

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ»  
(материал подготовила Смирнова Ирина Витальевна, воспитатель МДОУ №1)**

В настоящее время проблема здоровья ребенка дошкольного возраста важна и актуальна. Чтобы человек был здоровым, он должен научиться, прежде всего, сохранять и укреплять свое здоровье. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Именно в дошкольном возрасте у ребенка начинают вырабатываться правильные привычки, в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладывание основных черт личности, формирование характера, отношения к себе и окружающим.

Здоровье рассматривается как полное психическое, физическое и социальное благополучие, это гармоничное состояние организма, которое позволяет взрослому и ребенку быть активными в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. В это время необходимо учитывать индивидуальность каждого ребенка, его личностный рост, развитие его способностей. Здоровый ребенок жизнерадостен, оптимистичен, с удовольствием включается во все виды деятельности, он открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это в первую очередь является залогом успешного развития ребенка.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей стала особенно актуальна в период пандемии коронавирусной инфекции, когда родители и дети много времени проводят дома друг с другом. Родители детей являются главными участниками в воспитании здорового образа жизни своих детей, а детский сад активно сотрудничает с ними в этом.

На занятии с детьми мы начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений:

- 1) режим;
- 2) правильное питание;
- 3) культурно-гигиенические навыки;
- 4) физкультуру;
- 5) закаливание;
- 6) прогулки на свежем воздухе;
- 7) отказ от вредных привычек.

Очень важно в дошкольном возрасте дать детям представление о необходимости сохранения своего здоровья и его укрепления посредством здоровьесберегающих технологий, сформировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, приобщать их к здоровому образу жизни, развивать осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Расскажите своему ребенку**, что такое здоровье, учите ребенка правилам личной гигиены, расскажите о роли лекарств и витаминов для здоровья человека, вместе занимайтесь физкультурой и спортом, играйте в подвижные игры дома и на свежем воздухе. Также ребенка необходимо научить правилам поведения на прогулке, правилам безопасности дома и на улице.

Посмотрите вместе с ребенком мультфильмы и фильмы про спорт, спортивные состязания, расскажите о достижениях олимпийских чемпионов.

**Проведите с ребенком опыты-эксперименты:**

- Как нам помогают наши органы чувств?

- Дегустация витаминных и фруктовых напитков (напиток из шиповника, лимона, свежесжатый сок из различных фруктов, чай из имбиря).
- Дегустация отваров целебных трав (чабрец, ромашка, Melissa),
- Кухня витаминного салата (смешивание различных фруктов и овощей).
- Витамины на грядке (сделайте мини-огород на подоконнике, ухаживайте за растениями вместе с детьми, проводите дегустацию собранных овощей и зелени).

#### **Займитесь рисованием, лепкой, аппликацией, конструированием:**

- Рисование: «Каша – для здоровья хороша», «Фрукты – мои друзья», «Я дружу со спортом», «Лекарственные травы», «Сад и огород – витамины круглый год», «Микробы – друзья и враги» и т.д.
- Лепка и аппликация: «Правильная еда», «Вредная еда», «Что в чемоданчике у доктора Айболита», «Полезайте, витамины, в мою корзинку», «На зарядку становись» и т.д.
- Конструирование: «Веселый коток», «Спортивная площадка», «Фруктовый сад», «Огород» и др.

**Почитайте с ребенком сказки, стихи, рассказы, пословицы, поговорки, потешки про здоровье и хорошие привычки:** Г. Остер «Про Петьку – микроба», Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Н. Рыжкова «Как люди речку обидели»; В.П. Катаев «Грибы»; «Федорино горе», Р. Бианки «Репортаж со стадиона «Жукамо», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто ««Мы с Тamarой санитары», Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», С. Михалкова «Грипп», «Прививка», «Не спать» и другие.

#### **Развивайте речь ребенка:**

- Придумайте загадки про здоровье, спорт, хорошие привычки.
- Загадывайте друг другу придуманные загадки.
- Составьте рассказ про здоровье, спорт, хорошие привычки.
- Сочините стихотворение про здоровье, спорт, хорошие привычки.

#### **Займитесь физическими упражнениями:**

- Делайте с ребенком гимнастику пробуждения.
- Делайте утреннюю зарядку.
- Занимайтесь дыхательной гимнастикой.
- Выполняйте оздоровительные упражнения: «Ноги за голову», «Кто сумеет лучше», «Подсвечник», «Посмотри на часы», «Птичка», «Собачка такса», «Ласточка», «Ножницы», «Аист», «Дирижёр», «Марионетка», «Собирание предметов» и др.
- Займитесь пальчиковой гимнастикой.
- Сделайте себе массаж и научите этому своего ребенка (массаж активных точек, ходьба босиком по массажному коврику, камушкам, траве, упражнения с массажными мячиками, и др.).
- Сделайте друг другу массаж.

