Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида № 8 «Зоряночка»

Консультация для родителей

На тему: «Использование игр с природным материалом для укрепления здоровья детей»



Подготовил воспитатель:

Ступак Валентина Викторовна

Ессентуки

2017 г.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу родителям надо решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно - полезным трудом. Здоровье это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Игры с природным материалом рано входят в жизнь ребенка. Ребенок, только научившись ходить, тянется к лопатке, пытается копать снег, песок, любит играть с водой. Природные факторы близки и интересны детям. Игры с природным материалом имеют неограниченный диапазон влияния на развитие личности ребенка. Они обеспечивают чувственный опыт ребенка, развивают анализаторы, сенсорные способности, развивается мышление, логические операции, умение обобщать, делать выводы. Развивается наблюдательность и интерес к естественным факторам. Во время игры дети приобретают знания путем самостоятельного поиска, исследовательской деятельности. Во время игры с природным материалом, развиваются художественные способности, эстетические вкусы, фантазия, творческое воображение.

Природные факторы имеют огромное оздоровительное значение. Сегодня игры с песком, водой становятся все более популярными в психологической и психотерапевтической практике. Психологи стали использовать игровую песочную терапию, так как люди всех возрастов имеют большую потребность в игре, испытывают желание играть. Для детей песочная терапия – естественная форма экспрессии, и они с готовностью тянутся к этому. Ребенка песок и вода притягивают к себе как магнит, автоматически пробуждая непосредственную игру. Взаимодействие с песком очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние.

Во время игр с песком можно выполнить такие упражнения:

* проскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.):
* выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
* пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;
* создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук.
* ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождинки, травка, дерево, ежик и пр.).

Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

Другой природный фактор это глина. Глина - это один из самых распространенных природных материалов и более всего освоена человеком еще с глубокой древности, когда люди жили в согласии с природой.

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, позволяет расслабиться. Гибкость и податливость глины дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические (прикосновение, ощущение движения) ощущения. Этот вид творчества самый наглядный и позволяет наблюдать за состоянием ребенка. Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавиться от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщить к социальной активности необщительных детей.

Ещё один природный материал, который пользуется популярностью - это шишки. Они применяются для массажа. Вместо массажеров можно использовать еловые и сосновые шишки. Подходят сосновые шишки, чуть приоткрытые. Надо рассыпать шишки на полу, прикрыть какой-нибудь тканью и дать детям потоптаться на них босыми ногами лучшего массажа не придумать!

Для ног, с применение сосновых шишек, полезно и такое упражнение: положить под ступню шишку и покатать ее вперед, назад и по кругу (по часовой и против часовой стрелки). Шишки также снимают раздражительность. Для этого надо подержать их в руке несколько минут, а затем выбросить. Также можно выполнять массажи спины, ног, стоп, рук.

Каждый массаж можно сопроводить стихотворными строками, которые создают положительный эмоциональный настрой, что повышает оздоровительный эффект. Таким образом, игры с природным материалом дарят детям большое эмоциональное наслаждение,повышают жизненный тонус, способствуют поднятию настроения.

Если игры с природным материалом проходят без направлений взрослого, то часто бывают однообразными и малосодержательных. Взрослым следует знать виды игр с природным материалом, их содержание. вариативность, проявлять собственное творчество и инициативу.