

**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

УДК 373.203.71(06)

ББК 74.1я73

Т 33

Редакционная коллегия: профессор С.М. Ахметов  
профессор Ю.К. Чернышенко  
профессор Г.Б. Горская  
доцент Е.А. Пархоменко

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований и разработок, проведенных специалистами дошкольного образования по актуальным проблемам физкультурного воспитания детей дошкольного возраста.

*Сборник материалов*

Электронное издание

**Минимальные системные требования:**

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- SVGАмонитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Н.Ю. Долбня**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №173»

**Аннотация:** В статье обсуждается тема организации здорового образа жизни для детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, ЗОЖ, здоровье, образ жизни, дети, дошкольники.

Организация здорового образа жизни ребёнка ориентирована на предупреждение болезней и укрепление его здоровья. Здоровье детей – это их благополучное будущее.

Древнегреческий философ Сократ, говорил об этом так: «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничего».

Ознакомление детей правилами поддержания здорового образа жизнедеятельности, ещё с раннего возраста является одной из важнейших педагогических целей.

До семи лет ребёнок проходит самые важные стадии становления развития своего организма и его функциональных структур. В данный возрастной период, идёт основной процесс формирования внутренних органов организма в целом. Поэтому и важно, ещё на ранних этапах жизни, дать детям знания и сформировать их практические навыки в ЗОЖ. Вызвать осознанное желание беречь и укреплять своё здоровье.

Компонентами здорового образа жизни детей являются: правильный распорядок дня; здоровое и рациональное питание; достаточная двигательная активность; закаливание; свежий воздух; выработка устойчивого эмоционально-психологического состояния.

Взрослые являются основными мотиваторами и примером для подражания детей. Дети чаще всего воспроизводят модель поведения своих родителей. Ребёнок прислушивается к маме и папе, проявляет внимание к их увлечениям.

Совместные занятия спортом, правильное питание, постоянные семейные прогулки, помогут корректно приучать ребёнка к здоровому образу жизни с ранних лет.

Дошкольное образовательное учреждение также играет немаловажную роль в организации ЗОЖ детей.

В ДОУ проводятся, утренние гимнастики, гимнастики пробуждения (после сна), физкультурные занятия.

Режим дня распланирован с учётом ФГОС и удовлетворяет основные физиологические потребности детского организма: отдых, сон, питание.

Система питания в ДОУ создана по технологическим картам и нормативам сборника рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

Фундаментальной оздоровительной работой в дошкольном учреждении является воспитание культуры здоровья и привычек здорового образа жизни у детей. Реализация данных задач проходит во время проведения подвижных игр, занятий и бесед, что приводит к устойчивой мотивации и потребности каждого ребёнка в сохранении собственного здоровья.

**Список литературы:**

1. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! // Дошкольное воспитание. – №9. – 2004.

2. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации / И.А Анохина. – Ульяновск: УИПКПРО, 2008. – 44. – 3 с.

3. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.

4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.

5. Кареева Т.Г. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!» / Психолог в детском саду / Т.Г. Кареева, И.Ю. Жуковин. – 2006. – №3. – С. 52-80.

*Научное издание*

**«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

Ответственный редактор  
Технический редактор  
Корректор  
Оригинал-макет подготовили

А.А. Витер  
Г.А. Ярошенко  
Е.В. Чуйкова  
Ю.М. Босенко  
А.С. Распопова

Подписано в печать \_\_\_\_\_

Формат 60х90/16. (для формата А5, для А4 - 60х90/8).

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л. 13,1. (к-во листов, включая титул, подтитул, концевой лист разделить на 16)

Тираж \_\_\_\_\_ экз. (согласовывается с библиотекой, при подаче заявки) Заказ \_\_\_\_\_ (проставляет РИО)

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161