

**Маркина Ольга Николаевна**

**воспитатель,**

**СП «Детский сад № 19» ГБОУ СОШ № 2 г. Сызрань**

## **Использование оздоровительных игр в повседневной деятельности младших дошкольников**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Оздоровительная и воспитательная направленность образовательного процесса в нашем дошкольном учреждении предусматривает использование специальных оздоровительных игр.

**Живопись с помощью пальцев** благотворно влияет на психику ребёнка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребёнка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребёнка. Прикосновение к краскам, их размывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма.

Перед началом творческой игры необходимо надеть на ребёнка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеёнкой.

**Игра с глиной** оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид игры удовлетворяет интерес ребёнка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Игры с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

Во время игр с глиной можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

**Игры с песком** имеют положительное значение для развития психики ребёнка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребёнка, формирует произвольное внимание, память;
- с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик;
- чистый просеянный песок (лучше его прокалить);
- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;
- баночки с водой для смывания песка.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

- поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения: «Речка и ручеёк»;
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

- пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы:  
«Железная дорога»;

- создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;

- пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками:  
«Следы на песке»;

- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;

- поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

В книге Л.Б.Дерягиной «Лепим куличики, пускаем кораблики» представлен ряд интересных игр с песком, полезных для здоровья. Развивать тактильные ощущения, координацию движений и мелкой моторики, формировать исследовательские навыки помогут игры «Песочные человечки», «Маленький художник». Необходимо предложить ребенку сначала разровнять песок ладошкой, затем нарисовать человечка пальчиком. Игру «Игрушки-потеряшки» следует начать с показа небольших пластмассовых игрушек, затем спрятать их в песок и предложить на ощупь определить форму той игрушки, которую надо вытащить. В игру «Мышонок» интересно играть с товарищем.

Ночь на дворе, мышонок в норе.

*(Один ребёнок засовывает ладошку поглубже в песок.)*

Норка в песке, дверь на замке.

*(Потихоньку счищает песок, стараясь не касаться руки.)*

Ночь позади, Мышонок, выходи!

*(Ладонка очищена от песка.)*

Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражителей, возникающих во время движения и

воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Только правильно организованная двигательная активность помогает организму справиться с недугами. Именно поэтому следует формировать у детей правильные навыки движения, дыхания благодаря многократным упражнениям, когда тело автоматически, несмотря на болезнь и старые привычки, осуществляет правильные действия, например дыхание через нос.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить **носовое дыхание**. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

При проведении с детьми игр, направленных на развитие и укрепление дыхания, необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

В книге Л.В. Гаврючиной «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» широко представлены по возрастам игры, способствующие выработке правильного дыхания через нос, а также игровые упражнения, направленные на профилактику заболеваний верхних дыхательных путей: «Часики»,

«Паровоз», «Гуси», «Сердитый ёжик», «Ловим комара» и т.п. Легко запоминается игра «Любимый носик»:

А сейчас без промедленья

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

Вдох – погладь свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох – и обратно

Пальцы наши просятся.

*(Погладить свой нос от крыльев к переносице – вдох, обратно – выдох.*

*(5 раз))*

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка – прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

*(Сделать вдох левой ноздрей; правая – закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта. (5 раз))*

Дай носу подышать,

На выдохе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся,

По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

*(Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа. (3 раза))*

А.С.Галанов в своей книге «Игры, которые лечат» при болезнях носа и горла (ринитах, ринофарингитах, гайморитах, хронических бронхитах) предлагает игры: «Золотая осень», «Мышка и Мишка», «Петушок», «Шарик», «Домовитый хомячок», «Совушка-сова», «Поймай свой хвост».

Все они безусловно направлены на укрепление функции правильного дыхания.

Для преодоления последствий общих бронхолегочных заболеваний необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. При разработке игр «Учение пожарных», «Поезд», «Косари», «Самый сильный ветер», «Вперед быстрее иди, только не беги» использовались: произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег - для улучшения функционирования диафрагмы.

Одна из особенностей организма ребенка — постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым осуществляется более сильный приток крови, то есть к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движений (ребенок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения.

Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные, упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому мы используем адаптированные, измененные в виде игры упражнения по **оздоровлению и профилактике заболеваний глаз.**

Интересные игры, способствующие снятию статического напряжения мышц глаз, утомления, улучшающие кровообращение и циркуляцию внутриглазной жидкости представлены в книге О.С. Рудик «Развитие речи

детей в свободной деятельности». Очень интересно играть в рифмованные игры, например «Идет слоник по тропинке», «Буквы», «Глазки закрывали, глазки отдыхали», «Белые снежинки», «Скачет бойко мяч большой», «Ходит рыжая лиса»:

Ходит рыжая лиса,

*(Выполняются движения глазами вправо-влево.)*

Щурит хитрые глаза.

*(Крепко зажмуривают и открывают глаза.)*

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, где бы поживиться.

*(Вытягивают вперед правую руку и ведут ее вправо и влево, следя за движением руки, не поворачивая головы.)*

Пошла лиска на базар,

Посмотрела на товар.

*(Поднимают и опускают руку, следя за движениями взглядом.)*

Себе купила сайку,

Лисятам – балалайку.

*(Описывают рукой круг по часовой стрелке и против неё.)*

Крошка мяч прыгучий очень.

Скачет, скачет, как захочет:

Вверх-вниз, вверх-вниз.

Зацепился и повис.

*(Выполняют движения глазами вверх-вниз.)*

Физкультурная минутка как форма **активного отдыха** достаточно широко применяется во всех возрастных группах. Цель проведения физкультминутки – обеспечить кратковременный активный отдых, снизить утомляемость, которую испытывают органы зрения и слуха, снять статическое напряжение, а также повысить или удержать умственную

работоспособность. На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют потребностям растущего организма в движении. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений. В «Азбуке физкультминуток для дошкольника» В.И. Ковалько в полном объеме представлен практический игровой материал. Приведу лишь один пример: «Серенькие перышки»

Воробьи – воробушки,

*(Похлопывание руками по бокам.)*

Серенькие перышки!

*(Махи руками вверх – вниз.)*

Клюйте, клюйте крошки

*(Стучим кулачками перед собой один о другой.)*

У меня с ладошки!

*(Дуем на раскрытые ладони.)*

Нет, с ладошки не клюют

*(Развели руки в стороны, пожали плечами.)*

И погладить не дают.

*(Руки на пояс, наклоны туловища влево - вправо.)*

Как бы нам поладить, чтоб дались погладить?

*(Хлопки в ладоши.)*

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости,



гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой **профилактики и лечения нарушений осанки** является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр «Едем в зоопарк», «Петушиный шаг», «Длинная скакалка», «Летим на Марс», «Ласточка», «Качели-карусели» входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия: «Восточный официант», «Ходим боком», «Мышки в кладовой», «Белочка». Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.

Желательно, чтобы во время игры внимание ребенка не отвлекали ненужные, лишние предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего интересующим и, может быть, даже интригующим. Воспитатель сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, — в этом возрасте это неизбежно и нормально. Поэтому, перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий. Также необходимо проветрить групповую комнату

перед игрой, некоторым детям очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.

Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

а) выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;

б) движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;

в) кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;

г) ребенок сильно потеет, особенно лицо;

д) учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25-50%, частота дыхания возрастает больше чем на 4—6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

Для снижения нагрузки можно применить следующие действия:

- уменьшение общего времени игры;
- уменьшение числа повторений одной и той же игры;
- упрощение сюжета игры;
- изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
- уменьшение числа участников игры;
- более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
- снижение требовательности к точности и координации движений, скорости реакций;
- уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
- более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
- использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у воспитателя. Непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку «уйти» в болезнь, позволяет взрослым проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости, что безусловно является мощнейшим терапевтическим фактором.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). — М.: Педагогическое общество России, 2015.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2018.

Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая и подготовительная группы). — М.: ВАКО, 2005.

Рудик О.С. Развитие речи детей 4 – 5 лет в свободной деятельности. Методические рекомендации. — М.: ТЦ Сфера, 2019.

Дерягина Л.Б. Лепим куличики, пускаем кораблики: Развивающие игры с песком и водой. — СПб.: Издательский дом «Литера», 2016.