**Мастер-класс «Организация Дня здоровья в ДОО, как одна из практик формирования ценностей жизни и здоровья у дошкольников»**

*Лошкарева Анна Ивановна, инструктор по ФИЗО детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска*

Если человек регулярно занимается физической активностью, он начинает чувствовать себя намного лучше. Всем известно, что во время занятий спортом вырабатываются эндорфины, которые вызывают чувство удовольствия. И так получается, что люди, которые живут в движении, хотят двигаться еще больше, черпая из своей активности энергию, и они чаще всего приобщаются к спорту.

Вот и нашим воспитанникам мы хотим привить любовь к спорту, через реализацию физического и оздоровительного направления воспитания. Одной из активных форм является организация Дня здоровья. Приоритетом в организации и проведении которого в нашем детском саду является активное участие родителей в различных его формах. Всем коллективом разрабатываем единую программу и маршрутный лист в соответствии с темой этого дня. Циклограмма дня здоровья представлена следующим образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утро** | **Первая прогулка** | **Вечер** | **Вторая прогулка** |
| Экспресс опросник о соблюдении сбалансированного питания | 3 занятие на открытом воздухе | Лекторий «Здоровый я – здоровая страна» | Спортивный фестиваль «Территория спорта» |
| Утренняя гимнастика «Бодрое утро» | «Игры нашего двора» | Экскурсия по мини - музею детского сада «Спорт в жизни людей» | - |
| Диалог о важном «Формирование ценностей жизни и здоровья у дошкольников» | - | - | - |
| Занятие в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании» | - | - | - |
| Занятие по физическому развитию | - | - | - |

Хотим представить одну из интересных форм, это фестиваль «Территория спорта».

Коллективом нашего детского сада был разработан и проведен окружной фестиваль по командной гимнастике «Территория спорта». Главная цель: пропаганда физической культуры и здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей, повышения физической и двигательной активности детей дошкольного возраста.

На наш взгляд командная гимнастика интересна детям, в ней сочетается и спорт и танец одновременно. Для проведения этого фестиваля нам подходит только один вид соревнований – это вольные упражнения. Вольные упражнения — это гимнастическая программа, которая выполняется под музыку на ковре. Упражнение подчеркивает четкую, слаженную и выразительную работу команды. Программа состоит из гимнастических элементов, которые должны выполняться синхронно под музыку.

В этом году фестиваль включен в содержание дня здоровья.

Поскольку с 2021 года основным направлением региональной опорной площадки в нашем детском саду является ознакомление детей с современными видами спорта. Нами было выбрано несколько видов, в том числе и командная гимнастика.

На 1 этапе мы разучим с вами движения. Повторяйте по показу. (1 минута)

**Пружинные движения** (ногами, руками): Для ног: Пружинные движения в коленях на всей ступне стоя на одном месте. Попеременное пружинное движение при ходьбе (двигаться небольшими шагами, втянуть живот, освободить плечи, тазовый пояс держать горизонтально). Для рук: Имитирующие пружинные силовые движения руками в виде отталкивания, притягивания**.** Амплитуда движения зависит от ритма музыки.

**Взмахи:** И.п. основная стойка. Мах правой рукой вверх–в строну (над головой), левой — вниз–в сторону (за спину) с наклоном туловища вправо. В исходное положение. Мах левой рукой вверх–в сторону (над головой), правой — вниз–в сторону (за спину) с наклоном туловища влево. В исходное положение.

**Наклоны:** 1)И.п. – о.с. Наклоните туловище вперед, с обхватом руками голени как можно ниже.

2)И.п. – наклон вперед, руками упереться в колени, держа спину абсолютно прямой.

**Равновесия:** «Ласточка» И.п. поднимать прямую ногу назад прогибаясь в спине (не наклоняясь плечами вперед, туловище держать ровно) руки держать в стороны для равновесия.

**Повороты:** И.п**. –** о.с., 1 – левую назад на носок, поворот туловища направо, руки в стороны, 2 – и.п. , 3-4 – тоже, что 1-2 налево.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху,1 – поворот туловища налево, 2 – дугой кверху, правой рукой коснуться левой ладони, 3 – руки в стороны, ладонями кверху, 4 – и.п., 5-8 – тоже, что 1-4 направо.

**Прыжки:** 1.прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;  
2.прыжки с поворотом на 90, 180;

3.прыжки ноги врозь, ноги вместе

На втором этапе, мы будем соединять движения в танце под ритмичную музыку. «Олимпиада 80» Давида Тухманова (1-1,5 мин.)

Уважаемые коллеги, двигаясь мы получили с вами заряд энергии. Так и своим воспитанникам мы прививаем любовь к активному отдыху.

Реализация дня здоровья в виде такой формы как фестиваль, где участвуют дети и родители несёт очень колоссальный воспитательный эффект.