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

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

**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 целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, предлагаю ознакомление с играми и упражнениями для укрепления **здоровья малышей**, распространению семейного опыта ведения **здорового образа жизни**.

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»*

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.

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

Игра *«Качели-карусели»*

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги,и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: *«Кач, кач, качели»*. Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки *(другой отпускает)* и кружится вместе с ним вправо и влево *(получаются карусели)* со словами: *«Полетели карусели»*. Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

**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»

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.

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

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»*

**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.

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

Оборудование: стулья, простынки.