

Здоровьесберегающая среда, как фактор детского развития.



**Балабаева О.А.
Педагог дополнительного
образования МБОУДОД
Дома детского
творчества**

Обоснование необходимости физического воспитания у детей

- *Увеличение хронических заболеваний у детей;*
- *Малоподвижный образ жизни;*
- *Перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;*
- *Несбалансированное питание;*
- *Отсутствие здорового образа жизни в многих семьях;*
- *Неблагополучная экологическая ситуация.*

ПРИЧИНЫ И ПРОБЛЕМЫ

ЗДОРОВЬЕ

ПРИЧИНЫ

ПРОБЛЕМЫ

Малоподвижный образ жизни

Заболевание опорно-двигательного аппарата

Неправильная привычка
незнание средств форм

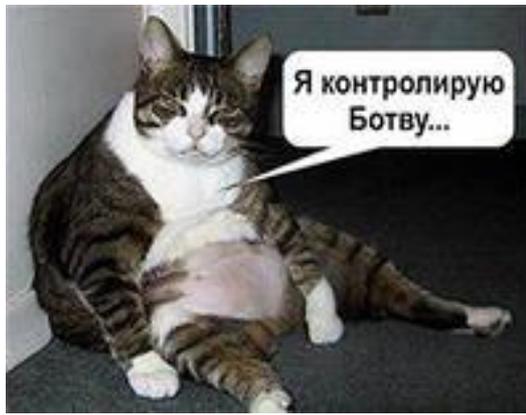
Нарушение осанки,
плоскостопие

Недостаточная освещенность

Снижение зрения

Накапливание отрицательных
эмоций

Нервно-психические
расстройства



Признаки ожирения



- **«Заразить здоровьем» – вот цель к которой надо стремиться всем.**



Основная цель программ

Физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством фитбол-аэробики



«Азбука движения»

Программа включает в себя пять разделов:

- 1 «Фитбол-гимнастика» (общеразвивающая направленность)
- 2 «Фитбол-танец» (танцевально-ритмическая направленность)
- 3 «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность)
- 4 «Фитбол-коррекция»
(корректирующая направленность)
- 5 «Фитбол-игра»
(креативно-игровая Направленность)



«В движении к гармонии»

Сочетание оздоровительных технологий

1 Дыхательная гимнастика

2 Оздоровительная Футбол-гимнастика

3 Комплекс хатха-йоги

4 Комплекс стретчинга

5 Занятия в режиме «нон-стоп»

6 Работа преподавателя

«в живую»



На занятиях с фитболом



Здоровые дети - хорошее настроение



Фитбол

- развитие двигательных качеств
- 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
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы развитие мелкой речи
- адаптация организма
- к физической нагрузке





Ожидаемые результаты:

В результате реализации программ предполагается достижение воспитательных результатов:
приобретение воспитанниками социального знания:
знания о ценности здоровья и здорового образа жизни, о гигиенических навыках.

Предполагается, что реализация программ окажет положительное влияние на:

- снижение показателей сезонных заболеваний;**
- возрастание показателей физического развития;**
- увеличение двигательной активности детей;**
- снижение уровня тревожности;**

«Чтобы сделать ребенка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»
Ж-Ж Руссо

