

Павлова Надежда Николаевна  
инструктор по физической культуре,  
МБДОУ ДС "Сулусчаан" им.М.К.Павловой с.Усун-Кюель Сунтарского улуса РС(Я)

Статья на тему: «Городошный спорт и раннее формирование здорового образа жизни у дошкольников»

Аннотация:

Данная статья рассматривает тему городошного спорта и его роль в раннем формировании здорового образа жизни у дошкольников. Она подчеркивает важность активной физической активности и здорового образа жизни с самого раннего возраста, а также предлагает методы и приемы, которые могут быть использованы для вовлечения детей в городошный спорт. В статье также обсуждаются возрастные особенности и предлагаются рекомендации для каждой возрастной группы. Родители, педагоги играют важную роль в успешной реализации программы городошного спорта и формировании здорового образа жизни у дошкольников.

Ключевые слова: городошный спорт, дошкольники, здоровый образ жизни, физическая активность, раннее формирование, воспитание, спортивные игры.

Сегодня в условиях современного общества вопросы здоровья и активного образа жизни становятся все более актуальными. Отсутствие физической активности и неправильное питание приводят к ряду проблем, таких как ожирение, снижение иммунитета и различные заболевания. В связи с этим, особенно важно начинать формирование здорового образа жизни с самого раннего детства, когда основы привычек и предпочтений только начинают формироваться.

Городошный спорт – это разновидность спортивных занятий, которая проходит в городской среде и направлена на активное использование доступных инфраструктурных объектов. Это может быть прогулка в парке, занятия на детской площадке, игры на спортивных площадках или просто активные прогулки по городу. Главная цель городошного спорта – это создание условий для физической активности и развития моторных навыков у детей.

Дошкольный возраст является оптимальным периодом для формирования здорового образа жизни. В этом возрасте дети легко воспринимают новую информацию, активно исследуют окружающий мир и с радостью принимают участие в игровых и спортивных мероприятиях. Городошный спорт отлично сочетается с принципами дошкольного образования, поскольку игровая форма и активная деятельность являются основными методами обучения и развития в этом возрасте.

Одним из основных преимуществ городошного спорта является доступность. Парки, площадки и улицы предоставляют огромные возможности для физической активности. Дошкольники могут бегать, прыгать, карабкаться, играть в мяч или просто исследовать окружающую среду. Взаимодействие с окружающей средой способствует развитию координации движений, гибкости, силы и выносливости.

Городошный спорт также способствует социальному взаимодействию. Дети могут играть в командных играх, учиться сотрудничать, развивать навыки коммуникации и учиться решать проблемы в коллективе. Вместе с тем, городошный спорт развивает у детей чувство ответственности за свое здоровье и окружающую среду.

Для успешной реализации программы городошного спорта необходима совместная работа родителей, педагогов. Родители должны стимулировать и поддерживать интерес ребенка к физической активности, предоставлять

возможность посещения спортивных мероприятий и активного проведения времени на свежем воздухе. Педагоги дошкольных учреждений могут организовывать специальные занятия, игры и мероприятия, направленные на развитие физических навыков и формирование здорового образа жизни.

Раннее формирование здорового образа жизни у дошкольников через городошный спорт – это инвестиция в будущее поколение. Предоставление детям возможности для активной физической деятельности и развития спортивных навыков поможет им сохранить здоровье на протяжении всей жизни. Гороδοшный спорт способствует развитию физических и психологических качеств, формирует основы здорового образа жизни и воспитывает ответственность за свое здоровье и окружающую среду. Поэтому важно продолжать развивать и поддерживать инициативы, направленные на реализацию городошного спорта в дошкольных учреждениях.

Методы и приемы, которые могут использоваться для реализации городошного спорта и раннего формирования здорового образа жизни у дошкольников, включают следующие:

1. Игровой подход: Дети дошкольного возраста наиболее активно учатся через игру. Используйте игровые формы занятий, чтобы привлечь их внимание и мотивировать на физическую активность. Это могут быть игры на свежем воздухе, спортивные эстафеты, прятки, игры с мячом и другие подвижные активности.

2. Организация спортивных мероприятий: Проводите специальные спортивные мероприятия для дошкольников, такие как спортивные праздники, мини-олимпиады или спортивные соревнования. Это поможет детям почувствовать радость от участия в спорте и создаст атмосферу соревнования и командного духа.

3. Вовлечение родителей: Пригласите родителей принять участие в спортивных мероприятиях и занятиях. Это может быть совместная прогулка или спортивные игры, которые дети будут играть вместе с родителями. Такой подход способствует укреплению связи между родителями и детьми, а также показывает ребятам, что активный образ жизни является важной частью семейной культуры.

