

**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»**

**XII ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(Краснодар, 22 октября 2022 г.)**

Сборник материалов

Электронное издание

Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (Краснодар, 22 октября 2022 г.): материалы конференции / ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – электронный оптический диск.

© КГУФКСТ, 2022

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.Н. Дьячкова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар «Центр развития детский сад №173»

Аннотация. Рассматривается проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, здоровьесберегающие технологии, дошкольники, спорт.

Всем давно известно, что здоровый образ жизни каждого человека направлен на предупреждение болезней и укрепление общего иммунитета организма человека.

Самым начальным этапом в формировании стремления к занятию спортом является дошкольный возраст. Именно с этого момента прививаются интерес к здоровью, к спортивным занятиям.

Режимом дня дошкольника считается четкий распорядок жизни в дошкольном учреждении, который предусматривает очередность бодрствования и сна, а также включает в себя использование различных гимнастик, таких как пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, гимнастика после сна, упражнения с массажными мячами, хождение босиком по дорожке здоровья, приём воздушных и солнечных ванн во время прогулок, водные процедуры и игры с водой (в летний период).

Для формирования здорового образа жизни немалое внимание следует уделять основным гигиеническим навыкам: закатывание рукава, мытье рук с мылом, ополаскивание, умывание, пользование личным носовым платком. Дети должны понимать их важность и правильность выполнения. Для обучения детей взрослые используют такие приемы, как показ мультфильмов, объяснения, непосредственная помощь, поощрения, индивидуальная работа.

Для качественного проведения занятий по физической культуре педагог использует в своей работе наглядный материал, дидактические игры, знакомство с художественной литературой, это – стихотворения, сказки, песенки, потешки и т.д.

В процессе образовательной деятельности обязательным является проведение физкультурминуток, а также здоровьесберегающие технологии. Это – музыкальная терапия, гимнастика для глаз, которая снимает напряжение с глазных мышц. Все эти процедуры необходимы для снятия эмоционального напряжения и для того, чтобы ребенок понимал значимость занятий спортом.

Руководство ДОУ и специалисты ФК в тесном сотрудничестве с родителями работают по внедрению в детский режим дня здорового образа жизни. Для родителей педагоги готовят информацию о проведении профилактики гриппа и ОРВИ, об организации правильного,