**«Использование игровых технологий в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Игра - это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Ведь именно игра, являясь естественным спутником жизни ребёнка.

Общее значение игр для детей переоценить, наверное, невозможно. Именно в игре ребёнок получает полноценное, многоплановое развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное. Поэтому очень важно вызвать интерес к играм у детей и родителей и внедрить их в повседневную жизнь.

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников. Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша - это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Но для решения указанных задач на практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников - игры.

Игра - это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Ведь именно игра, являясь естественным спутником жизни ребёнка.

Общее значение игр для детей переоценить, наверное, невозможно. Именно в игре ребёнок получает полноценное, многоплановое развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное. Поэтому очень важно вызвать интерес к играм у детей и родителей и внедрить их в повседневную жизнь.

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т. п.

С помощью игровой технологии можно сформировать у детей устойчивый интерес к двигательной активности, а также добиться высокого уровня двигательной активности каждого ребенка на физкультурном занятии, дать возможность детям самореализоваться, проявить двигательное творчество. Все это играет огромную роль в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.

***Коммуникативные игры****–****это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества****.*Проводятся1-2 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.

***Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры.***Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Особое  место занимают  здоровьесберегающие  игровые технологии**

В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.

Ермолаева  М.Г. в своей классификации берет за основу тип человеческой деятельности, которую игры отражают, и моделируют базовые виды. При такой классификации игры объединяются в следующие группы, условно их можно представить как игры тела, игры ума, игры души.

Раскроем это:

1. Физические игры или игры тела:

* двигательные (спортивные, подвижные, моторные). Например: «Серсо», «Бадминтон», «Настольный теннис», «Курица и цыплята»,  «Гуси-лебеди», хороводные «Пузырь».
* экстатические (от греческого – экстаз, восхищение; современные танцы-импровизации, разнообразные телодвижения или наблюдения за движущимися объектами – мыльными пузырями, струями фонтана, залпами фейерверка, вызывающие у участников восторг и наслаждение). Игры с мыльными пузырями, с солнечным зайчиком, хлопушки и др.

1. Интеллектуальные, игры ума (игры-манипуляции, игры-путешествия, психотехнические, предметные или дидактические игры, конструкторские, компьютерные). Игры с блоками Дьенеша,  игры  по типу «Съедобное -несъедобное», «Кроссворды», «Поле чудес»  и др.
2. Социальные игры, игры души (сюжетно-ролевые, деловые – организационно-деятельностные, имитационные, организационно-коммуникативные.  Например: «Семья»,  «Магазин», «Шофер », «Я начну,  ты продолжай», «Здравствуйте», «Назови ласково».
3. Комплексные игры – коллективно-творческие дела. Игры по типу  «Путешествие». Например: «Путешествие в сказку».
4. Досуговая деятельность. Например: игры - эстафеты, фокусы,  игры - путаницы.

При любой классификации игр, в том числе вышеназванных, необходимы поиски форм, являющихся синтезом разных игр детей. Многообразие видов, типов, форм игр неизбежно, как неизбежно многообразие жизни, которую они отражают,

Таким образом, игра – исторически обусловленный, естественный элемент культуры, представляющий собой вид произвольной деятельности индивида. В игре происходит стимуляция человеческих сил и потенций, воспроизводство и обогащение социального опыта предшествующих поколений, освоение норм и правил человеческой жизнедеятельности через добровольное принятие игровой роди, виртуальное моделирование игрового пространства, условий своего собственного бытия в мире.

Особое место  в технологиях занимают имитационные игровые  технологии,  которые можно использовать в работе с родителями воспитанников.

**Имитационно-игровые технологии: виды, характеристика**

**Цель:** формирование умений моделирования педагогических  ситуаций и обсуждения различных способов ее решения.

**Основные виды:**

организационно-деятельностные,

деловые, ситуационно-ролевые,

креативные и праксиологические игры.

**Виды**

* организационно-деятельностных игр: проблемно-деловые; имитационно-моделирующие; инновационные; рефлексивные; поисково-апробационные.
* Виды деловыхигр: производственные, исследовательские, квалификационные (аттестационные), дидактические (учебные).

**Виды**

* ситуационно-ролевых игр: театрализованный практикум-этюд, дидактическая ролевая игра, имитационно-ролевая игра.

Для того чтобы сделать игру эффективной  в  контексте  здоровьебережения  необходимо  запомнить  несколько критериев игрового   взаимодействия:

1. Высокая эмоциональность. В игре  поддерживать  свои эмоции на высоком уровне, тем самым "эмоционально заражаю" группу.
2. Адекватность возрасту, месту, времени, ситуации. Рассчитывать продолжительность игры в зависимости от возраста участников.
3. Контакт глаз. В процессе игры встречаюсь взглядом с глазами участников на 1-2 секунды в среднем. Это позволяет увидеть степень включённости участников в происходящее и способствует установлению более тесному контакту.
4. Интрига игры.  Вводить  элементы таинственности в происходящее перед тем, как начать произносить инструкцию – это увеличивает мотивацию участников.
5. Темп речи. Темп речи должен примерно соответствовать темпу восприятия ребенком  для того, чтобы участники поняли условия игры.
6. Открытая поза. В игре поддерживаю открытую позу (отсутствие верхнего и нижнего «замков»). Движения должны быть нескованны, необходимы подкрепляющие слова.
7. Пристройка "на равных". Это готовность и желание сотрудничать, уважение друг другу и происходящему.
8. Чёткость инструкции. Инструкция должна быть чётко простроена, и также чётко и понятно объяснена.
9. Высокая динамика. Запуская процесс игрового взаимодействия, контролирую его, поддерживаю должную динамику. Как правило, для большинства игр, эта динамика высока.
10. Соответствие игры пространству. Важно учитывать целесообразность проведения тех или иных игр в том или ином пространстве.
11. Доведение игры до логического конца. Стараться  не обрывать игровое взаимодействие, доводить его до конца. От законченной игры сохраняется целостность впечатлений.

**ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

**Игра «В гости к мишке»**

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша *(имя ребенка)* и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку *(можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра)*, затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

**Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла**

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

**Игра Совушка-сова»**

Цель: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания *(углубленный выдох)*.

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.

**Игры при плоскостопии**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

**Игра «Донеси, не урони»**

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом *(скача на одной ноге или четвереньках)* до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.