

**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**

УДК 373.203.71(06)  
ББК 74.1я73  
Т 33

DOI 10.53742/2021110401

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

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

Т 33 **Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (Краснодар, 28 октября 2021 г.): материалы конференции / ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 400 с.**

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

УДК 73.203.71(06)  
ББК 74.1я73

© КГУФКСТ, 2021

## ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЗАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.А. Келеш, Е.А.Задольская

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка-детский сад № 115»

**Аннотация.** В статье рассматривается использование телесно-ориентированных игр и упражнений для укрепления физического здоровья в практической деятельности с детьми.

**Ключевые слова:** движения, тело, осознание своего тела, физическое здоровье, релаксация, растяжка.

Тело и психика человека тесно взаимосвязаны. Когда мы испытываем эмоциональный дискомфорт, стресс, наши мышцы реагируют, напрягаются, образуя «мышечные зажимы». У детей, как и у взрослых, любая эмоция, положительная или отрицательная, сопровождается телесной реакцией. «Живой язык тела» у дошкольников появляется гораздо раньше, чем речь. Движение помогает детям чувствовать и понимать себя, познавать окружающий мир, общаться, сохранять физическое здоровье, что является приоритетом в системе дошкольного образования.

Для повышения качества физического воспитания детей в дошкольной организации необходимо иметь широкий набор эффективных методов с целью оптимального решения поставленных задач. Возможность использования телесно-ориентированных приемов в рамках образовательного процесса по физическому воспитанию дошкольников формирует связи между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, обеспечивающими движения тела.

Эти методы нацелены на распускание мышечных зажимов, которые образуются в основных защитных сегментах, находящихся в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. Дети учатся лучше понимать свое тело.

К одним из средств телесно-ориентированных методов, применяемых для укрепления физического здоровья детей в детском саду, можно отнести упражнения на растяжки и релаксации, дыхательные упражнения.

Упражнения на растяжки основаны на чередовании мышечного напряжения и расслабления, что, существенно важно для обучения детей самоконтролю за мышечным тонусом. К ним относятся игры «Пчела на носу», «Лимон», «Любопытная Варвара», «Черепашка», «Бабочка» и др.

Образовательная деятельность предполагает от ребенка максимальной концентрации внимания и сосредоточенности, а также нагрузку на некоторые группы мышц. Поэтому очень важно применять приемы для релаксации, за счет которых снимается утомление мышц: «Тихое озеро», «Водопад», «Полет высоко в небе», «Путешествие на облаках», «Улыбка» и др.

Благодаря дыхательной гимнастике повышается результативность физкультурно-оздоровительной работы: обогащение кислородом организма ребенка, нормализация его психоэмоционального состояния, развитие самоконтроля, произвольности и плавности движений. Упражнения на развитие дыхания подбираются в соответствии с возрастом ребенка, например, «Курочки», «Пчелка» – для детей младшего возраста, а упражнения «Выйдем покосить траву», «Мышка и мишки», «Ветер-ветерок», «Ежик», «Гуси полетели» используем с детьми старшего дошкольного возраста.

Таким образом, телесно-ориентированные игры и упражнения успешно влияют на физическое здоровье детей, развивают крупную моторику, координацию движений, телесную чувствительность, формируют у ребенка представления о схеме собственного тела, ведь через контакт с телом отрабатываются основные сенсомоторные, межполушарные взаимодействия. Ребенок может играть один или с родителями, дома, на прогулке, в детском саду, что в комплексе, приносит положительный результат в физическом развитии малыша.

