

Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий

Пен Анна Николаевна, воспитатель
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 415»

***Аннотация.** Статья посвящена важности формирования привычки к здоровому образу жизни у детей раннего возраста через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий. Рассматриваются различные аспекты физического воспитания дошкольников, включая влияние занятий физкультурой на здоровье, развитие физической активности, укрепление иммунной системы и профилактику заболеваний. В статье приведены примеры эффективных методов работы с детьми в группе раннего возраста, а также рекомендации для воспитателей по организации оздоровительных мероприятий.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные мероприятия, воспитание, дошкольники, физическое развитие, профилактика заболеваний, ранний возраст, воспитатель.*

В современном мире забота о здоровье становится неотъемлемой частью жизни каждого человека. Важно начинать прививать правильные привычки с самого раннего возраста, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья ребенка на всю его жизнь. Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников является одной из важнейших задач педагогов в системе образования. Одним из наиболее эффективных способов достижения этой цели является физкультурно-оздоровительная работа в детском саду. Для детей раннего возраста, когда

организм наиболее восприимчив к внешним воздействиям, физическая активность играет ключевую роль в развитии и укреплении здоровья.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду направлены не только на физическое развитие, но и на воспитание у детей ценности здоровья, понимания важности регулярных физических упражнений, правильного питания, соблюдения режима дня и гигиенических норм. Важно, чтобы физическое воспитание дошкольников было системным, разнообразным и постоянным. Элементы физкультуры и оздоровительных мероприятий должны стать неотъемлемой частью ежедневной жизни детей, а занятия должны быть увлекательными, интересными и адаптированными под возрастные особенности.

Воспитание здорового образа жизни начинается с понимания педагогами значимости раннего приучения детей к физической активности. Важнейший аспект работы воспитателя в детском саду — это создание позитивной атмосферы, где дети могут с радостью заниматься физической культурой, играми на свежем воздухе и простыми физическими упражнениями. Ребенок, с самого раннего возраста, должен осознавать, что физическая активность — это не только полезно, но и весело. Дети должны учиться любить движение, ощущать радость от игры, активности и занятий, направленных на укрепление здоровья.

Одним из ключевых аспектов формирования привычки к здоровому образу жизни является создание системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих различные формы работы. Это и утренние гимнастики, и занятия на свежем воздухе, и активные игры, и оздоровительные минутки, и спортивные праздники. Все эти мероприятия помогают не только развивать физические качества ребенка, но и формировать у него правильные гигиенические и режимные привычки.

Особое внимание в работе с детьми раннего возраста необходимо уделить правильному подбору упражнений и игровой активности. Учитывая особенности развития детей в этом возрасте, занятия должны быть

направлены на формирование элементарных двигательных навыков, таких как бег, прыжки, лазание, балансировка, а также на укрепление общей моторики и развитие координации движений. Важно использовать упражнения, которые не только способствуют физическому развитию, но и создают положительный эмоциональный фон, мотивируют детей на активное участие.

Примером может служить утренняя гимнастика, которая включает простые элементы разминки, растяжки и дыхательных упражнений. Она может быть представлена в виде увлекательных игр, где дети выполняют упражнения, подражая движениям животных или известных персонажей. Такие занятия развивают не только физические, но и психоэмоциональные качества ребенка, формируют у него положительное отношение к физкультуре.

Оздоровительные мероприятия на свежем воздухе играют важнейшую роль в укреплении иммунной системы детей. Прогулки, игры на свежем воздухе, закаливание, а также проведение спортивных игр и эстафет способствуют не только физическому развитию, но и социализации детей, формированию у них командного духа, умения работать в группе. Во время прогулок воспитатель может организовывать игры с мячом, эстафеты, а также упражнения на координацию, что способствует улучшению двигательной активности детей. Погода и климатические условия требуют гибкости в организации таких мероприятий, однако важно, чтобы они проходили регулярно и на свежем воздухе.

Кроме того, не стоит забывать о важности правильного питания и соблюдения гигиенических норм. В рамках системы физкультурно-оздоровительных мероприятий необходимо обучать детей основам правильного питания, приучать к регулярности приема пищи и соблюдению режима дня. Важно, чтобы дети усвоили основные принципы здорового питания, такие как важность употребления овощей, фруктов, питья воды и избегания сладких и жирных продуктов.

Особое внимание следует уделить профилактике заболеваний. Важно, чтобы дети осознавали важность соблюдения гигиены, мытья рук, чистки зубов и других простых, но жизненно важных процедур. Воспитатель может использовать на занятиях элементы игры, которые будут учить детей правильному уходу за собой, а также рассказывать о том, как поддерживать чистоту в окружающем мире, например, учить детей, как правильно убирать игрушки, чтобы не создавать лишних источников микробов.

В заключение, формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий является важной задачей педагогов. Дети раннего возраста, благодаря активным и разнообразным физкультурным занятиям, учат себя заботиться о своем здоровье, развивать силу, ловкость и выносливость, а также понимать, как важно поддерживать свое тело в хорошем состоянии. Такие мероприятия не только способствуют укреплению здоровья детей, но и являются важным фактором в воспитании у них жизненно важных привычек, которые будут сопровождать их всю жизнь.

Список литературы

1. Галушко И. Г., Каянова В. С. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Символ науки. 2024. №12-1-3.
2. Калдыбаева А. Т, Кошалиева С. Ш. Формирование мотивации и привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики. 2023. №5.
3. Михайлова Н. В., Бунина А. Н. Основы здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста // Теория и практика современной науки. 2019. №2 (44).
4. Худобина Ю. А., Максимовская А. В. Формирование первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Интерактивная наука. 2024. №1 (87).