

## Отчет о проведении мастер-класса по оздоровительной гимнастике

30 января 2025 г. в рамках повышения компетентности педагогов в образовательной области «Физическое развитие» в МБДОУ «Детский сад №41 «Петушок» прошёл мастер-класс для воспитателей по оздоровительной гимнастике.

Оздоровительная гимнастика — это именно тот комплекс упражнений, который сможет не только улучшить работу внутренних органов, но и нормализовать деятельность опорно-двигательного аппарата. В дошкольном образовательном учреждении используются различные формы оздоровительной гимнастики. Основной задачей гимнастики является укрепление здоровья ребёнка.

Музыкальный руководитель Полякова Евгения Владимировна познакомила педагогов с ритмопластикой. Ритмопластика — это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Предлагаю выполнить несколько упражнений с лентами.



Педагог-психолог Кузенева Наталья Сергеевна познакомила педагогов с нейрогимнастикой. Нейрогимнастика — это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.



Воспитатель группы «Карапузы» Вострова Анна Алексеевна познакомила воспитателей с пилатесом. ПИЛАТЕС — это система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Эта система способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела. Упражнения Пилатеса состоят из плавных движений (в сочетании с дыханием, которые требуют максимально точного выполнения без пауз. Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные мышечные группы, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника, восстановлению его естественных физиологических изгибов.



Воспитатель группы «Рыбки» Якунина Наталья Юрьевна познакомила с технологией – игровой самомассаж. Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Он учит детей сознательно заботиться о своём здоровье, развивает навык собственного оздоровления. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Уважаемые коллеги, возьмите массажные мячики. Потрогайте их, надавите на них. Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу малыша, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук. Предлагаю сделать друг другу массаж спины:

1. Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! (Дети встают парами друг за другом и прихлопывают друг друга по спинкам.)

2. Дома, дома посидите, - Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,  
- Бом! Бом! Бом! (Постукивают пальчиками)

3. Почитайте, поиграйте, - Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом!  
Бом! Бом! (Поколачивают кулачками)

4. Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой  
крыше – Бом! Бом! Бом! (Поглаживают ладошками)



Целью проведения мастер-класса являлось: повышение профессиональной компетенции педагогов и развития их творческой инициативы при работе с детьми дошкольного возраста по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – создать условия для сохранения здоровья, донести до детей необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Мастер-класс прошел содержательно и показал высокий интерес к предложенной теме.

Старший воспитатель Легостаева М. В.  
31.01.2025 г.