#### **Список литературы:**

1. Зайцева Л.И. Речевые, ритмические и релаксационные игры для дошкольников. – СПб, 2013. – 32 с.
2. Тарасова Н.В. Психологическая подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи. – Ростов н/Д, 2014. – 173 с.
3. Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду. – Ростов н/Д, 2005. – 128 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>МАССАЖ СТОП КАК СРЕДСТВО УРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПРИ ПОМОЩИ НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ.....</b>	<b>3</b>
О.Н. Адамчук, О.В. Зорина .....	3
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>5</b>
О.И. Александра.....	5
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	<b>6</b>
Н.И. Алексеева, Е.И. Бурлака.....	6
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ .....</b>	<b>8</b>
О.А. Алексеева, С.Н. Кузнецова .....	8
<b>МЯЧИКОМ ИГРАЙ – МОТОРИКУ РАЗВИВАЙ .....</b>	<b>9</b>
И.Ю. Антониади, Н.Ю. Дехтярева .....	9
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ В ДОУ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИННЫХ МЕР.....</b>	<b>11</b>
К.И. Антонова, В.В. Филоненко .....	11
<b>АКТУАЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ И СЕМЬИ.....</b>	<b>13</b>
Д.Г. Антонян, Н.С. Фоменко.....	13
<b>СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ.....</b>	<b>15</b>
А.С. Апозьянц .....	15
<b>НЕОБХОДИМОСТЬ СКАЗКИ ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.....</b>	<b>17</b>
И.Н. Арутюнова.....	17
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>19</b>
Э.В. Атаалла.....	19
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>21</b>
Н.С. Афимина, О.А. Мирошниченко .....	21
<b>ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ.....</b>	<b>23</b>
С.А. Бабешко, Г.А. Чайка.....	23
<b>РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....</b>	<b>25</b>
С.Б. Баева, Т.А. Волкова.....	25

<b>ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДОО .....</b>	<b>161</b>
Е.Г. Карасева, Н.В. Сологубова.....	161
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ .....</b>	<b>163</b>
М.А. Карич, П.В. Пономаренко.....	163
<b>ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ.....</b>	<b>166</b>
М.Е. Карпачева, Е.Ю. Завертнева.....	166
<b>СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОО КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>168</b>
С.А. Качкалда, Е.А. Очилдиева .....	168
<b>ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЗАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>170</b>
С.А. Келеш, Е.А. Задольская .....	170
<b>АВТОРСКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ АУДИОКОМПЛЕКСЫ «МИДАЕЗ» КАК ОДИН ИЗ ПРИЕМОВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....</b>	<b>172</b>
О.В. Киселева .....	172
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПОД МУЗЫКУ .....</b>	<b>174</b>
М.А. Ковальская, А.А. Нахимова .....	174
<b>ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСА ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ, КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ.....</b>	<b>175</b>
Т.Л. Колесникова, Е.Ю. Соловьева.....	175
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА И ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЕДИНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КЛЮЧЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ КОРРЕКЦИИ ВОСПИТАННИКОВ СО СЛОЖНОЙ СТРУКТУРОЙ ДЕФЕКТА.....</b>	<b>177</b>
А.Б. Кондратенко, И.С. Кондратенко.....	177
<b>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....</b>	<b>179</b>
Е.Е. Кондрашова, А.Д. Корнейчук.....	179
<b>АЛГОРИТМ КОММУНИКАТИВНОЙ СИТУАЦИИ В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>181</b>
Е.А. Константинова .....	181
<b>СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДОУ С РОДИТЕЛЯМИ КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА. ....</b>	<b>183</b>
О.Н. Копаничук, Ю.А. Исабаева .....	183

Общество с ограниченной ответственностью  
«Высшая школа делового администрирования»  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности  
Регистрационный номер реестра лицензий: № Л035-01277-66/00194212  
Приказ о предоставлении лицензии № 350-ли от 03 апреля 2018

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379713059

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер  
0263930

Город  
Екатеринбург

Дата выдачи  
27 августа 2024 года



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Задольская Елена Алексеевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)  
ООО «Высшая школа делового администрирования»  
с 20 августа 2024 г. по 27 августа 2024 г.  
по дополнительной профессиональной программе  
«**Организация деятельности педагога-психолога в  
образовательной организации**»  
в объеме 72 ч.

за время обучения сдал(а) экзамены и зачёты по учебным предметам  
(курсам, дисциплинам, модулям):

Наименование	Объём часов	Оценка
Нормативно-правовые основы деятельности практического психолога образования	20	зачёт
Содержание деятельности педагога-психолога: основные направления деятельности и виды работ	16	зачёт
Деятельность педагога-психолога в рамках ПМПк и ППк	20	зачёт
Содержание и средства психологического обеспечения в условиях реализации ФГОС	14	зачёт
Итоговая аттестация	2	зачёт

Руководитель  
учебного управления

Секретарь

Д.П. Смульский

И.В. Бабина