



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение №20 г.Азова**

Моя педагогическая находка «Мастерская здоровья»

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

**Подготовила воспитатель высшей
категории Артеменко Ю.А.**

Давайте познакомимся:



Артеменко Юлия Александровна –

воспитатель Муниципального бюджетного
образовательного учреждения №20 г. Азова

Образование - высшее

Год – 2000 г.

Квалификация - учитель начальных классов

**Специальность - педагогика и методика
начального образования**

Квалификационная категория - высшая

Педагогический стаж – 20 лет

Здоровью научить нельзя – надо воспитывать потребность быть здоровым

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Главная задача – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия.
(ФГОС ДО п.1.6)



Введение в кинезиологию



Что такое кинезиология?

Кинезиология происходит от греческой «кинезис» — движение. Это наука об улучшении функций мозга через движение.



Роль движений

Простые движения помогают активировать мозг, улучшая его энергетику и способность к обучению.



Кинезиология в образовании

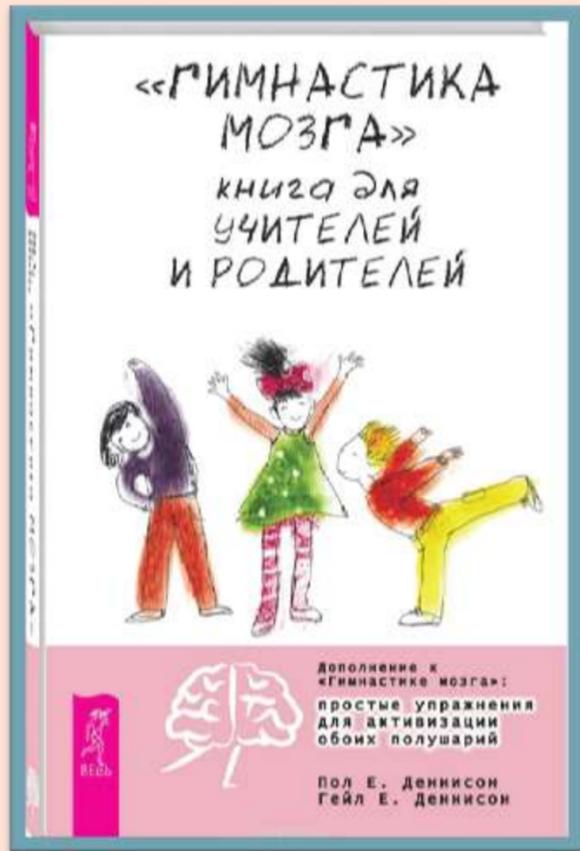
Применение кинезиологических методов способствует развитию межполушарного взаимодействия, активизируя познавательную деятельность детей.



Психофизическое здоровье

Регулярные упражнения способствуют улучшению психического и физического состояния, поддерживая здоровье детей.

Методическая литература



«МАСТЕРСКАЯ ЗДОРОВЬЯ»

Цель : Формирование 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).

Физическая активность



Кинезио-мячи

Упражнения с кинезио-мячами развивают моторику и координацию, используя игровой тренажёр.



Босохождение

Ходьба босиком по разным поверхностям стимулирует кровообращение и активность нервных окончаний.



Физическая активность



Координационные игры

Игры на координацию улучшают внимательность и ловкость, помогая развивать двигательные навыки.



Кинезио-мешочки

Упражнения с кинезио-мешочками развивают координацию, внимательность, ловкость.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения "Волшебный ветерок" помогают развить контроль дыхания, улучшая физическое здоровье и когнитивные способности детей.



Гимнастика для глаз и самомассаж

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз помогают снять напряжение и предотвратить утомление, укрепляя глаза и улучшая зрительные способности детей.



Польза самомассажа

Самомассаж, особенно рук и ушей, способствует развитию сенсорного восприятия и улучшает общее физическое состояние ребёнка.



Развитие мелкой моторики



Лепка из глины или пластилина способствует развитию гибкости пальцев и творческого мышления у детей.

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
- Сенсорное восприятие
- Творческая свобода
- Координация движений
- Концентрация и внимание
- Социальное взаимодействие



Тренажёры из воздушного пластилина



Как это работает



Работа с родителями



Работа с педагогами

Мастер-класс
«Познавательное развитие детей
через использование
кинезиологических упражнений»



В здоровом теле-здоровый дух!



Работа с педагогами

Открытое занятие «Лучики здоровья»



Вы хотите видеть детей здоровыми и умными?

Займитесь кинезиологией, и пусть ваши дети осваивают ее с вами!

