

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.
2. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013.
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.

Емельянова Е.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье анализируются основные принципы организации формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОУ. Предложен комплекс мероприятий, направленный на поддержание физического развития и здоровьесбережения дошкольников. Описана эффективность взаимодействия семьи дошкольного и учреждения в формировании у ребенка здорового образа жизни.

Ключевые слова: дошкольный возраст, дошкольные учреждения, здоровьесберегающие технологии

В современном российском обществе проблема здоровья детей дошкольного возраста не менее актуальна, чем у пожилых людей. Негативные экологические, социально-экономические факторы существенно снижают уровень здоровья детей дошкольного возраста. Практически на каждом из этапов развития ребенка выражаются негативные тенденции ухудшения состояния здоровья.

По результатам медицинского осмотра детей сотрудниками НИИ и гигиены охраны здоровья детей на первое место среди детей дошкольного возраста выходят следующие нарушения здоровья: хронические заболевания, заболевания эндокринной системы и физические отклонения.

Негативная динамика ухудшения физических показателей здоровья детей дошкольного возраста, связана с изменением социального развития и пассивным образом жизни. В век компьютерных технологий и обилия телевизионных программ дети часто предоставлены виртуальному миру вследствие этого существует риск развития не только психических, но и физических отклонений. Увеличение двигательной активности и приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование правильной осанки и коррекция имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата – вот основные задачи дошкольного учреждения.

В целях профилактики здорового образа жизни в образовательных учреждениях используется комплекс мероприятий направленный на поэтапное физическое развитие ребенка дошкольного возраста:

- Утренняя гимнастика – важнейший элемент двигательного режима. Один из способов поднятия эмоционального тонуса.

- Лечебная гимнастика – способствует исправлению имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата, а также укреплению иммунитета ребенка.

- Физкультурно-оздоровительные занятия, включающие в себя различные виды бега, ходьбы и других физических упражнений, способствующих развитию гибкости, подвижности позвоночника и укреплению мышечного тонуса.

Для полноценного физического развития ребенка необходимо, не только регулярно выполнять комплекс физических упражнений, но и организовать рациональное питание. Рациональное питание является важнейшим фактором гармоничного развития ребенка. В ежедневный рацион ребенка необходимо включать витамин-С, который влияет практически на все жизненные функции организма ребенка.

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что здоровье детей социально обусловлено и зависит от таких факторов, как наследственность, здоровье родителей, состояние окружающей среды, условия жизни и воспитания в семье и образовательном учреждении. Значимыми факторами в формировании у детей положительного отношения к здоровому образу жизни является система обучения и воспитания, включая физическое воспитание, охрана психического здоровья, а также профилактические мероприятия, которые должны быть направлены на здоровьесбережение у дошкольников.

Формирование здорового образа жизни ребенка возможно с помощью организованного взаимодействия дошкольного учреждения и семьи. Эффективность взаимодействия дошкольного учреждения и семьи в формировании

здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста обеспечивается совместной деятельностью родителей, детей и педагогов, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Библиографический список

1. Никанорова, Т. С. Здоровячок Система оздоровления дошкольников / под. ред. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. -М.: Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2007. - 96с.
2. Широкова, Г. А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / учебное пособие / Г. А. Широкова. – М.: Феникс 2009. – 222 с.
3. . Ятьяева, Н. М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО // Молодой ученый. – 2018. – №2. – С. 161-163. – URL <https://moluch.ru/archive/188/47710/> (дата обращения: 25.10.2018).

Калабина А.А., Калабин А.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
г. Екатеринбург, Россия

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОХРАНЕНИЮ И
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИЯХ
КЛУБА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

Аннотация: В статье рассматривается опыт работы по формированию культуры здоровья, ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих в процессе занятий в спортивной секции клуба по месту жительства.

Ключевые слова: клуб по месту жительства, здоровье, дополнительное образование, здоровьесберегающие технологии, культура здоровья.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и состояние, полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье – главная ценность в жизни каждого человека. Абсолютно все без исключения хотят быть сильными и здоровыми. Но сегодня проблема сохранения здоровья детей, подростков и молодёжи одной медициной не решается. Таким образом, «здоровьесберегающее пространство» клуба по месту жительства включает в себя совместную деятельность педагогов дополнительного образования, родителей и самих воспитанников. Немаловажную