#### **Поиграйте с ребенком в различные игры:**

- Дидактические игры: «Полезно-вредно», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Поможем Мойдодыру», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Угадай по звуку», «Что сначала, что потом», «Аскорбинка и ее друзья», «Маша простудилась», «Если ты поранился», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?», «Разложи полезные продукты», «Так или не так», «Чудесный мешочек», «Назови правильно»; «Что у нас внутри?», «Веселый душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы

были крепкими», «Во саду ли, в огороде», «Таблетки на грядке» «Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены», «Полезная и вредная еда».

- Сюжетно-ролевые игры: «Детский сад», «Поликлиника», «Мишка на приеме у врача», «Магазин», «Семья», «Аптека», «Мы – спортсмены» и другие.
- Театрализованные игры: «Мойдодыр», «Айболит».
- Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц», «Ручеек»; «Вышибалы», «Горячая картошка», «Салки», «У медведя во бору», «Охотники и утки», «Лиса и куры», «Гори, гори ясно», «Не оставайся на полу», «День и ночь», «Волк и зайцы», «Медведи и пчелы» и т.д.
- Займитесь игровой терапией (игра с песком и водой, развитие тактильно-кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).

**Представляю вашему вниманию материалы семинара-практикума «Использование игровой терапии в работе с дошкольниками»** (автор Антошкина Оксана Викторовна, воспитатель).

Материалы также можно найти по ссылке: <https://infourok.ru/seminarpraktikum-ispolzovanie-igrovoy-terapii-v-rabote-s-doshkolnikami-2832037.html>

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРОТЕРАПИИ**

Начинать игровые занятия с ребёнком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия. Посмотрим, в чём могут помочь эти игры:

- обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;
- освоить групповые правила поведения;
- наладить контакт между родителями и детьми;
- развить ловкость и координацию движений.

#### **«Пятнашки» (с 3 лет)**

Назначается водящий. Он догоняет остальных игроков и «пятнает» их – хлопает рукой по спине, руке или ноге. «Запятнанный» становится водящим. Суть игры в её высоком эмоциональном накале. Водящий может говорить шуточные угрозы: «Сейчас поймаю!», «Догоню!». А игроки могут отвечать: «Не догонишь!», «Я быстрее!». «Пятнашки» всегда вызывают много радости и веселья, помогают объединить семью. Более сложный вариант «Пятнашек» – когда по комнате расставляются препятствия и игроки должны их обходить.

**Жмурки.** Позволяют дошкольникам справиться с боязнью темноты и замкнутого пространства. С завязанными глазами ведущий должен поймать кого-либо из играющих, на ощупь его узнать, четко назвав имя.

**Большой пес.** Помогает справиться со страхом перед животными, неуверенностью. На стул усаживается ведущий, который изображает лохматое животное, притворяясь, будто спит. Остальные детки подходят медленно, будят его четверостишием:

Посмотрите – страшный пес

Спит, уткнувши в лапы нос.

А давайте-ка, разбудим:

Мы узнаем, что же будет.

Пес на последних словах должен проснуться и броситься ловить детей. Их задача – убежать, не стать пойманными.

#### **«Жмурки» (с 4 лет)**

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки бегают вокруг и хлопают в ладоши. Когда водящий обнаруживает участника, он должен его опознать на ощупь. Пойманный становится водящим. Как и в «Пятнашках», здесь говорятся шуточные угрозы.

Другой вариант игры: игроки замирают и стоят на месте, а водящий с завязанными глазами ищет их.

#### **«Прятки» (с 2 лет)**

Это всем известная детская игра, в которую для большей эффективности необходимо внести некоторые дополнения. Водящий сопровождает поиск игроков словами с сердитой интонацией: «Где же он? Сейчас я его найду!» Тот, кого нашли последним, становится ведущим. Когда игра будет освоена, усложните её: сначала приглушайте свет, потом с подготовленными детьми можно свет выключить вовсе и играть в темноте.

#### **«Полоса препятствий» (с 2 лет)**

Необходимо построить полосу препятствий из стульев, коробок, пуфиков, подушек и одеял - горки, тоннели, кочки. Игроки преодолевают препятствия. Можно подбадривать ребёнка словами: «Молодец! Быстрее! Ура!»

