Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 12 с. Георгиевка муниципального района имени Лазо

Хабаровского края

**Мастер-класс для воспитателей по теме** :

«**Формирование потребности к здоровому образу жизни воспитанников начиная с раннего возраста**».

**Подготовила: воспитатель 1 категории**

**Тюкавкина А.П.**

с. Георгиевка,2024

Цель **мастер-класса** : освоение и последующее применение технологий в практической деятельности **педагога-воспитателя**.

Задачи:

распространить педагогический опыт по применению **здоровьесберегающих технологий**;

познакомить педагогов с элементами **здоровьесберегающих** технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

Ход **мастер-класса** :

**Воспитатель** : - Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня я с вами хотела бы провести **мастер-класс по использованию здоровьесберегающих технологий в ДО**.

Как известно, хорошее **здоровье** способствует успешному **воспитанию и обучению**, а успешное **воспитание** и обучение улучшению **здоровья**.

**Образование и здоровье неразделимы**.

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть **здоровыми и сильными**, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Важно понимать, что **здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов *(ВОЗ)*.

**Здоровье**, как предмет **здоровьесберегающих технологий**, предусматривает:

**Здоровье физическое**.

**Здоровье психическое**.

**Здоровье социальное**.

**Здоровье нравственное**.

Благодаря использованию **здоровьесберегающих** технологий у детей происходит:

улучшение памяти, внимания, мышления;

повышение способности к произвольному контролю;

улучшение общего эмоционального состояния;

повышается работоспособность, уверенность в себе;

стимулируются двигательные функции;

снижает утомляемость;

развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

стимулируется речевая функция;

**Здоровьесберегающие** педагогические технологии применяются в раз-личных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования **здоровья** : динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

Технологии обучения **здоровому образу жизни** : физкультурные занятия, ритмика, проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии *«****Здоровье****»*, самомассаж.

Коррекционные технологии: технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия) :

Встанем в круг! Настроимся на работу! **Потрите ладони**, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась *«цепочка дружбы»*! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Игра *«Путешествие по телу»* :

-Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

• Способствует овладению навыками мелкой моторики.

• Помогает развивать речь.

• Повышает работоспособность коры головного мозга.

• Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, **воображение**.

• Снимает тревожность.

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

Этот пальчик маленький *(массируем мизинчик)*

Этот пальчик слабенький *(безымянный)*

Этот пальчик длинненький *(средний)*

Этот пальчик сильненький *(указательный)*

Этот пальчик толстячок *(большой)*

Но, а вместе кулачок *(сжимаем в кулачок)*

Дыхательная гимнастика проводится в различных **формах физкультурно – оздоровительной работы**. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Игра для развития дыхания *«Султанчики»*, *«Ветерок»*.

Ходьба по массажным дорожкам: Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы; ходьба по массажным коврикам воздействует на био-логически активные точки (Стопа – второе сердце человека, отвечающее за **жизнь всего организма**. Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование.

Для профилактики плоскостопия применяются: гимнастика для стоп, массаж стоп, голени, игры для профилактики плоскостопия.

Осанка

Игра *«Море, берег, парус»*

Построится в шеренгу, принять правильную осанку с мешочком на голове. По сигналу *«Море»* - шаг вперед, *«Берег»* - шаг назад, *«Парус»* - поднять руки вверх.

Игровая деятельность повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры.

Итог **мастер- класса**

Уважаемые коллеги, я рассказала и показала Вам **разнообразные** [методы и приёмы для сохранения и укрепления](https://www.maam.ru/obrazovanie/metodicheskie-razrabotki) **здоровья дошкольников**, которые ока-зывают положительное воздействие на **здоровье** детей во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество **образовательного процесса**, они всегда в хорошем настроении, а это самое главное.

В завершении **мастер** – класса я предлагаю вам давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда **здоровы и счастливы**! Я желаю **здоровья вашим воспитанникам и детям**! Спасибо за внимание!