**ИГРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Н.Ф. Бочарникова, К.Д. Фахрутдинова**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида №123»

**Аннотация.** В данной статье описана важность применения различных видов игр для формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** подвижная игра, физическая активность, здоровый образ жизни, физическое развитие, воспитание.

По мнению ученых, игра - не пустая забава, а очень важное занятие для маленького человека, это источник знаний, эмоций, навыков, фантазий. Через игру дети узнают об окружающем мире, открывают его для себя, понимают, что каждый – самостоятельная личность.

Игра формирует интеллектуальные и физические способности ребенка. Весь огромный объем информации, опыт, который ребенок накапливает в первые годы жизни, он получает в игре.

Следует отметить, что большинство специалистов, врачей и учителей отождествляют развлечения, игры и физическое здоровье друг с другом. Активно играя, дети получают положительный эмоциональный заряд, а заодно и физическое укрепление организма.

Научить детей заботиться о своем здоровье - самая важная работа педагога. Для того, чтобы у ребенка появилась потребность в здоровом образе жизни, необходимо включать физическую активность в различные виды деятельности. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников необходимо осуществлять через специальные упражнения, которые укрепляют здоровье детей, а также через систему физического воспитания, включающую в себя: утреннюю гимнастику, занятия физкультурой в спортивном зале и на улице, спортивные развлечения, подвижные игры в группе. Проведение данных игр и занятий положительно сказывается на эмоциональной сфере дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует представление о здоровом образе жизни.

Игровая деятельность, в какой бы форме она не существовала, всегда радует детей. Увеличение двигательной активности оказывает благоприятное влияние на физическое и умственное развитие, состояние здоровья детей. Подвижные игры на свежем воздухе являются частью жизни ребенка, умело сочетаются с другими видами деятельности. Знакомые детям физические упражнения, проводимые в игровой форме, создают позитивный эмоциональный настрой. При проведении физкультурных развлечений происходит непосредственное закрепление двигательных навыков детей, развитие физических качеств. Так же полезны командные игры, способствующие воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи и организованности.

Следует отметить, что формирование у детей знаний, умений и навыков здорового образа жизни невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет взрослым интересоваться возможностями своих детей, демонстрировать достижения и результаты, знания здорового образа жизни, организовывать совместные спортивные праздники, развлекательные мероприятия, игровые программы, такие как: День здоровья, День семьи, «Мама, папа, я - спортивная семья».

Спортивные праздники и развлечения вызывают у детей повышенный интерес к физической активности, дают им возможность осознать естественную потребность в движении и проявить творчество. В ходе мероприятий дошкольники закрепляют двигательные навыки, развивают двигательные способности, стремятся к самостоятельному решению двигательных задач, проблемных ситуаций. Кроме того, спортивные праздники и развлекательные мероприятия способствуют снятию эмоционального стресса у детей, общему оздоровлению, воспитанию у них дисциплины и культуры поведения, содействуют психическому развитию, развивают кругозор и обеспечивают полноценное сотрудничество педагогов и родителей воспитанников.

Включение игр в различные виды деятельности позволяет, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей.

Таким образом, включение игр в режимные моменты, прогулки, трудовую деятельность, физкультурные досуги и праздники, образовательный процесс позволяет формировать здоровый образ жизни дошкольников.

**Список литературы:**

1. Веракса Н.Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. «От рождения до школы» издательство: М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2017.

2. Кочеткова Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: Просвещение. 2005.

3. Литвинова М.Ф. Играют непоседы. Игры и упражнения для детей от 1, 5 до 3 лет. Методическое пособие. - М.: Сфера. 2012.