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»

**«Мастерская педагога»**

Мастер-класс для педагогов

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

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

г.Азов, 2025

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**в воспитательно - образовательном процессе»**

**Введение**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Приветствую Вас!

**Цель** мастер-класса:внедрение и эффективное применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Совершенствовать воспитательно - образовательный процесс по расширению и уточнению представлений об оздоровлении дошкольников.
* Осуществлять поиск педагогических идей по пробуждению любознательности, интереса и творчества педагогов.
* Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми разных возрастов;

**Основная часть**

**Обоснование выбранной педагогической технологии.**

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды и ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

-Кто может сказать, что же такое здоровье? (Ответы педагогов).

Уважаемые коллеги! Хочу предложить Вам упражнение, которое поможет наглядно увидеть ваше отношение к собственному здоровью.

В центре воздушный шар «Здоровье». Педагогов прошу встать в полукруг.

Уважаемые коллеги, я буду задавать вопросы, если ваш ответ положительный, вделаете шаг вперед, если отрицательный - не двигаетесь.

Вопросы:

1.Я ежедневно делаю утреннюю гимнастику

2.Я ежедневно совершаю пешие прогулки.

3.Я занимаюсь каким-либо спортом.

4.У меня отсутствуют вредные привычки.

5.Я стараюсь соблюдать режим дня.

6.Я правильно питаюсь.

7.Я эмоционально уравновешена

8.Я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто оказался ближе всех с бесценным сокровищем под названием «здоровье»? Вы на правильном пути!

**Здоровье** рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни.

Приоритетными являются технологии, назначение которых - объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – детей на сохранение, укрепление здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии** в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Работая длительное время по данному направлению, изучила методическую литературу и взяла за основу кинезиологические упражнения для более успешного решения задач образовательной программы детского сада.

**Кинезиология** является наукой о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения. Основоположники кинезиологии американские педагоги-психологи Пол и Гейл Деннисоны.

Применение кинезиологических методов в моей работе стали ценным педагогическим инструментом, который значительно повысил результативность образовательного процесса. Результаты показывают, что дети быстрее и с интересом запоминают новую информацию, проявляют творческие способности.

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные, телесные, упражнения для развития мелкой моторики, самомассаж.

**Уважаемые коллеги!** Хочу представить Вашему вниманию, те технологии, формы и методы, которые знакомы и используются Вами в работе с детьми, а также предлагаю рассмотреть те, которые, возможно, будут новыми для Вас.

Предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной.

**Кинезиологические мячи** отличный игровой массажер для развития моторики и координации. Они яркие и прыгучие.

Уважаемые коллеги, возьмите мячи и станьте по кругу. Начинаем перекладывать мяч соседу, делая захват руки «крабиком». Затем усложняем упражнение, говорим стихотворение и продолжаем перекладывать мяч.

**Кинезиологические мешочки** - упражнения с ними отлично развивают координацию, внимание, ловкость, точность.

Предлагаю разучить считалочку, перекладывая мешочки друг другу. Станьте друг напротив друга, пожалуйста. Возьмите в руку мешочек и перекладывайте коллеге напротив, произнося слова.

«Ра, два, три, четыре, пять1Кошка учится считать.

Потихоньку, понемножку прибавляет к мышке кошку.

Получается ответ: кошка есть, а мышки нет!»

Одной из форм оздоровительной работы является пальчиковая гимнастика.

**Пальчиковые игры** – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что дети научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно.

1 упражнение «Колечко» (Поочередно нужно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем).

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Попробуем в прямом порядке от указательного к мизинцу, и в обратном от мизинца к указательному.

2 упражнение «Флажки» или «Оладушки»

(Левая рука ладонью вниз, правая- ладонью вверх. Нужно одновременно менять позицию рук)

3 упражнение «Кулак - ребро - ладонь»

(Три положения руки на плоскости: кулак-ребро-ладонь. Они последовательно сменяют друг друга. Выполняем сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. Теперь все эти упражнения соединим).

Предлагаю выполнить веселое упражнение и поднять настроение упражнение с педагогами **«Хозяйка однажды с базара пришла..»** (чтение стихотворения сопровождается показом движений рук).

**Массаж пальцев рук и ладоней:**

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский)

Предлагаю вам изготовить и обыграть тренажеры для пальчиковой гимнастики с использованием воздушного пластилина. Этот процесс доставляет детям большую радость, а готовый результат дает возможность многократно пользоваться и развиваться

**Заключительная часть**

Уважаемые коллеги, сегодня я вам представила только часть упражнений для сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Надеюсь, что вы будете использовать кинезиологические упражнения в своей образовательной деятельности. Подготовила буклеты по данной теме и с удовольствием делюсь с вами.

Я хочу поблагодарить Вас за внимание и участие в мастер - классе, надеюсь, что он был для Вас информативен, полезен и интересен. Пусть Вы и ваши дети всегда будут здоровы.

Я надеюсь, что мастер-класс по здоровьесбережению поможет вам, уважаемые коллеги, не только осознать важность здоровья в образовательном процессе, но и разработать практические шаги для его укрепления у детей.