***Игры для дошкольников на физкультурных занятиях с элементами валеологии.***

Чтобы сформировать у детей знания о здоровье и здоровом образе жизни, привить навыки сбережения и укрепления здоровья, в течение года я провожу тематические оздоровительные занятия для всех возрастных групп. Я пользуюсь перспективным тематическим планированием Т.К. Ишинбаевой « Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 2 – 7 лет», а также применяю в работе элементы программы М. Ю. Картушиной « Зелёный огонёк здоровья».

Структура таких занятий основана на оздоровительно – игровых действиях, формирующих навыки здоровьесбережения, и включает в себя:

- Рассказ или беседу с детьми с обязательным использованием художественного слова: сказка, рассказ или стихотворение по теме.

- Точечный массаж, оздоровительно – игровые упражнения, подвижные игры.

- Дыхательные упражнения.

Физкультурно-познавательные занятия с элементами валеологии – это оригинальная форма работы, направленная на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, любознательности, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, самостоятельности, воспитание интереса к активной двигательной деятельности.

Ребята на таких занятиях отправляются в « Путешествие по городам здоровья», и « Королевство Простуды», познают много нового на занятиях: « Чудо – нос», « Я и движение», « Помоги себе стать здоровым».

Хочу привести примеры подвижных игр и игровых упражнений, которые я использую в работе.

1. ***«УМЕЮ – НЕ УМЕЮ»***

Цели: Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

Содержание. В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему. Например: «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги», «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

***2.*** ***ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ  «ПОСЛУШАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ»***

Цель. Познакомить детей с элементарными приемами релаксации, что оказывает позитивное влияние на самочувствие и самоощущение.

Содержание. Воспитатель предлагает детям удобно сесть или лечь, закрыть глаза, расслабиться (расслабить руки, ноги, все тело), прислушаться к себе, к тому, как работают внутренние органы организма (как пульсирует кровь в такт ударам сердца, как ровно мы дышим, находясь в спокойном состоянии, и т. п.).

1. ***ИГРА «УГАДАЙ, КТО ПОЗВАЛ» или « Угадай, чей голосок»***

Цель. Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Содержание. Водящий, стоя спиной к игрокам, должен определить, кто его позвал (или произнес слово «мяу»). В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

Для усложнения игры детям можно раздать по погремушке. Воспитатель указывает на очередного игрока, который должен погреметь своей погремушкой. Водящий определяет, кто из участников игры погремел погремушкой. При этом водящий может стоять в кругу, глаза должны быть у него закрыты.

1. ***Светофор здоровья***

 Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.

 Материал: круги красного, желтого, зеленого цветов, предметные картинки.

 Описание: предложить «зажечь» светофор здоровья. Зеленый круг- то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни; желтый- то, к чему нужно относиться с осторожностью, красный круг- то, что вредит здоровью.

Дети движутся врассыпную под музыку, по сигналу светофора – берут картинки с нужными изображениями.

1. ***« У Маланьи, у старушки…»*** - стоящий в кругу ребёнок показывает упражнение для определенной части тела, которую ему назвали, а все повторяют за ним, выполнивший упражнение лучше выбирается новым водящим.
2. ***Игра с элементами психогимнастики « Волшебный напиток».*** Дети садятся на ковёр в позе факира и представляют, что у них в руках бокал с водой, которую они делают « волшебной» и говорят слова:

- Я хороший, добрый ребёнок.

 Всем детям в группе желаю здоровья.

 Пусть все будут добрыми и красивыми

 Здоровыми и счастливыми.

Затем « выпивают» воду.

Непременным условием проведения занятий является наблюдение за самочувствием и интересом детей. Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку.

Надеюсь, что представленный материал был вам интересен, желаю всем успехов!