

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 7 «Сказка»  
городского округа город Мантурово Костромской области

**Семинар-практикум**  
**«Инновационные подходы в воспитании**  
**ЗОЖ у дошкольников»**

**Подготовила:**  
**Новикова Е.В.**  
**Ст.воспитатель**

2015г

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

**Задачи:** Расширить представления педагогов о разнообразии здоровьесберегающих технологий.

Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

Деток вы любите? Да или нет ?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю.....

Как быть господу?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем семинар - практикум

### **«Инновационный подходы в воспитании ЗОЖ у дошкольников»**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту одной из современных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Дошкольное учреждение должно обеспечить детям возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. К инновационным подходам относятся здоровьесберегающие технологии.

**Памятка:** «Что такое здоровьесберегающие технологии».

Уважаемые, коллеги. Освежите в памяти знания о здоровьесберегающих технологиях. (Что такое зд.технологии; цель зд.технологий в доу; направления оздоровительной деятельности; правила здоровьесбережения)

**Игра:** «Разгадай здоровьесберегающую технологию»

- Сейчас в игре мы с вами вспомним, какие здоровьесберегающие технологии применяем в работе с детьми.

(На столе стоит волчок со стрелкой, лежат листочки с первой и последней буквой в названии технологии. Педагоги вращают волчок, отгадывают технологию: например: Р..а.....я, п..ь.....ая г..н.....а. По мере разгадывания технологии ст.воспитатель обобщает особенности методики проведения данной технологии.)

## **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Динамические паузы Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
П/и и спортивные игры Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДООУ используем лишь элементы спортивных игр
Релаксация В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми

Гимнастика пальчиковая С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
Гимнастика для глаз Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика бодрящая Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ

Молодцы, все данные технологии относятся к сохранению и стимулированию здоровья.

**Мастер –класс от воспитателя по физкультуре Завьяловой И.А. «Новые  
здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»**

Игрогимнастика, игромассаж, логоритмика.

**Доклад от педагога - психолога «Цветотерапия в работе с детьми-дошкольниками»**

**Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

**ЦВЕТА РАССКАЖУТ О ХАРАКТЕРЕ РЕБЕНКА**

Красный цвет - используют активные, непоседливые дети. Они живые, непослушные, неутомимые.

Оранжевый цвет дети – весельчаки. Они шалят, кричат, веселятся без особых на то причин.

Желтый цвет используют дети с хорошо развитой фантазией. Это дети–мечтатели. Они легко придумывают себе увлекательные развлечения, даже играя в одиночестве.

Зеленый цвет используют дети, которым не хватает материнской заботы.

Голубой цвет предпочитают спокойные дети.

Синий цвет выбирают спокойные, уравновешенные дети. Они все делают не торопясь и обстоятельно.

Фиолетовый цвет выбирают «загадочные дети». Они чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные.

Черный цвет выбирают дети, подвергшиеся стрессу.

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас мы вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

### **Несерьезные советы.**

Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.

Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в нее еще немного масла.

Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!

Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.

Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.

Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

Кто в радости живет, того и кручина неймет.

От радости кудри вьются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители похихотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.