

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 275»  
(МАДОУ «Детский сад №275»)

### Консультация

**«Приучаем к преодолению трудностей через приобщение к здоровому образу жизни и спорту»**



Выполнила: Инструктор по физической культуре  
Нестерова Т.П.

Барнаул, 2025

Преодоление трудностей благодаря здоровому образу жизни (ЗОЖ) в детском саду требует системного подхода, включающего взаимодействие педагогов, родителей и медицинских работников. ЗОЖ помогает укрепить физическое и психическое здоровье детей, повысить их адаптационные способности и сформировать устойчивые привычки, которые станут основой для гармоничного развития.

### **Основные компоненты ЗОЖ в детском саду**

#### **1. Режим дня**

Чёткий распорядок, учитывающий возрастные особенности и биоритмы ребёнка, обеспечивает баланс между активностью и отдыхом. Достаточный сон (10–12 часов в сутки, включая дневной) и регулярное питание способствуют нормальному развитию и укреплению здоровья. лсп1.рф +1

#### **2. Правильное питание**

Рацион должен быть сбалансированным, включать свежие овощи, фрукты, молочные продукты, злаки. Важно формировать у детей представление о полезных и вредных продуктах через игровые формы обучения (дидактические игры, беседы).

#### **3. Физическая активность**

Ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, прогулки на свежем воздухе (не менее 2–3 часов в день) укрепляют иммунитет, развивают координацию и выносливость. В детских садах проводятся занятия в спортивных уголках, эстафеты, праздники.

#### **4. Закаливание**

Щадящие методы закаливания (воздушные ванны, ходьба босиком, обливание рук прохладной водой) повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям и тренируют адаптационные механизмы. лсп1.рф +1

#### **5. Гигиенические навыки**

Обучение правилам личной гигиены (мытьё рук, чистка зубов, уход за одеждой) и формирование привычки к опрятности помогают предотвратить инфекции.

## 6. Эмоциональное благополучие

Создание доброжелательной атмосферы в группе, профилактика стрессов через игровые методы релаксации, сказкотерапию и развитие коммуникативных навыков способствуют психическому здоровью детей.

### Роль детского сада в формировании ЗОЖ

- **Образовательные программы:** включение элементов ЗОЖ в занятия через сказки, эксперименты, наблюдения. Использование мультимедийных презентаций на темы здоровья (например, «Я и мой организм», «Вредные и полезные продукты»).
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** утренняя гимнастика, физкультурные занятия, оздоровительный бег, пальчиковая и дыхательная гимнастика, прогулки с подвижными играми.
- **Взаимодействие с родителями:** консультации, мастер-классы, родительские собрания, совместные спортивные мероприятия («Папа, мама, я — спортивная семья»), дни здоровья.

### Рекомендации для родителей

- **Личный пример:** соблюдение ЗОЖ, активность, позитивное отношение к здоровью.
- **Поддержка режима:** соблюдение распорядка дня дома, особенно в выходные дни.
- **Питание:** приготовление разнообразной пищи, ограничение сладостей и фастфуда.
- **Физическая активность:** совместные прогулки, игры на свежем воздухе, посещение спортивных секций.
- **Психологическая поддержка:** создание атмосферы доверия, обучение ребёнка выражать эмоции словами, а не действиями.

### Преодоление трудностей через ЗОЖ

- **Укрепление иммунитета:** регулярные физические нагрузки и закаливание снижают частоту простудных заболеваний.

- **Улучшение концентрации и работоспособности:** сбалансированный режим дня и достаточный сон помогают избежать переутомления.
- **Развитие волевых качеств:** занятия спортом и соблюдение режима формируют самодисциплину и умение преодолевать трудности.
- **Эмоциональная стабильность:** позитивные эмоции и поддержка в семье укрепляют психическое здоровье, что напрямую влияет на физическое состояние.

### **Важные выводы**

Формирование ЗОЖ у дошкольников — это не только забота о физическом здоровье, но и основа для развития гармоничной личности. Системный подход, включающий образовательные программы, физическую активность, гигиенические навыки и психологическую поддержку, помогает детям преодолевать трудности и закладывает фундамент для здорового образа жизни в будущем.

Для более детальной консультации по конкретным вопросам (например, индивидуальные рекомендации для ребёнка с особенностями развития) стоит обратиться к педагогу-психологу или медицинскому работнику детского сада.