

«Игра, как средство приобщения к ЗОЖ (правильное питание, гигиена, режим дня)»

Самым любимым и естественным занятием для детей является игра. Ребёнок начинает играть, практически, с первых дней своей жизни. Ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. В процессе проведения игр у детей развиваются познавательные интересы, расширяется двигательный опыт, формируется самостоятельность, активность, положительные отношения со сверстниками.

Что такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни - это динамическая система поведения человека, основанная на выработке линии поведения, максимально обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, постоянном корректировании своих действий с учетом приобретенного опыта. Как правило, ЗОЖ у большинства людей ассоциируется с запретами. На деле это не совсем так. Здоровый образ жизни — это навыки человека, направленные на выполнение специальных действий или, наоборот, отказ от таковых для сохранения и улучшения здоровья и профилактики заболеваний.

Какие же игры могут быть использованы для формирования знаний о ЗОЖ?

Во-первых, это **подвижные игры**, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию детей через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то спортивная площадка, полянка в парке, или просто небольшая территория во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (например, надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать в рассыпную по всей площадке). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспособлять свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Во-вторых, **дидактические игры**, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа жизни. Дидактическая игра — эффективное средство формирования представлений о здоровом образе жизни.

Одним из средств, эффективно способствующих формированию представлений о здоровом образе жизни и выработке правильных привычек, является дидактическая игра. Дидактическая игра – это многоплановое, сложное педагогическое явление, она является и игровым методом обучения, и самостоятельной игровой деятельностью.

В игре формируются все стороны личности ребенка, происходят значительные изменения в психике. В играх обучающиеся воспроизводят всё то, что они видят вокруг себя в жизни и деятельности взрослых.

Ценность дидактических игр, как средства формирования представлений о здоровом образе жизни заключается в том, что они создаются в обучающих целях. Благодаря их использованию, можно добиться более прочных и осознанных знаний, умений и навыков в формировании представлений дошкольников о здоровом образе жизни. Дидактическая игра будит детское воображение. Увлечение игрой мобилизует умственную деятельность, облегчает выполнение задач.

В своей работе мы используем такие средства организации дидактических игр:

- использование и комбинирование дидактических игр в процессе обучения;
- включение дидактических игр в самостоятельную деятельность воспитанников;
- использование в дидактических играх развивающие упражнения, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, динамические паузы, физкультминутки.

В-третьих, **игры с использованием элементов театрализованного проигрывания ситуаций**, закрепляющие ролевые стереотипы (умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т. п.).

В-четвертых, **настольные и сюжетно - ролевые игры**, с помощью которых можно научить детей самостоятельным практическим действиям (с чайными и столовыми принадлежностями, сервировка стола по схеме, разбор проблемных ситуаций с игрушками, например: зайчик пригласил ежика в гости – нужно помочь накрыть стол).

Чем раньше начать прививать азы здорового образа жизни у детей, тем лучше будет результат. Ведь как писал известный врач, ученый и писатель Н. М. Амосов «Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...»