

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

МАТЕРИАЛЫ

**Х ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ИННОВАЦИОННЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

(30 октября 2020 г., г. Краснодар)

**Краснодар
2020**

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.А. Грачева, Н.В. Холина

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар «Детский сад
комбинированного вида №93»

Аннотация. В статье обсуждается важность организации здорового образа жизни и физической активности детей дошкольного возраста. Различные методы физического развития.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дети, здоровье, физическое воспитание, методы.

Здоровый образ жизни для дошкольников – это не только физические нагрузки, но и целый комплекс мер, которые должны быть приоритетом для воспитателей и родителей. В дошкольном возрасте ребенок проходит огромный путь, в котором закладываются основы личностного и физического развития ребенка.

Формирование культуры здоровья у малыша начинается главным образом с примера в семье. Обстановка, взаимоотношения, совместное времяпрепровождение, все это помогает малышу сформировать правильное психическое развитие. Но понятие здорового образа жизни для дошкольников невозможно без физического развития ребенка. И на базе ДООУ применяются различные методы физического развития: специфические – те, которые направлены конкретно на развитие физической силы, общепедагогические – направлены на все случаи обучения и воспитания.

При использовании этих методов ребенок развивается физически и умственно. Специфические методы – игры, упражнения, соревнования, круговые тренировки. Они формируют у дошкольника волю, целеустремленность, физическую силу. Общепедагогические помогают осознанно выполнять физические упражнения, понимать их содержание, самостоятельно и творчески их использовать в различных ситуациях.

В ДООУ должна быть создана система физической активности ребенка в течение дня: ежедневная утренняя зарядка, занятия с инструктором по физической культуре 3 раза в неделю, прогулки, которые включают в себя подвижные игры и игры малой подвижности, физкультминутки и гимнастика пробуждения, дорожки здоровья, спортивные праздники, а также дни здоровья, которые проводятся совместно с родителями.

Формирование здорового образа жизни очень важно для ребенка, поскольку здоровый ребенок быстрее и успешнее адаптируется в социальной среде, получает необходимые в жизни навыки и умения. А главное, здоровый ребенок – это счастливый ребенок с прекрасным настроением и бережным отношением к своему физическому состоянию!

Список литературы:

1. Зверева О.Л. Общение педагога с родителями в ДООУ: метод. аспект / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. – М.: Сфера, 2005.
2. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е.С. Евдокимова. – М.: Сфера, 2005.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2001.