#### **Игры, помогающие в коррекции страхов**

##### **«Смелые мыши» (с 2 лет)**

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегают и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

##### **«Привидение» (с 3 лет)**

На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегают за остальными игроками и пугают их громкими криками: «У – у – у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

##### **«Пчёлка в темноте» (с 3 лет)**

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (в качестве цветов используются стулья и диваны). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивой цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Взошло солнце (материал убирается), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок.» Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т.е. степень темноты.

##### **«Сова и зайцы» (с 3 лет)**

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.

Выбираются сова и зайцы (или заяц). Когда свет включен (день), сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается (наступает ночь), сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У – у – у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.

#### **Игры, направленные на коррекцию агрессии.**

##### **«Сражение» (с 2 лет)**

Игроки бросаются лёгкими предметами (шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

##### **«Злые - добрые кошки» (с 2 лет)**

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурчат.

#### **«Каратист» (с 3 лет)**

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

#### **«Боксёр» (с 3 лет)**

Эта игра очень похожа на игру «КАРАТИСТ», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

#### **«Ругаемся овощами, фруктами, ягодами» (с 3 лет)**

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты – капуста». В ответ : «А ты – редиска» или «А ты – слива» и т.д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты – колокольчик», «А ты – розочка».

#### **«Капризная лошадка» (с 3 лет)**

Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии. Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребёнком они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», - говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго – го!»

Подобные игры помогают ребёнку конструктивным способом выплеснуть агрессивную энергию.

### **Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения**

#### **«Снеговик» (с 3 лет)**

Родитель и ребёнок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

#### **«Буратино» (с 4 лет)**

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:

«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так, словно тело стало деревянным.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»

### **3. Солдат и тряпичная кукла**

Возрастной критерий — с 4 лет.

Предложите малышу представить, что он солдат. Покажите ему, как стоят на плацу, — вытянувшись в струнку и замерев.

Как только вы скажете слово «солдат», пусть игрок изображает военного.

Вторая команда: «тряпичная кукла». Ребенок должен по максимуму расслабиться, наклониться вперед, чтобы руки болтались, как ватные.

Затем снова игрок становится «солдатом».

#### **4. Насос и мяч**

Возрастной критерий — с 4 лет.

Игроки становятся друг напротив друга. Один изображает мяч, второй – насос. «Мяч» сначала стоит «спущенным» — голова упала вниз, руки вяло висят, ноги согнуты в коленях.

«Насос» делает движения, имитирующие накачивание. Чем интенсивнее движения «насоса», тем более накачанным становится «мяч»: он надувает щеки, вытягивает руки в стороны.

Потом «насос» осматривает свою работу. Возможно, теперь придется немного сдуть «мяч». Потом можно показать выдергивание шланга насоса. После этого «мяч» полностью сдувается и падает на пол.

#### **5. Ласковые лапки**

Возрастной критерий — с 4 лет.

Родитель подбирает несколько мелких предметов разной фактуры: бусину, кусочек меха, стеклянный пузырек, кисточку, вату и т. д. Все это выкладывают на стол.

Ребенок закатывает рукав одежды по локоть. Родитель объясняет, что по руке пробежит «зверек» и будет касаться его ласковыми лапками.

Малыш должен с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» ходит по руке, то есть отгадать предмет. Прикосновения должны быть приятными, поглаживающими, нежными.

#### **6. Цветные ладошки**

Возрастной критерий — с 3 лет.

Предложите малышу нарисовать солнышко, травку, облака пальцами, окуная их в краску. Для детей постарше предлагают нарисовать растение, животное, человека.

#### **7. Лепка из соленого теста**

Возрастной критерий — с 2 лет.

Это любимая игра малышей. Предварительно необходимо приготовить соленое тесто – наполовину муки и соли, воды по норме. Замесив тесто, положите его в холодильник.

Лепить можно все, что угодно – людей, животных, сказочных персонажей. Готовые фигурки можно запечь в печке, а потом раскрасить.

Летом на улице хорошо лепить из песка. Такие игры помогают снять напряжение, успокаивают, а совместные занятия сближают.

Данный блок игр учит ребенка чередовать напряжение и расслабление мышц, снимать мышечные зажимы, снижать агрессивность, развивать чувственное восприятие.

