

# Консультация

## «Игровые приемы формирования ЗОЖ у дошкольников»

Разработала:  
**Сапрыкина М.В.,**  
инструктор по физической культуре

Здоровый образ жизни не формируется у человека сам по себе. Для его развития должен быть реализован ряд педагогических воздействий. Наиболее значимым для формирования здорового образа жизни является дошкольный возраст.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, **игра** – это одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Формируя у дошкольников осознание к своему здоровью, следует широко использовать и различные **игровые ситуации**, в которых дети встречаются с различными литературными персонажами. Кроме того, будет полезным включить дошкольников в совместную с взрослыми познавательную и исследовательскую деятельность, в том числе и в форме проектов (например, «Чистюля», «Что может мой организм», «Как стать здоровым и крепким», «Здоровое питание» и многое другое).

Для формирования здорового образа жизни у дошкольников используются следующие виды игр:

1. **Подвижные игры и спортивные игры с правилами** - направлены на развитие основных видов движений (бег, прыжки, равновесие, ходьба, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, метание). Под воздействием движений улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, при активных движениях дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.
2. **Дидактические игры** (с предметами, настольно-печатные, словесные) способствуют накоплению знаний детей о здоровье, обретению умений, навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье.
3. **Сюжетно-ролевые игры** наиболее часто применяются для закрепления ранее полученных знаний. В процессе творческих сюжетно-

ролевых игр с валеологической тематикой дети накапливают опыт бережного отношения к своему и чужому здоровью.

4. **Пальчиковые игры** развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию.

5. **Игры-имитации** имеют оздоровительную направленность, так как в них используются элементы дыхательной и артикуляционной гимнастики, а также психогимнастики.

6. **Игровые ситуации** применяются для выработки у детей первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление собственного здоровья.

Развитие психологического здоровья осуществляется посредством применения таких игровых приемов, как:

- *пальчиковые упражнения;*
- *игровая психогимнастика;*
- *игровые психотерапевтические техники;*
- *сказкотерапия;*
- *коммуникативные игры (игры разной степени подвижности, логоритмика, артикуляционная и пальчиковая гимнастика и т.д.);*
- *дыхательная гимнастика в игровой форме;*

В работу, направленную на формирование здорового образа жизни у воспитанников принято включать:

1. дидактические игры, сюжетные игры и игровые ситуации;
  2. подвижные игры с музыкальным сопровождением (логоритмика);
  3. игры с элементами спортивных игр (эстафеты, игры на прогулках и т.д.);
- игровую гимнастику и психогимнастику;
4. игровые психотерапевтические техники.

Можно сделать вывод о том, что **игра** – это важная составляющая работы, направленной на формирование здорового образа жизни у воспитанников, поскольку именно в игре физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста будет наиболее эффективным.