«Формирование у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни в ДОУ»

Дошкольный возраст – это важный период, когда формируется человеческая личность и осуществляется становление прочих основ физического здоровья. Фундамент здоровья закладывается именно в детстве. Все это зависит от семьи и детского сада. Очень важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям ФК, ежедневным физкультурным упражнениям. Актуальность в том, что организм ребенка в этот период очень пластичен, слабо выражены его защитные функции, вследствие чего, дети подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Это накладывает особую ответственность на родителей и работников детского сада.

Большая роль в воспитании здоровой смены принадлежит физической культуре. Выполнение упражнений на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма. Проведение на улице занятий, игр, упражняет в повышенной двигательной активности, позволяет добиться тренирующего эффекта, способствует, закаливанию организма, снижению простудных заболеваний.

Нередко у дошкольников отмечается гиподинамия, что оказывает отрицательное воздействие на организм и общее развитие ребенка. Резко снимается сопротивляемость к различным заболеваниям, поэтому важно создать условия для активной двигательной деятельности в детском саду и дома.

Мы используем подходы к планированию, как одно из направлений в методике ФВ. Это система физических занятий на весь учебный год, занятия в зале, на воздухе, досуги спортивного характера, спортивных праздников, турпоходы, «Веселые старты».

Занятие видоизменяется в течение месяца с учетом освоения движений детьми.

В результате, в конце учебного года диагностирование двигательного развития детей указывает на полное освоения программы по развитию движений и формированию физических качеств в отношении всех детей без исключения.

Ежегодно мы проводим мониторинг физического развития и физической подготовленности.

Мы стремимся ежедневно:

- обеспечить каждому ребенку высокую двигательную активность;
- укрепить его здоровье и закалить его организм;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- развить физические качества и обеспечить нормальный уровень физической подготовленности;
- выявить интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализации их через систему физкультурно-оздоровительной работы.