**Семинар – практикум для педагогов**

**«Формирование здорового образа жизни в условиях детского сада и семьи»**

**17.10.23**

**Надо:**

 -каждому иметь листок и ручку

- сделать мешочек с технологиями здоровьесбережения

- су джок, диск здоровья, гимн.палка

**Ход:** - Здравствуйте! Сейчас я попрошу каждого из вас на листе бумаги обозначить для себя основные свои ценности в жизни, ваши жизненные приоритеты.

**Слайд 2** - Итак, что у нас получилось. (*несколько человек знакомят со своим списком*). Именно это важно для вас лично, вы отстаиваете их, строите свое поведение. При этом, если у вас есть то, что наиболее для вас ценно, вы удовлетворёны своей жизнью. Это то, во что вы вкладываете энергию, ресурсы, время. Не нужно смешивать цели и жизненные ценности. Цель — это то, к чему вы стремитесь, что достигаете. Когда одна достигнута, [ставится новая цель](https://goal-life.com/ru/kak-postavit-cel),  и прилагаются усилия для её выполнения.

А ценности — это ваше сознательное проявление в отношениях, на работе, в обществе. Каждый день вы по приоритетам принимаете на себя обязательства, и нет конечной точки выполнения. Ценности практикуются всю жизнь.

**Слайд 3** – Здоровье – одна из важнейших ценностей. Здоровье многогранно. Кто-то видит в здоровье активность, внутренний огонь, выносливость. Для кого-то это естественность, а может быть и ловкость, сила духа, скорость, ухоженность.

 - Давайте вспомним **понятие***«здоровье»*. Что мы подразумеваем, когда говорим о здоровье?

**Слайд 4**- Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов органов или систем органов.

**Слайд 5**- А сейчас я предлагаю вам решить **кроссворд *«Здоровье»*.**

*нужно объяснить своему товарищу по команде слово, появившееся на карточке. За каждое успешно объяснённое слово ваша команда получает один балл.*

Решение кроссворда

- ТУРИЗМ – вид активного отдыха

- ВОДА - Один из природных закаливающих факторов

- ЧЕСНОК - Растение, обладающее фитонцидными свойствами

- МОРС – витаминный напиток

- СОН – Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма

- ЧЕЛОВЕК – Живое существо, обладающее даром мышления и речи, способностью создавать орудия и пользоваться ими в процессе общественного труда.

- КОНЬКИ – Спортивный инвентарь

- РЕЖИМ - Точно размеренный распорядок действий на день

**Слайд 6** - С периода младенчества и до подросткового возраста ребёнка **здоровье это ответственность родителей.** Здоровый образ жизни — это не только зарядка по утрам, но и экологичное отношение в первую очередь к себе, к своему физиологическому, эмоциональному и психологическому здоровью.

Чтобы привить ребёнку здоровый образ жизни, родители сами должны следовать правилам ЗОЖ. Только если ребёнок будет понимать, что это не пустые слова для вас, он воспримет сказанное и применит к жизни.

**Слайд 7** – Давайте вспомним составляющие здорового образа жизни, они зашифрованы на слайде.

Правила здорового образа жизни

Сбалансированное и вкусное питание.

Спортивные занятия и подвижные игры.

Закаливание.

Распорядок дня, баланс повышенной активности и сна.

Соблюдение норм гигиены.

Отказ от вредных привычек.

**Слайд 8** - Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня являются обязательными и необходимыми**условием для детей дошкольного возраста**. Посмотрите на слайд и найдите, какие пропущены виды мероприятий. (дыхательная, физкультминутка, пальчиковая). *Кто называет, тот проводит пропущенный вид, собрав себе команду +4 человека.*

**Слайд 9 --** Сейчас мы с вами поиграем в игру *«Волшебный мешочек»* и вспомним **технологии здоровьесбережения**, которые используются в **детском саду**. У меня есть карточки, на которых изображены различные предметы. Для игры я приглашаю 10 участников.

Выходят участники, становятся в круг.

- Теперь каждый из вас будет по очереди брать карточку, называть предмет и отвечать на вопрос: *«Какой вид оздоровления он отражает?»*

1) шарик – сухой бассейн

2) подушечка с травой – фитотерапия

3) диск – музыкотерапия

4) апельсин – ароматерапия

5) мыльные пузыри - игры на дыхание

6) краски – арт-терапия

7) перчатка – пальчиковая гимнастика

8) цветок – цветотерапия

9)песок – песочная терапия

10)маска – психотерапия

**Слайд 10** - Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с**семьей**, если в **дошкольном** учреждении не создано сообщество "дети – **родители – педагоги**". Именно **дошкольное** учреждение является местом педагогического просвещения **родителей.**

**Форм работы с родителями по формированию** здорового образа жизни у **дошкольников очень много**. Это: - стенды, выставки, беседы, собрания, родительский клуб, анкеты, досуги и многие другие.

- А теперь мы поиграем с вами **в игру**. Называется она ***«Реклама»*.** Каждая команда должна выбрать спортивный инвентарь или любое другое оборудование, обсудить с участниками и рассказать, как бы вы разрекламировали его **родителям**, чтобы они смогли использовать его с детьми.

*(мячик су-джок,диск здоровья, палка)*

**Слайд 11** – Хочется пожелать всем крепкого здоровья *«Здоров будешь – всё добудет»*.

Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Вы прекрасно потрудились, Спасибо!