

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№80 «Светлячок»

**Мастер-класс**  
**« Формирование ЗОЖ у детей**  
**дошкольного возраста»**

Воспитатель: Белоскурская Н.А.



# АКТУАЛЬНОСТЬ

В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются к современному обществу. По ФГОС ДО это прежде всего создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью. Для того, чтобы успешно жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.



## **ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА**

Одним из необходимых условий в обучении и воспитании становится создание развивающего пространства в ДООУ. Организуя предметно-пространственную среду мы должны учитывать всё, что будет способствовать становлению базовых характеристик личности каждого ребёнка: закономерности психического развития дошкольников, показатели их здоровья, психофизиологические и коммуникативные особенности, уровень общего и речевого развития, а также эмоционального благополучия. Учёт способностей, интересов, темпа продвижения каждого ребёнка, создание условий для его развития независимо от уровня исходной подготовленности – вот чем должны руководствоваться педагоги в своей профессиональной деятельности.



Учитывая требования к развивающей предметно - пространственной среде ФГОС ДО и обеспечение максимальной реализации образовательного пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, физкультурный зал в ДООУ оборудован для обеспечения достаточного уровня двигательной активности детей. Для успешной реализации ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Что мы и пытаемся соблюдать





# Работа с детьми



**Цель:** обеспечение сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Создание здоровьесберегающей среды в ДООУ;

Оптимизация двигательной активности детей;

Формирование эмоционального благополучия ребенка;

Обеспечение высокого уровня физической подготовленности детей;

Коррекция речевого и нервно-психического развития воспитанников;

Формирование представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья.





## Организация двигательной деятельности

Утренняя гимнастика;

Артикуляционная гимнастика;

Физкультурные занятия;

Музыкально-ритмические занятия;

Физкультура на улице;

Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение; Физкультминутки;

Подвижные игры;

Спортивные досуги;

Дни здоровья;

Индивидуальная работа с детьми.



## Система закаливания

Утренний прием на улице (в тёплый период)

Облегченная форма одежды.

Воздушные ванны.

Игры с водой.

Умывание рук и лица прохладной водой.

Полоскание рта водой комнатной температуры.

Упражнения для профилактики нарушения осанки .

Упражнения для профилактики плоскостопия.





## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ

Дети активны, накапливается резерв здоровья;  
В результатах мониторинга сформированности ценностей здорового образа жизни у воспитанников наблюдается положительная динамика;  
В формировании ценности здорового образа жизни и как результат, происходит воспитание целеустремленной личности, компетентной в области собственного здоровьесбережения.



# Взаимодействие с родителями



Цель: сотрудничество с родителями по формированию у детей ценности здорового образа жизни  
Задачи: Привлечение родителей к проблеме оздоровления детей; Вовлечение родителей в планирование здоровьесберегающих и оздоровительных мероприятий; Пропаганда активного семейного отдыха.

Форма работы с родителями

**Традиционная:** родительские собрания, открытые занятия, дни открытых дверей, наглядная информация: папки-передвижки, брошюры, сайт и пр.

Анкетирование.

**Нетрадиционная:** Совместные детско-родительские спортивные праздники

Дни здоровья

Мастер-классы







## ДЕТСКИЙ ФИТНЕС И ЕГО ВИДЫ

У детского фитнеса масса преимуществ перед банальной физкультурой. Это программа упражнений, учитывающая возрастные особенности и уровень физической подготовленности ребенка. На занятиях дети становятся более сильными, гибкими и ловкими, высвобождают лишнюю энергию и общаются со сверстниками.



детский фитнес позитивно сказывается на состоянии здоровья ребенка: Стабилизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной, нервной и мышечной систем, а также опорно-двигательного аппарата.

Выплескивается энергия, переизбыток которой является серьезной помехой в жизни и учебе.

Тренируется память, координация и выносливость, развивается чувства ритма и логическое мышление, повышается концентрация внимания, скорость реакции и самодисциплина.





Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;



## Скандинавская ходьба в детском саду

Я хочу познакомить вас с одной из современных здоровьесберегающих технологий «Скандинавская ходьба».

Ходьба с палками или северная ходьба, скандинавская ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба (англ. Nordic Walking) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. При таких прогулках работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40–45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок.



**Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.**





***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !***