4. Обучение правильным привычкам: Включите в программу занятий обучение детей правильному питанию и гигиене. Объясните, почему важно есть полезные продукты и правильно ухаживать за своим телом. Помогите им понять, что здоровый образ жизни не ограничивается только физической активностью, но также требует правильного питания и заботы о себе.

5. Индивидуальный подход: Учитывайте особенности каждого ребенка и предлагайте разнообразные виды активности, чтобы каждый мог найти то, что ему нравится и приносит удовольствие. Предоставьте возможность детям выбирать между различными видами спорта или физической активности, чтобы они могли развивать свои сильные стороны и интересы.

Важно помнить, что основная цель городского спорта и раннего формирования здорового образа жизни у дошкольников – это не развитие профессиональных спортсменов, а создание привычки к активному образу жизни и заботе о здоровье с самого раннего возраста.

Городской спорт и раннее формирование здорового образа жизни у дошкольников могут осуществляться с учетом различных возрастных категорий. Вот несколько рекомендаций, ориентированных на особенности каждой возрастной группы:

1. 2-3 года:

- Фокусируйтесь на развитии моторных навыков и координации движений. Используйте игры на детской площадке, прыжки, ползание и простые двигательные упражнения.

- Организуйте короткие прогулки и игры на свежем воздухе, чтобы дети могли активно двигаться и исследовать окружающую среду.

## 2. 4-5 лет:

- Расширьте спектр физических активностей, предлагая более сложные игры, которые требуют бега, прыжков и ловкости.

- Включайте элементы соревнования и сотрудничества, чтобы развивать командный дух и социальные навыки.

- Познакомьте детей с различными видами спорта, предлагая им попробовать себя в футболе, баскетболе, гимнастике и других активностях.

## 3. 6-7 лет:

- Углубляйте навыки и знания в различных видах спорта. Организуйте более структурированные занятия, включающие базовые элементы физической подготовки, координацию и основы спортивных техник.

- Расширьте возможности для соревнований и игр на спортивных площадках. Поддерживайте индивидуальное развитие и стимулируйте участие в командных играх.

- Включайте элементы обучения правильному питанию и заботе о здоровье, помогая детям осознать важность здорового образа жизни.

В любой возрастной группе важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Предоставляйте возможность выбирать между

различными видами физической активности и поддерживайте интересы и предпочтения каждого ребенка. Самое главное – создать позитивную атмосферу, в которой дети будут радостно и с удовольствием участвовать в городском спорте и формировании здорового образа жизни.

#### Заключение:

Городской спорт и раннее формирование здорового образа жизни у дошкольников являются важными аспектами их развития. Активная физическая активность с самого раннего возраста способствует не только физическому, но и психологическому развитию детей. Городской спорт предлагает возможности для игр, соревнований и социального взаимодействия, способствуя формированию навыков коммуникации, сотрудничества и ответственности. Родители, педагоги должны совместно работать над созданием условий и поддержкой городского спорта для дошкольников. Поэтому необходимо продолжать развивать и реализовывать инициативы, направленные на включение городского спорта в жизнь детей и общества в целом, с целью формирования здорового образа жизни и подготовки молодого поколения к активной и здоровой будущей жизни.

#### Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ/ И.Е. Аверина - М: Айрис-Пресс, 2006.-136 с.
2. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации/ И.А Анохина - Ульяновск: УИПКПРО, 2008.-44 с.
3. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации/ И.А Анохина - Ульяновск: УИПКПРО, 2007.-80 с.
4. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник:

социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. - М.: Гардарики, 2008. - 164 с.

5. Белкина А.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ/ А.В. Белкина - Воронеж:ТЦ «Учитель», 2004. - 233

6. Белая К.Ю. Первые шаги: модель воспитания детей раннего возраста/ К.Ю. Белая - М.: Линка-Пресс, 2002. - 392 с. 7. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: Мозаика - Синтез, 2005. - 112 с. 8. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р. Болотина, С.П. Баранов, Т.С. Комарова. - М.: Академический Проект, 2005. - 240 с.

9. Боровкова Е.В. Формирование нравственного здоровья дошкольников/ Е.В. Боровкова, Н.И. Водина, М.К. Ефимова и др.; под ред. Л.В. Кузнецовой, Панфиловой М.А. - М., Сфера, 2003. - 62 с.

10. Венгер, Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. - М.: Академия, 2007. - 446