

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

# СЕРТИФИКАТ

Настоящим подтверждается, что

***Охрименко Евгения Викторовна***

(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 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  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

# СЕРТИФИКАТ

Настоящим подтверждается, что

***Охрименко Е.В.***

приняла участие

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

Председатель оргкомитета конференции  
доктор педагогических наук профессор

*С.М. Ахметов*



С.М. Ахметов

28 октября 2021 г.

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

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ИННОВАЦИОННЫХ  
НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**XI ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
(Краснодар, 28 октября 2021 г.)**

*Сборник материалов*

**Краснодар  
КГУФКСТ  
2021**

## **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);

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