**Игры, направленные на коррекцию снижения тревожности, повышение уверенности в себе.**

**Игра «Потерялся!»** Цель: первичный психологический контакт, представление имени в игровой форме, снятие напряжения. Содержание: Мы все гуляем по лесу, вдруг видим - одного из нас нет (этому ребенку завязываются глаза). Мы начинаем хором звать его, например: «Ау, Ваня!». Но на самом деле он не потерялся, а спрятался. Когда ему захочется, он отзывается и говорит: «Я здесь!». Все радуются (выбирается следующий ребенок и т.д.).

**Игра «Штанга»** Цель: расслабить мышцы спины. Содержание: Сейчас мы с вами будем спортсменами - тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга.

Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

**Игра «Дракон кусает свой хвост»** Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов. Содержание: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается. Замечания: 1. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Необходимо, чтобы роли «голова дракона» и «хвоста» выполняли все желающие.

**Игра «Разрывание бумаги»** Цель: снижение напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции. Содержание: Психолог предлагает детям рвать бумагу. Затем он сам начинает рвать бумагу и бросать в центр комнаты. И просит детей делать тоже самое. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает детям поиграть с кусочками бумаги (можно делать кучки, подбрасывать бумагу вверх, обсыпать друг друга).

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭТЮД С ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ (ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ)**

### **(В кругу) 1. «Передай улыбку в ладошках»**

#### **2. Передай настроение**

#### **3. Разные ситуации « Наше настроение»**

Какая у вас будет реакция когда вам подарят подарки?( игрушку)

-Когда к вам пришли ваши друзья

- Вы удивлены

-Вы обижены

-Вы радостны

#### **4. «Передавалки»**

**Цель игры:** развитие коммуникативных способностей, экспрессивных навыков, умения согласовывать свои действия с действиями партнеров.

**Ход игры:** - Передай «улыбку» соседу по кругу

Передай «сердилку»(сердитое выражение лица)

Передай «страшилку»

Передай «смешинку»

#### **5. «Комплименты»**

Стоим в кругу по парам и говорим друг другу комплименты и дальше пары передвигаются.

#### **6. «Мне нравится»**

Мне нравится в тебе твои глаза, очки, носик, волосы, одежда)

-Старайтесь чтобы комплименты были разными

-Что вы чувствуете ? Что вы о себе узнали?

Понравилось ли вам говорить комплименты?

#### **7. «Знакомство от имени игрушек»**

Применяется любая игрушка или предмет. Например:

-Здравствуйте меня зовут Микки (миккимаус). Мне у вас очень весело. Я люблю петь и танцевать и кататься на велосипеде. И.т.д.

#### **8. «Автобиография»**

Разделитесь на пары. Каждый сейчас про своего соседа расскажет его автобиографию. На это вам дается 5 минут.

Этот тренинг учит узнать о друг друге поближе.( Имя, сколько лет, семейное положение, место учебы, место работы, должность, что она любит и.т.д.)

### **9. «Комплименты»**

Стоя в кругу по парам говоря друг другу комплименты( пары меняются)

### **10. « Качество человека»**

Стоя в кругу каждый человек охарактеризовывает другого человека

-например выбирается конкретно один человек например Катя и вы все должны ее охарактер-ть (Катя добрая,открытая.хозяйственная, хорошая мама и .т.д.)

### **11. Упражнение « Поздароваемся»**

- Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками.

- Для этого потрем свою ладошку о ладошку соседа слева

- А теперь давайте поздароваемся плечами, спинами, лбами. Замечательно!

### **12. Эмоциональные загадки»**

**Цель игры:** развитие пантомимических навыков, воображения и творческой инициативы.

Ход игры: - Ребята вы любите сказки?

А каких сказочных героев вы знаете?

Дети вместе с педагогам вспоминают известные сказки и любимых сказочных персонажей.

- А теперь попробуйте, не говоря ни слова, только движениями, мимикой и жестами показать другим ребятам своего любимого сказочного героя.

Рекомендуется персонажи известных сказок: Баба яга, Василиса Прекрасная, Лиса Патрикеевна, зайчик-попрыгайчик, Волчок серый бочок, мишка косолапый и др. (помочь ребенку найти средство выражения за ширмой).

### **13. Упражнение на педсовет**

#### **1. Приветствие**

« Привет индивидуальность»

- Мне нравится твое спокойствие.

#### **2. Контур аргументы**

Список слабых сторон

-Я ленивая, мне очень трудно собраться на занятие и.т.д.

#### **3. Упражнение на сплочение группы**

(На листочке писать свои привычки. Как тебя узнают на улице?)

#### **4. Нарисовать свою ладошку.**

На каждом пальце написать буквы имени. И на каждую букву назвать хорошие качества.

Оксана - обожаемая, красивая, спокойная, артистичная, нежная.