МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 г. АЗОВА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

347780, г. Азов Ростовской обл. ул. Макаровского, 27, тел.: (86342) 4-07-09, e-mail: [azovmdouds20@yandex.ru](mailto:azovmdouds20@yandex.ru) сайт МБДОУ: <https://20azov.tvoysadik.ru/>

Конкурсное задание

муниципального этапа областного конкурса

«Воспитатель года Азова - 2025»

**«Педагогическая находка»**

«МАСТЕРСКАЯ ЗДОРОВЬЯ»

Использование здоровьесберегающих технологий и их элементов в формировании здорового образа жизни дошкольников

|  |  |
| --- | --- |
|  | Подготовила: Артеменко Юлия Александровна, воспитатель высшей квалификационной категории |

г.Азов, 2025

1. Вступительное слово

Добрый день, уважаемые коллеги! Меня зовут Артеменко Юлия Александровна, я воспитатель МБДОУ №20 г. Азова, мой педагогический стаж составляет 20 лет, и все эти годы я посвятила работе в этом замечательном учреждении. В этом году я представляю наш детский сад на муниципальном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства педагогов "Воспитатель года Азова-2025".

Сегодня я хотела поделиться с вами педагогической находкой «Мастерская здоровья» (Использование здоровьесберегающих технологий и их элементов в формировании здорового образа жизни дошкольников)

1. Актуальность

Важнейшей проблемой дошкольного детства в современном мире является увеличение количества детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. В своей работе я все чаще стала замечать, что растет число детей, которые испытывают затруднения в обучении,. У большинства современных детей отмечается общее моторное отставание а так же различными речевыми патологии. Отсутствие физических нагрузок заметно тормозит мыслительные процессы.

Одной из главных задач, которую ставит перед нами Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) - это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия.

Передо мной возникли вопросы:

- Как же поддерживать познавательную активность ребенка, развивать его мыслительные процессы?

- Как помочь развивать умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Ответ оказался очевиден. Для того чтобы сохранить психическое и физическое здоровье детей поддерживая их познавательную активность, развивать их умственные способности я стала применять в своей работе кинезиологические упражнения.

1. Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение.

Основная цель кинезиологических упражнений – развитие межполушарного взаимодействия, что способствует активизации мыслительной деятельности.

Опираясь на методические разработки Аллы Леонидовны Сиротюк доктора психологических наук «Упражнения для психологического развития дошкольников», мною было разработана картотека кинезиологических упражнений.

1. Для того чтобы кинезиологические упражнения стали и полезным инструментом, в нашей группе была создана «Мастерская здоровья».

**Целью** создания «мастерской здоровья» заключается в формировании интереса эмоционально-положительного отношения к здоровому образу жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

**Задачи:**

1. Улучшить физическое развитие: (координация, равновесие и гибкость у детей).

2. Сформировать здоровые привычки (привлечение детей к регулярным физическим упражнениям и активному образу жизни).

3. Поддержка психологического комфорта (снятие стресса, улучшение настроения и повышение самооценки).

Занятия в «мастерской здоровья» направлены на создание здоровой атмосферы, где дети не только учатся, но и играют, развивают свои возможности а так же учатся сотрудничеству.

Вот несколько примеров того, чем мы занимаемся с детьми в нашем мастерской здоровья»:

1. **Физическая активность:**

* Упражнения на развитие гибкости, силы и координации.
* Кинезиологические мячи — отличный игровой тренажёр для развития моторики и координации. Они яркие и очень прыгучие, с особым звуком при отскоке, разным весом, размером, формой и поверхностью.
* Кинезиологические мешочки — упражнения с ними развивают координацию, внимательность, ловкость, точность, чувство ритма и многое другое.
* Ходьба босиком по различным поверхностям (трава, песок, камни) стимулирует нервные окончания на стопах и улучшает кровообращение.

1. **Дыхательные упражнения:**

* Волшебный ветерок — дети дуют на перья, листья или другие лёгкие предметы, пытаясь удержать их в воздухе. Это также развивает контроль над дыханием.

