

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

# СЕРТИФИКАТ

Настоящим подтверждается, что

**Фенькова Дариса Ивановна**

(Воспитатель МДБОУ «Детский сад №58» ст. Новомышастовская, Красноармейский район)

приняла участие

в X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физической культуры дошкольного воспитания детей дошкольного возраста».

первый проректор – проректор по учебной работе  
профессор

30 октября 2020 г.



А.А. Тарасенко



УДК 373.203.71

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. САМОМАССАЖ**

**Л.И. Фенькова, Е.В. Охрименко**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 58» ст. Новомышастовская

**Аннотация.** Основы здорового образа жизни и гармонично развитой личности закладываются в дошкольном возрасте, именно в нем формируются и совершенствуются все системы детского организма. Живя в современном мире - мире новых технологий (комфортная среда обитания, доступность транспорта, интернет и телефон), мы замечаем, что дети стали меньше двигаться, но мы точно знаем, что для ребенка это жизненно необходимо, поэтому нужно пробудить у него интерес к физическим упражнениям. Возникает вопрос – а как? Конечно же в игре, используя нетрадиционные формы двигательной активности, ведь именно в дошкольном возрасте формируются привычки и жизненные установки, происходит развитие ребенка – физическое, интеллектуальное и эстетическое.

**Ключевые слова:** самомассаж, двигательная активность, дети.

В настоящее время, работая по ФГОС ДО, первое место отведено физическому развитию детей, а также укреплению и сохранению их здоровья. На сегодняшний день в своей работе мы стали применять нетрадиционные формы и средства физического воспитания детей.

В своей работе используем «игровой самомассаж», к нему относятся: мимические упражнения; имитационные упражнения; упражнения для стоп (хождение босиком, ходьба по массажным коврикам, по дорожкам здоровья; сюда отнесли гимнастику после сна в игровой форме); упражнения для рук (развитие мелкой моторики); упражнения для спины (перекаты на больших мячах, упражнения с гимнастическими палками, а также упражнения для осанки).

При самомассаже используем различные приемы: разминания, поглаживания, растирания, поколачивания, в этой работе нам помогает нетрадиционное оборудование – шишки, кочерышки кукурузы, грецкие орехи и многое другое.

Мы заметили, что дозированное воздействие на тело приемов самомассажа благотворно влияет на все органы и системы детского организма, а также на эмоциональную и волевую сферу ребенка. Используя нетрадиционные методы физической подготовки детей, можно достигнуть более высокой двигательной активности, снижения заболеваемости, эмоционального подъема у дошкольников.

### **Список литературы:**

1. Абрамова Л.П. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет / Л.П. Абрамова, Т.Ю. Бардышева, Е.Н. Моносова. – М: Карапуз, 2003. – 37 с.
2. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях. – ТЦ Сфера, 2007. – 51 с.
3. Бабенкова Е.Л. Игры, которые лечат / Е.Л. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М., 2008.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Энас, 2006. – 144 с.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУРЬЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

# СЕРТИФИКАТ

Настоящим подтверждаются, что  
**Фенькова Л.И.**

приняла участие

в XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физической культуры, воспитания детей дошкольного возраста».

Председатель оргкомитета конференции  
доктор педагогических наук профессор

28 октября 2021 г.



С.М. Ахметов



**УДК: 796.035 ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАЗГАР ГРИППА И ОРВИ Л.И. Фенькова, Е.В.  
Охрименко Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 58» ст. Новомышастовская**

Аннотация. Формирование знаний и навыков для детей дошкольного возраста о ЗОЖ и профилактика вирусных инфекций в разгар эпидемии гриппа и ОРВИ. Ключевые слова: грипп, профилактика, закаливание, иммунитет, личная гигиена. Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического здоровья необходим. Основными направлениями являются: двигательный режим, личная гигиена, закаливание. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни начинается с коротких физических нагрузок. Это – физминутки, утренняя гимнастика, малоподвижные, подвижные игры, т.е. сочетание активной деятельности и отдыха. Личная гигиена для здоровья ребенка крайне важна. У ребенка должны быть личные вещи: зубная щетка, расческа, носовой платок, полотенце. С детства его нужно научить правильно пользоваться этими предметами, чем и занимается детское учреждение, также в своей работе педагоги ДООУ используют закаливающие процедуры. Так как закаливание – это эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Сегодня в своей работе мы, как педагоги, большое внимание уделяем системе воспитательно-оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Используя здоровьесберегающие технологии дошкольного образования. Такие технологии применяются во всех видах деятельности. Направлены они на сохранение здоровья и формирование основных знаний о ЗОЖ у детей. В своей работе мы используем следующие технологии: – динамические паузы; – дыхательную гимнастику, которая активизирует кислородный обмен в тканях и нормализует дыхательную систему в целом; – подвижные игры не только способствуют укреплению здоровья детей, но и развивают двигательную активность, улучшают психологическое состояние организма; – гимнастика для глаз (во время занятий глаза устают, гимнастика позволяет снять напряжение с глазных мышц); – пальчиковую гимнастику, которая снимает напряжение, улучшает мелкую моторику, стимулирует речь); 353 Бодрящую гимнастику (использование дорожек здоровья, которые массируют ступни и укрепляют мышцы); – релаксацию. Используемые в ДООУ все основные здоровьесберегающие технологии направленные на укрепление здоровья дошкольника, тем самым снижают риск заболевания гриппом и ОРВИ. Придерживаясь здорового образа жизни, правильного питания, физических упражнений, мы способствуем формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям сохраняя здоровье с раннего

детства. Список литературы: 1. Карпова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: система работы / Т.Г. Карпетова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170с. 2. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в детских образовательных учреждениях / А.М. Сивцова // Методист 2007. – 213