



Нелля ГЛАМБЕР,

вчителька Карабінівської ЗШ І–ІІІ ст.
Павлоградського р-ну Дніпропетровської обл.

Гра не тільки розважає, а й здоров'я додає!

Найперша необхідна умова успішного розвитку людини – це здоров'я. Від ставлення людини до особистого здоров'я залежить його збереження та зміцнення. Одне з найважливіших завдань сучасної школи – навчити дітей та їхніх батьків берегти і зміцнювати своє здоров'я. Вчитель повинен сформулювати в учнів свідоме ставлення до свого здоров'я, життєві навички здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки.

Проблема здоров'я повинна стати центральною у навчально-виховному процесі школи. Донести таку інформацію до дитини можна через цікаво дібраний матеріал на уроках у формі гри, фізкультхвилинок, творчих проєктів, рухливих ігор на перерві тощо. Потрібно викликати зацікавленість до поданого матеріалу не лише в учнів, а й у їхніх батьків.

Ігри – важливі заботи в житті кожної дитини. Про це знають більшість мам, тат, бабусь і дідусів. Але не всі здогадуються, що гра може не лише розвивати певні навички дитини, а й допоможе швидше одужати та прискорить період реабілітації після хвороби, а можливо і попередить появу деяких з них.

Змусити дитину робити вправи ранкової гімнастики, а тим більше лікувально-профілактичну фізкультуру, коли їй не цікаво, неможливо. Але будь-яка гра зацікавить дитину, сприятиме творчому розвитку, підсилуватиме пізнавальний інтерес, формуватиме активну життєву позицію щодо зміцнення власного здоров'я.

В ігрові моменти потрібно додати вправи, які зміцнюють органи дихання, серцево-судинної системи, нервової системи, координації руху та інші.

Наскільки цікавою буде гра – залежить від фантазії вчителя та батьків. Створюючи гру, потрібно не забувати про індивідуальність кожної дитини. Коли дитина дуже рухлива, ігри повинні бути більш стриманими, а зі спокійною дитиною – навпаки, краще пострибати та побігати. Обов'язково потрібно слідкувати, щоб під час гри діти надмірно емоційно не збуджувалися. За активність і старанність дитині варто вручити приз.

Коли постійно гратися з дитиною, можна спостерігати потрібний ефект. Перше – гра розвиває та зміцнює, тренує організм. Друге – змінюється емоційний стан дитини. Третє – покращуються стосунки з дітьми, батьками.

Прикладом можуть стати такі ігри.

1. Гра "Пес-пастух".

М е т а. Розвивати опорно-рухову, дихальну системи, увагу. Сприяти профілактиці ангіни, імітуючи рухи собаки з висунутим язиком -- м'язи горла напружуються – внаслідок чого зростає кровопостачання.

З а в д а н н я. Пес ловить дітей (овець), які стоять навколо нього, створивши коло, заганняючи в стайню

(умовно відведене місце). Той, кого спіймає пес, – стає на його місце. Гра починається за командою господаря кошари: "Вівці в стайню!"

Діти розбігаються та ховаються в стайню.

Підготовка до гри:

1. Бесіда з учнями про казковий образ песика-пастуха та про користь овець та собак у житті людей.

2. Обирання серед учнів песика-пастуха.

3. Оголошення правил гри.

2. Гра "Літаюче перо".

М е т а. Тренувати органи дихання, зміцнювати м'язи рота. Такі вправи сприяють кровопостачанню до легенів та є профілактичним засобом від кашлю.

З а в д а н н я. Якнайдовше втримати перо в повітрі.

Підготовка до гри:

1. Обирання гравців групами чи парами.

2. Бесіда щодо правил гри.

3. Інструктаж з техніки безпеки.

З метою профілактики захворювань органів дихання та затяжного кашлю можна запропонувати дитині надувати кульки чи просто подути на гарячі страви. Ці легкі та дотепні вправи тренують та зміцнюють органи дихання за рахунок зростання кровообігу.

3. Гра "Ріжок пастуха".

М е т а. Розвивати та тренувати навички правильного носового дихання.

З а в д а н н я. З аркуша паперу зробити дудочку у формі конуса та дути в неї, "скликаючи" корів до стада. При цьому необхідно вдихати повітря через ніс, а видихати різко ротом.

4. Гра "Потяг".

М е т а. Формувати навички ритмічного руху, розвивати опорно-рухову систему, увагу, кмітливість.

З а в д а н н я. Всі діти чи родина вирушають у подорож, стаючи "вагончиками". Перший гравець – "потяг", який дає гудок та вирушає в подорож разом з "вагончиками". "Вагончики", згинаючи руки в ліктях, імітуючи гудок ("гу-гу") рухаються вперед спочатку повільно, а потім прискорюються, переходячи на біг. Після слів першого гравця: "Потяг прибуває на станцію" всі сповільнюють хід і починають рухатися назад до повної зупинки, що супроводжується сигналом "Приїхали!"

За бажанням гру повторити кілька разів, змінюючи при цьому першого гравця.

Такі ігри можна проводити на природі чи в приміщенні. Часто вони передбачають ігрові інсценування, допомагають не тільки закріпити набуті знання, а й виховують свідоме ставлення до свого здоров'я. Більш складні ігри розвивають творчі здібності, привчаючи дітей до самостійності. 