1. **Гимнастика для глаз:**

* Снятие напряжения, предупреждение утомления, тренировка глазных мышц и укрепление зрительного аппарата.

1. **Самомассаж:**

Особенно эффективным является массаж пальцев рук

1. **Развитие мелкой моторики:**

* Лепка из глины или пластилина — создание фигурок, узоров и других форм развивает пальцы и кисти рук.

5. Для того чтобы дети имели желание выполнять кинезиологические упражнения самостоятельно, применять их в свободной деятельности и поддерживать мотивацию в обучении, мы с детьми изготавливаем тренажёры из воздушного пластилина.

Воздушный пластилин — это уникальный материал, который можно успешно применять в кинезиологии для улучшения моторных навыков, координации и общего развития детей.

**Преимущества использования воздушного пластилина:**

* Развитие мелкой моторики

Работа с воздушным пластилином требует от детей точности движений пальцами и кистями рук. Это помогает развивать мелкую моторику, которая напрямую связана с развитием речи и когнитивными способностями.

* Сенсорное восприятие
* Воздушный пластилин имеет приятную текстуру и разнообразные цвета, что стимулирует зрительное, тактильное и даже обонятельное восприятие.
* Творческая свобода
* Возможность создавать любые формы и объекты из воздушного пластилина дает детям свободу творчества. Это снижает уровень стресса и повышает мотивацию к обучению.
* Координация движений
* Лепка из воздушного пластилина требует координации движений обеих рук, что улучшает межполушарное взаимодействие и общую координацию движений.
* Концентрация и внимание
* Процесс работы с пластилином требует сосредоточенности и внимательности, что помогает детям развивать навыки концентрации и усидчивости.
* Социальное взаимодействие
* Совместное творчество с использованием воздушного пластилина может способствовать развитию социальных навыков, таких как сотрудничество и общение.

7.Примеры тренажёров, которые сделали дети самостоятельно (примеры)

**Как это работает на практике:**

* Утренние зарядки и физкультминутки: Включение кинезиологических упражнений в утреннюю зарядку или физкультминутки помогает активизировать мозг и подготовить детей к занятиям.
* Индивидуальные занятия: Кинезиологические упражнения могут использоваться в рамках индивидуальных занятий с детьми, имеющими особые образовательные потребности или проблемы в развитии.
* Игры и упражнения в течение дня: Использование кинезиологических упражнений в различных играх, например, в играх с мячом, прыжках, танцах и т.д., способствует развитию моторики и координации движений.
  1. Для повышения эффективности работы по этому направлению я привлекаю родителей. Они активно принимают участие в открытых занятиях, в мастер-классах, собраниях. Получают советы по организации физической активности детей в домашних условиях. Всю полезную информацию выкладываю на информационных стендах, а так же в своем блоге.

9. Так же я делюсь своим опытом с коллегами. Провела мастер-класс «Познавательное развитие дошкольников через использование кинезиологических упражнений». Представляла свое открытое занятие на методической неделе мастерства, открытое занятие «Лучики здоровья». Опубликовала в журнале «Современный урок занятие по здоровьесбережению « Прогулка в лес» для детей младшего возраста.

10. Заключение

В результате применения комплексного подхода с активным использованием в коррекционно-образовательном процессе методов кинезиологии у наших воспитанников отмечается стойкая положительная динамика, которую отмечают родители и педагоги ДОУ. Дети стали более активны, инициативны, работоспособны, уверены в своих силах и возможностях, эмоционально благополучны. Улучшились графические навыки, процессы памяти и внимания, произвольность поведения. Гармонизировались процессы торможения и возбуждения. Как следствие, стала более высокая продуктивность деятельности, улучшились навыки прочности усвоения программного материала.

Сегодня я поделилась с вами своей педагогической находкой «Мастерская здоровья» (Использование здоровьесберегающих технологий и их элементов в формировании здорового образа жизни дошкольников), которая не требует никаких затрат и проста в применении, ее можно использовать в любой ситуации.

И в завершении хочу вам сказать: "Вместе мы можем создать для наших детей благоприятную среду для развития, где они смогут раскрыть свой потенциал и стать успешными и счастливыми, а главное - здоровыми!"