

МДОУ – детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по одному из направлений развития  
воспитанников № 30 «Родничок»

Консультация для воспитателей  
«Здоровье и спорт в жизни дошкольников»

Материал подготовила:  
воспитатель Миронова С.Е.

Серпухов 2021г.

## **Консультация «Здоровье и спорт в жизни дошкольников»**

Современные условия жизни диктуют свои требования к качеству жизни людей, особенно это касается подрастающего поколения - детей дошкольного возраста. Это в первую очередь важно в связи с тем, что первые представления о здоровом образе жизни человека формируются в дошкольном возрасте.

В настоящее время среди взрослого населения сложилась негативная ситуация, связанная с наличием лишнего веса и ожирением, что обусловлено малоподвижным образом жизни, отсутствием желанием заниматься физкультурой и спортом. Естественно, такое отношение людей сложилось в результате возникших пробелов в представлении о здоровом образе жизни и имеющихся в настоящее время соблазнов в чрезмерном потреблении различного рода продуктов с высокой калорийной составляющей.

Одной из причин, непосредственно повлиявшей на такое положение дел, явилось то, что в переходном периоде развития страны в 90-х и начала 2000-х г. г. не уделялось должное внимание изучению вопросов здорового образа жизни среди учащихся, в том числе дошкольников, не принимались адекватные и активные меры по популяризации здорового образа жизни и спорта. По прошествии значительного времени развития российского общества, государство наконец то пришло к логическому выводу о необходимости пропаганды и популяризации здорового образа жизни среди всех возрастных групп населения. Поскольку здоровье нации складывается из совокупности здоровья каждого гражданина.

На основании изложенного, обучение и приобщение воспитанников дошкольных общеобразовательных учреждений к здоровому образу жизни и спорту является архиважным вопросом развития каждого гражданина в частности, и общества в целом, поэтому педагогическим коллективам дошкольных учреждений ни в коем случае нельзя игнорировать. Тем более у детей дошкольного возраста в этот период имеется неиссякаемый запас энергии, который необходимо реализовывать в игровой форме в нужное русло, при этом воспитанникам необходимо знакомить с основами здорового образа жизни, разъясняя на ярких и понятных примерах целесообразность и полезность каждого элемента ЗОЖ для физического развития и сохранения здоровья. Кроме того, воспитанников МДОУ целесообразно в порядке ознакомить с представлениями о спорте в целом, и с основными видами спорта в частности, а в дальнейшем в ходе наблюдения за развитием детей выявлять расположенность к занятию тем или иным видом спорта, что в последующем может сыграть основополагающую роль в становлении потенциального спортсмена.

Помимо этого, занятия спортом положительно влияет не только на физическое здоровье ребенка, но и на его интеллектуальное развитие, поскольку прививает чувство ответственности, самодисциплины, а также настойчивости в достижении цели, упорства в любом деле, в том числе в обучении. Здоровый образ жизни и занятие спортом позволяет ребенку успешно развиваться и приучать свое тело к различного рода физическим нагрузкам, гармонии с собой и со своими сверстниками. Двигательная деятельность в рамках занятий спортом тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.

В связи с изложенным возникает закономерный вопрос, так с какого же возраста можно начинать систематические занятия с дошкольниками не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т. п.)

Например, со старшего дошкольного возраста, точнее с 5 лет можно начинать обучение лыжному спорту, хотя лыжи можно надевать детям, начиная с 3 лет.

Конечно же, в современных условиях в большинстве детских муниципальных дошкольных учреждениях не имеется достаточных условий для занятий различными видами спорта на первоначальных этапах, но этого и не требуется, так как реализация возможностей детей на данном поприще возможна в полном объеме в различных спортивных секциях, главная задача воспитателя привить понимание и желание ребенка заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, а также помочь ребенку определиться какой вид спорта ему по душе и наиболее оптимален по физическому развитию.

Особое значение в образовательном процессе в ДООУ имеет приучение детей к разминочным физическим упражнениям в рамках утренних зарядок, физминуток, физразминок на игровых площадках, при этом воспитанники постигают основные моменты разминок тела, с целью укрепления здоровья и профилактики травматизма в ходе активных физических игр. А постоянное проведение таких мероприятий позволяет закрепить в сознании детей необходимость их проведения, порядок и очередность упражнений.

Таким, образом, подытоживая изложенное, можно сделать исчерпывающий вывод о необходимости проведения с воспитанниками МДОУ работы по приобщению их к здоровому образу жизни, привлечению к спорту, проведению мероприятий по физическому воспитанию в рамках образовательного процесса, что в обязательном порядке должно отражаться в планах работы воспитателя, с подготовкой соответствующей методической документации.