

**Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №89 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»**

Семинар-практикум «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ)

**Подготовила:
Воспитатель
высшей квалификационной категории
Молодцова Ольга Игоревна**

Ярославль, 2022г.

Цель: обобщить знания о здоровом образе жизни; подвести к осознанию, что заботиться о своем организме может и должен каждый; показать пути поддержания и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Расширить знания педагогов с учетом современных требований по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
2. Повышать методический уровень педагогов по сохранению здорового образа жизни взрослых и детей.
3. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий.

Ход семинара-практикума:

Ведущий: Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни. Каждый из нас понимает эту фразу по-своему и по-разному к этому относится. Что такое здоровье? Здоровье - это счастье! Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, учиться. Это веселая жизнь! Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость, и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.

Здоровье - это красота! Это - чистота. Это, когда ты веселый и на тебя приятно смотреть. Это- когда ты, как волшебник все можешь. Это - когда ты стройный, подтянутый. Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье. Жизнь - это движение! Здоровье - это движение!

Начать нашу встречу предлагаем с игры:

Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? И обоснуйте ответ и что вы поставили на 1 место. Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности.

Однако существует одно условие, при котором все перечисленное возможно, — это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолевать трудности на своем пути, им будут гордиться родители, муж, дети, любить и уважать друзья, он сможет много достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Давайте определим свое отношение к своему здоровью, своему образу жизни. А сделаем мы это при помощи цветных наклеек.



Инструкция:

- Ж.- я веду здоровый образ жизни;
- З.- я стараюсь, но не всегда получается;
- Г.- я не обращаю внимания на свое здоровье.

Выберите наклейку нужного цвета и прикрепите к фигурке, которая есть у ваших помощников.

Ведущий: Вот так выглядит ваше отношение к своему здоровью. Очень хорошо, что мы смогли оценить его, задумались о том, что очень важно для каждого современного человека.

- На свете есть много способов сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, но есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?» (ведущий просит назвать что полезно и вредно для человека). Пример:

Полезно для человека:

- соблюдать режим дня;
- правильно и регулярно питаться;
- заниматься спортом;
- делать утреннюю зарядку;
- закаляться;

Вредно для человека:

Ведущий: «Многие считают: если человек еще в детстве привыкнет делать что – то, он будет это делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая пословица «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

-Что же такое привычка?

Привычка — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое- то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь.

Проиллюстрировать процесс привычки нам поможет **игра «Привычка»**.

Описание игры:

Воспитатели встают с мест и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу поднять левую руку», «Прошу встать», «Прошу сесть», «Прошу поднять правую руку» и т.п.). В определенный момент, ведущий перед командой, не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять его указание:

- вы заметили, что, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

- Мы с вами сегодня попробуем разобраться, что может сделать каждый человек для сохранения своего здоровья.

Строим "Дом здоровья"!

Все неприятности, которые сваливаются на человека, похожи на снежный ком, проливной дождь, от которого трудно спрятаться. А где можно спрятаться от дождя и снега? Давайте мы с вами построим сегодня воображаемый "Дом здоровья", то есть наметим пути, которые помогут нам и нашим детям избежать многих неприятностей жизни.

1. Фундамент.

- Мы с вами, сделав выбор, что каждый должен заботиться о своем здоровье, уже сделали большой шаг к его сохранению. И мы можем начать "строительство". Ведь основой всего, фундаментом является сознание, наше осознание необходимости здорового образа жизни.

Прикрепляем наше сознание.

2. Зарядка.

- Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека? Предлагаю всем встать в круг, проведем сказкотерапию .

Очень хорошо у вас получилось. Ни для кого не секрет, что очень трудно заставить себя по утрам делать зарядку. А такие упражнения помогут сделать не физическую разминку, но и зарядиться хорошим настроением.

- А какие еще виды деятельности человека, связанные с движением, помогут сохранить здоровье нам и нашим детям?

Прикрепляем "кирпичики".

