

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с №75  
«Центр развития ребёнка» г. Белгород

*Приемы формирования привычек здорового образа жизни  
в оздоровительной деятельности дошкольниками*

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ д/с№75: Аулова Е.С.

Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают гармоничное развитие и укрепление здоровья. Для нас педагогов очень важно сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни, сознательное и ответственное отношение личной гигиены и безопасности, безопасности окружающих, воспитывать готовность к действиям в неадекватных ситуациях.

## **Технологии обучения здоровому образу жизни**

**1. Физкультурное занятие-** 2-3 раза в неделю в спортивном зале, в хорошо проветренном помещении, а также на воздухе. Одной из форм обучения здоровому образу жизни, мы используем интегрированные двигательные - игровые занятия, направленные на охрану безопасности жизнедеятельности и сохранения здорового образа жизни. Единой целью таких занятий является, разнообразие самостоятельных двигательных действий детей, их фантазий и творческих способностей. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды, загадки, стихи, фотографии, картинки, использование информационных технологий. Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем. Еще один принцип таких занятий - реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сюжетов или самостоятельное исполнение ролей.

Например, оказавшись в роли спасателя МЧС, пожарного, инспектора ГИБДД, ребенок не просто предлагает тот или иной выход из трудной ситуации, но и реально разыгрывает её. («Пожар — это страшно», «Дорога - это опасно»)

## **2. Проблемные игровые технологии**

**Игротерапия** - это метод лечебного воздействия на детей, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, невротизмом и т.п. - посредством игры. Наша задача дать ребёнку свободу, возможность самому оценить своё поведение, понять собственный творческий потенциал, где результатом каждого занятия является поддержание положительного образа «Я» ребёнка. Терапевтическая задача заключается в выявлении «истинного» источника символической игры и в доведении его до сознания ребенка, предоставление возможности ребенку самостоятельно выбрать линию поведения. В ходе игры ребенок выбирает свой путь сам, а педагог может руководить игрой только по просьбе самого ребенка. Помимо тактики педагога, в игротерапии важное значение приобретает и тот игровой материал, который предлагается

ребенку, и вся окружающая его обстановка. Игровой зал должен обеспечивать ребёнку мотивацию и возможность разнообразных движений: прыгание, бросание, ползание, катание с горки. Здесь же должны быть сухой бассейн, горки, маты, мягкие модули, тоннели, палатки, игрушки для сюжетно - ролевых игр: «Магазин», «Парикмахерская», «Больница», «Железная дорога» и т.д. Перечисленные формы игр - это стимулирующая среда, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность.

**Игротренинг**- это систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков у детей через комбинацию игровых упражнений.

Задача взрослых подготовить ребёнка к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Ребёнку необходимо дать знания о существующих опасностях, научиться их своевременно распознавать, обходить стороной. Здесь уместны такие игры как:

Игра «Спасатели», «Скорая помощь», «Съедобный грибок положи в кузовок», «Помогите! Полиция» и т.д., «Найди опасные предметы» и т.д

Проблемно-игровые технологии (игротренинг, игротерапия) используются в свободное время, можно во второй половине дня.

**3. Коммуникативные игры** - 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества. Наиболее интенсивно коммуникативное развитие ребенка проходит в дошкольный период детства и зависит, прежде всего, от опыта общения со сверстниками. Именно этот опыт является базисом его дальнейшего личностного и социального развития. Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые.

Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Подгрупповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям малообщительным, замкнутым, зависимым, тем, у кого занижена самооценка, нарушено поведение, кто страдает страхами.

**Коммуникативная игра «Клеевой ручеёк»**

Цель: развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься.

Перед игрой воспитатель беседует с детьми о дружбе и взаимопомощи, о том, что сообща можно преодолеть любые препятствия.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. Подняться и сойти со стула.
2. Проползти под столом.
3. Обогнуть “широкое озеро”.
4. Пробраться через “дремучий лес”.
5. Спрятаться от диких животных.

Непременное условие для ребят: на протяжении всей игры они не должны отцепляться друг от друга.

**Игра «Голуби летели»:** голуби летели, на голову сели, местами поменялись, в небо поднялись! Голуби летели, нам на плечи сели, местами поменялись, в небо поднялись! (на бока нам сели, на колени сели, нам на ножки сели) местами поменялись, в небо поднялись и разбежались (бег врассыпную), сели посидели, на завтрак полетели.

**«Дождь идет» - коммуникативная ритмическая игра на подражание.**

Дождь идет, а мы бежим –

В домик спрятаться спешим.

Будет дождь стучать в окно –

Мы не пустим все равно.

Участники рассказывают стихотворение и выполняют соответствующие движения: хлопают руками, топают ногами, делают «крышу», соединяя руки над головой, стучат указательным пальцем по коленке, мотают головой.

4. **Занятия из серии «Уроки здоровья» - проводятся - 1 раз в месяц, или в качестве третьего занятия по физкультуре, можно проводить в виде кружковой работы, или как оздоровительное развлечение.**

Это занятия, имеющие валеологическое направление. Цель таких занятий обогащение и развитие представлений детей дошкольного возраста о строении человека и его внутренних органах. Содержание занятий наполняется сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Для занятий с детьми подбираются задания и игры в сказочной, сюжетной форме. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и поощряется фантазия и творческий подход. Серия занятий «Путешествие в страну здоровья», «Быть здоровыми хотим», «Сам себя я полечу»,

«Береги глаза», «Чтобы уши слышали», «Здоровые зубы» проводятся совместно с воспитателями, также в занятия вводятся оздоровительные минутки (гимнастики для глаз, пальчиковая гимнастика, доступные приёмы самомассажа, коррегирующая гимнастика, включающая упражнения на осанку и профилактику плоскостопия), дыхательная гимнастика)

5. **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуется всем детям, а так же с речевыми нарушениями, часто болеющим детям, планируется в одной из частей физкультурного занятия, зарядки, или оздоровительного досуга. (Комплексы: «Неболейка»)

6. **«Точечный массаж»**- при проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

массаж ног «Молоточки» «Акула - каракула» (массаж, рук, ног, ушей) («Кошкин дом»)