Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Детский сад №3

Консультация для педагогов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ИГР В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Подготовила педагог-психолог

Машенкова Т.Н.

Городской округ «Город Губаха»

2014 год

Структура культуры здоровья дошкольников включает ценностно-ориентационный компонент (первичное осознание ценности здоровья ), деятельностный (активность в здоровьесозидающей жизнедеятельности, соответствующей возрастным особенностям дошкольников) и витальный (реальное состояние компонентов здоровья). В центре культуры здоровья находится духовно-нравственное начало. Оно включает гуманистические ценностные ориентации человека.

Основным здоровьесозидающим видом жизнедеятельности дошкольника является свободная творческая игра. Современная психология рассматривает игру как мощное средство терапии. Цель игровой терапии – дать ребенку свободу, возможность оценить свое поведение, понять собственный творческий потенциал, поддержать положительный образ собственного «Я».

Использование игровых движений в коррекции психоэмоциональных состояний основывается на принципе тесной взаимосвязи телесно-ориентированной терапии В.Райха. Суть этой теории заключается в том, черты характера человека и психические процессы проявляются в индивидуальном облике: походке, мимике, жестах. Механизмом подавления эмоций является мышечная ригидность, которая тормозит свободное выражение чувств и эмоций. Психические травмы создают « мышечный панцирь». Существует семь основных сегментов мышц: на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и бедер, - в которых « закупорены» различные отрицательные эмоции. Снятие напряжения в движении приводит к раскрытию ребенка, его чувств, мыслей или эмоций. Гибкое тело оказывается способным к выражению более широкого спектра мыслей и чувств.

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной, они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательные функции.

Физический и психический компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Эти игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей положительного эмоционального тонуса, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Но высокая квалификационная подготовка педагога обязательна. Кроме того, эти игры проводятся при наличии объективной необходимости восстановления у детей комфортного психологического состояния или предупреждения психоэмоционального напряжения, которое может быть вызвано характером предстоящей деятельности.

Игры могут проводиться как коллективно, так и индивидуально. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно с достаточной степенью точности оценить уровень физической подготовленности , степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от одной до двух минут. Общая длительность игр в среднем составляет от четырех до шести минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Игры не должны часто повторяться, чтобы интерес детей к ним не угасал. Поэтому в арсенале воспитателя их должно быть много. Особых возрастных требований к этим играм не предъявляется.

В процессе оздоровительных игр решаются следующие задачи формирования культуры здоровья:

* улучшение самочувствия, повышение двигательной активности, работоспособности (соматический аспект);
* переживание своей успешности, надежда, пробуждение эмоций, позитивный настрой, интерес к окружающему (эмоционально-волевой уровень);
* самовыражение в движении, реализация внутренних образов, развитие фантазии и воображения (когнитивно-образный уровень);
* улучшение межличностных отношений, познание себя в благоприятной атмосфере, повышение самооценки в дружеской ситуации, принятие себя, своей неповторимой индивидуальности (личностно-социальный уровень);
* формирование системы духовно-нравственных и общечеловеческих ценностей, знакомство с музыкальной и поэтической культурой, укрепление чувства ответственности и справедливости (духовно-нравственный аспект).

Оздоровительные игры используются на занятиях, праздниках, прогулках и в свободной деятельности детей. В процессе занятия можно и нужно использовать следующие разновидности игр, которые могут располагаться в произвольном порядке:

* ритмические игры;
* блок развития крупной моторики (упражнения для развития координации и равновесия, ловкости стопы и, упражнения для изучения географии тела);
* блок развития мелкой моторики;
* социальные игры (взаимодействие с партнером, групп детей, всей группы как единого коллектива);
* массажи и самомассажи;
* импровизационные двигательные композиции с музыкальным сопровождением;
* народные игры.

Использование разных игр в образовательном процессе ДОУ, способствуют сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

Машенкова Татьяна Николаевна

Педагог-психолог

МБДОУ Детский сад №3

г. Губаха, Пермский край

Консультация «Использование здоровьесберегающих игр в учебно-воспитательном процессе»