ЗАРЯДКА, СПОРТ	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
----------------	----------------	----------------

Посмотрите внимательно на первый ряд кирпичиков. Они все связаны с движением.

3. Правила гигиены.

- Вы, конечно, слышали такую фразу "неграмотный человек"? Это не только тот, кто не умеет читать и писать, но и тот, кто не знает правил здорового образа жизни.

Гимнастика:

Водичка-водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,



**Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.**

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, ОПРЯТНОСТЬ	ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ, СЛУХА, ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА	СЛЕДИТЬ ЗА ЗУБАМИ, ВОВРЕМЯ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ
---------------------------------------	--	---

4. Окно.

- В каждом доме должно быть окно. Зачем?

Чтобы построить окно в нашем доме, необходимо расшифровать слово, которое обозначает важный элемент здорового образа жизни.

18	6	8	10	14

("ключом" к выполнению задания является алфавит, в котором пронумерованы буквы)

А	Б	В	Г	Д	Е	Е	Ж	З	И	Й	К	Л
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я						
27	28	29	30	31	32	33						

Режим.

Основными режимными моментами являются завтрак, обед, и ужин. Попробуем составить меню на один день.

ФРУКТЫ, ОВОЩИ	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ	МЯСО, РЫБА
---------------	--------------------------	------------

Третий ряд "кирпичиков" составляет сбалансированное питание.

6. Крыша.

- Но наш дом еще не завершен. Ему не хватает крыши. А построить крышу мы сможем, ответив на вопросы подведя итоги.

1. Что такое здоровье?

(По определению Всемирной организации здравоохранения: здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни).

2. Как называется наука, занимающаяся изучением ЗОЖ?

(валеология).

3. Как вы понимаете, что такое здоровье сберегающиеся технологии в ДОУ? (Нетрадиционная методика оздоровления дошкольников, формирование у детей осмысленного отношения к здоровью через создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы).

4. Назовите виды здоровье сберегающихся технологий.

(Гимнастики: для глаз, дыхательная, пальчиковая, взбадривающая; музыкотерапия; стретчинг, физическое развитие и оздоровление детей, закаливание, двигательный режим, упражнения, способствующие формированию осанки, профилактике плоскостопия, корригирующие; лечебно-профилактическая работа (лечебный массаж, физиотерапия и т. д.)

обеспечение психологического благополучия (музыкотерапия, сказкотерапия, релаксация, психогимнастика; коррекционно-развивающая работа).

5. Назовите формы двигательной активности дошкольников в течение дня

(физкультурные занятия, оздоровительный бег, гимнастика, прогулки с включением спортивных и подвижных игр)

6. Что вы можете сказать о работоспособности сутулого человека?

(Сутулый человек будет быстрее утомляться из-за плохого снабжения кровеносных сосудов).

7. Какая пища может укреплять организм человека?

(Растения, которые укрепляют иммунную систему человека – овес, рожь, шиповник, морковный сок, лимонник, золотой корень и т. д.).

Итог.

Итак, мы с вами построили "Дом здоровья", т.е. наметили пути сохранения здоровья. В начале игры мы сделали вывод о том, что заботиться о здоровье должен каждый человек и доказали, что вы знаете пути его сохранения, многое умеете для этого делать. Главное - захотеть быть здоровым!



Самооценка.

Итак, что же вы выберете? По какому пути пойдете:

- К здоровому образу жизни.
- Другой путь.

Это решать каждому из вас.

Мы очень хотим, чтобы вы еще раз задумались о своем отношении к своему здоровью.

Инструкция.

- Ж. - Я буду стараться вести здоровый образ жизни.
- З. - Я не уверен в своем выборе.
- Г. - Я так же равнодушен к своему здоровью.

- Мы с вами сегодня очень хорошо поработали. Мы уверены, что каждый из вас хочет, чтобы наши дети были здоровыми, сильными и счастливыми. Верим, что все у вас получится! Надеемся, что здоровый образ жизни войдет у вас и ваших детей в привычку и не будет вызывать сложностей. А каждый день надо начинать с улыбки, тогда он будет как праздник!