

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



СЕРТИФИКАТ

Настоящим подтверждается, что

**Петреченко А.В.
Николаева М.В.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 75 «Ивушка» муниципального образования г. Новоросси́йск

приняли участие

в XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием
«Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания
детей дошкольного возраста»
27 октября 2022 г.

Председатель оргкомитета конференции
доктор педагогических наук, профессор



С.М. Ахметов

**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.

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).

© КГУФКСТ, 2022

УДК: 796.011.3

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

А.В. Петреченко, М.В. Николаева

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 75 «Ивушка» муниципального образования г. Новороссийск

Аннотация. В статье описывается способ работы в детском саду по здоровому образу жизни через бодрящую гимнастику. Рассматривается новая технология, как особая форма соответствующей активной деятельности дошкольника, направленная на сбережение и усовершенствование здоровья. Представлен пример оздоравливающих мероприятий по программе Латохиной для детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: бодрящая гимнастика, оздоровительное мероприятие, технология.

По большому счету здоровый образ жизни – это образ жизни в целом. Образ жизни можно охарактеризовать как характер активной жизнедеятельности. Здоровый образ жизни нацелен на улучшение состояния здоровья.

Таким образом, трудно недооценить роль бодрящей гимнастики после сна для формирования здорового образа жизни дошкольников. А ведь многие педагоги дошкольных учреждений до сих пор думают, что цель гимнастики пробуждения – это обеспечить детям плавный переход ото сна к бодрствованию. Хотя изначально гимнастика пробуждения задумывалась, как гимнастика профилактического характера: для укрепления мышечного тонуса; для профилактики простудных заболеваний; для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Для составления комплексов гимнастики пробуждения в нашем детском саду мы используем программу Латохиной Л.И. «Творим здоровье души и тела», составляющим компонентом которой является гимнастика с элементами хатха-йоги. Выполнение упражнений хатха-йоги требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма, оказывает на организм умеренную нагрузку, способствует формированию правильной осанки и равномерному дыханию, что соответствует принципам организации гимнастики пробуждения и закладывают основы к здоровому образу жизни.

Комплекс гимнастики пробуждения состоит из нескольких частей:

– *Разминочные упражнения в постели.* Это только потягивание в разные стороны.

– *Выполнение упражнений хатха-йоги в группе или в зале.* В комплекс включаю 4-5 упражнения для детей младшего возраста и 6-8 – для детей старшего возраста.

– *Ходьба по массажным коврикам или дорожкам.*

– *Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.*

– *Водные процедуры.*

Продолжительность бодрящей гимнастики: в младшем дошкольном возрасте – 7-9 мин., в старшем – 9-12 мин. Время проведения гимнастики зависит от возраста, интереса и желания детей.

Для решения одной из задач ФГОС ДО – формирование самостоятельности и инициативы детей, в своей работе я использую совместное планирование с детьми упражнений для бодрящей гимнастики. На доске планирования ребята выбирают упражнения, используя карточки – схемы (предварительно собранных мной по комплексам).

Комплексы гимнастики пробуждения составляются детьми на две недели. За это время дошкольники успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

По методике Латохиной (она заключается в последовательном выполнении определенных упражнений), комплексы выстраиваем с детьми в строгой последовательности:

1 вариант – упражнения, выполняемые из положения, лежа, затем – сидя и стоя; 2 вариант – упражнения, выполняемые из положения, стоя, затем – сидя и лежа; 3 вариант – упражнения, выполняемые из положения, сидя, затем – лежа; 4 вариант – упражнения, выполняемые из положения, лежа, затем – сидя [1].

Все упражнения дети выполняют в свободном темпе и без принуждения, под релаксационную музыку. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен.

Для укрепления мышц и связок свода стопы в комплекс гимнастики обязательно включаю упражнения для профилактики плоскостопия и ходьбу по массажным дорожкам.

Комплекс бодрящей гимнастики заканчивается дыхательными упражнениями по Стрельниковой и водными процедурами [2].

Список литературы:

1. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. Матрица индивидуального здоровья для всей семьи / Любовь Латохина. – 4-е изд., доп. и перераб. – Москва, 2017. – 368 с.
2. Николаевич Щ.М. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – Москва, 2019. – 352 с.