

Панфилова Людмила Федоровна

воспитатель высшей категории

Учеваткина Людмила Михайловна

воспитатель высшей категории

Меринова Наталья Николаевна

воспитатель высшей категории

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №127 «Гуси-лебеди»

г. Тольятти, Самарская область

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос оздоровления детей с помощью игр, способствующих формированию здорового образа жизни. Отмечено, что оздоровительная игра сплачивает детский коллектив, воспитывается дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, правильно и объективно оценивать свои и чужие поступки.

Ключевые слова: оздоровление, игры.

В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Дошкольный возраст – ответственный период в жизни каждого. В этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально – волевые и поведенческие качества.

Среди многих факторов, которое оказывают влияние на состояние здоровья и развития детей, по интенсивности информационный фактор занимает важное место. Источниками получения новой информации, ее обогащения, уточнения являются: взрослые (родители, воспитатели и др.), сверстники, и, безусловно, художественная литература.

Проблема оздоровления детей, это проблема не одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период. Известный педагог Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... *нет*. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

А поможет нам в этом игра. Она для ребенка является тем же, чем речь является для взрослого. Игра – это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации.

Опыт работы показывает, что игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувство контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат. Ребенку намного проще выражать свои переживания, потребности, мечты в игровом процессе. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавленные фантазии.

Игра имеет исключительное значение для психического развития ребенка:

- позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье, определяет его отношение с окружающим, готовит к взрослой жизни;
- помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние;
- обладает лечебным действием, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегченной форме;
- помогает детям развивать способности, преодолевать конфликты и достигать психологического равновесия.

В своей работе при подборе материала используем следующие принципы:

1. Принцип доступности и постепенности, соответствие возрастным особенностям детей, объем знаний должен быть невелик, а содержание понятным.

2. Принцип повторности, многократное повторение движений помогает успешному физическому развитию, запоминанию.

3. Принцип наглядности, наглядные пособия являются средством для создания новых и воспроизведения имеющихся образов в сознании детей.

4. Принцип сознательности и активности, дети воспроизводят те знания, умения и навыки, которые имеют отношения к новому. Только на основе известного, можно освоить новое. Сознательное отношение предполагает, прежде всего, формирование познавательных интересов.

Следуя этим принципам, мы разработали следующие оздоровительные игры: «По дорожке к здоровью», «Соблюдай режим», «Лучики здоровья», «Зеленая аптека», «Сделай как я» и др.

Изготовили электронно-дидактическое пособие «Ключи к здоровью».

Большое внимание уделяем дыхательной гимнастике, подвижным играм, утренней гимнастике и гимнастике после сна.

Нами используются разнообразные виды игр для развития двигательной активности дошкольного возраста как на занятиях по физической культуре, так и в течение всего дня. Так же используются игры по профилактике заболеваемости, так как наш сад является оздоровительной направленности.

Оздоровительная игра сплачивает детский коллектив, воспитывается дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, правильно и объективно оценивать свои и чужие поступки.

Таким образом, можно сделать вывод, игра при органически присуща детскому возрасту и при умелом ее использовании способна творить чудеса. Ленивого она сделает трудолюбивым, незнайку – знающим, неумелого – умелым.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория практика физической культуры. – 1980. – №1. – С. 22–26.

2. Здоровый дошкольник Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов [и др.]. – М., 2000. – С. 88.

3. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей / З.С. Макарова, Л.Г. Голубева. – М., 2004.
4. Технология игровой деятельности / Л.А. Байкова. – Рязань: РГПИ, 2004.
5. Горбунова Н.А. Использование оздоровительных игр в работе с детьми дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/10/26/ispolzovanie-ozdorovitelnyh-igr-v-rabote-s-detmi> (дата обращения: 12.12.2016).