

## Семинар «Здоровый образ жизни»

Здоровье как необходимое условие активной жизнедеятельности, продуктивного долголетия, повседневного благополучия человека формируется и проявляется на протяжении всего жизненного пути личности. Семья, дошкольные организации, общеобразовательная школа – те социальные институты, одной из центральных задач которых является формирование здоровья развивающейся личности, её телесного и духовно – нравственного потенциала. Роль воспитателя в этом процессе многопланова и чрезвычайно значима. По своему положению воспитатель – не только носитель специальных знаний, но и воплощение нравственных норм, образец поведения, здорового образа жизни и адекватного отношения к здоровью. Его труд отличается постоянными контактами с людьми, повышенной ответственностью, часто дефицитом времени, что обуславливает высокую степень нервно – эмоционального напряжения. К этому надо добавить большие нагрузки на голосовой аппарат, большое статическое напряжение при проведении занятий, необходимость постоянного самоконтроля. Кроме этого, в обязанности воспитателя входит подготовка к образовательной деятельности на следующий день, написание различных планов, работа с родителями, а также выполнение административно – хозяйственных функций и необходимость профессионального взаимодействия с коллегами и руководством. Всё это предполагает большие временные затраты, зачастую в ущерб семейным, личным делам и отдыху. Вследствие чего, у воспитателя, постоянное переутомление и низкие показатели физического и психического здоровья. Таким образом, нам необходимо развивать в нас воспитателях желание, интерес и готовность укреплять собственное здоровье, относится к нему как к ценности.

Сегодня нам вместе необходимо выяснить, что такое здоровье и что необходимо делать, чтобы его сохранить. Итак, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и духовное благополучие.

Друзья, перед вами бумага и карандаши (фломастеры), нарисуйте символ, который, по вашему мнению, олицетворял бы здоровье. (*Участники делятся на две команды и рисуют символ, затем объясняют значение своих символов.*)

***Оглашение результатов тестирования на тему: «Веду ли я здоровый образ жизни?»***

Чтобы узнать свой биологический возраст, можно использовать простой тест. Надо встать на одну ногу, стопу другой ноги положить на колено. Закрывать глаза (обязательно!), руки развести в стороны и засесть время, в течении которого вам удастся сохранить равновесие.

**36 секунд – 20 лет; 27 секунд – 30 лет; 23 секунд – 35 лет; 18 секунд – 40 лет;**

**15 секунд – 45 лет; 13 секунд – 50 лет; 11 секунд – 55 лет; 9 секунд – 60 лет;**

**7 секунд – 65 лет; 5 секунд – 70 лет.**

Вы никогда не задумывались, почему прыгающим детям так весело? Всё просто: физическая активность вызывает в организме выработку гормона радости - серотонина, а добавьте свежий воздух, ласковое солнышко – и радость увеличится! Поднять настроение поможет обычная десятиминутная гимнастика. Упражнения нужно выполнять с удовольствием, произвольное количество раз. Это круговые движения руками вперёд – назад, в стороны; лёгкие приседания; повороты корпуса и головы влево и вправо; вращение плечами и наклоны. Помните, гормон счастья лучше вырабатывается при насыщении мозга и крови кислородом. Для этого нужно правильно дышать. Выдох должен длиться дольше, чем вдох. Такая зарядка не только поднимет настроение, но и успокоит, если нервы расшалились.

Хочется дать любителям фитнеса один совет: в погоне за идеальными формами главное не перестараться! Чрезмерные физические нагрузки приводят к эмоциональному истощению и выработке «антирадостного» гормона – кортизола. Типичные признаки – волнение, раздражение, неважный аппетит, плохой сон. Всё хорошо в меру!

Если вдруг появились все эти признаки то вам необходимо овладеть приемами релаксации и концентрации, которые способствуют повышению энергетического потенциала. И мы сейчас потренируемся.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: "Вот это я!".

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: "Я полна сил!".

3. Выполняйте круговые вращения бёдрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: "Мне легко".

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: "Радость во мне".

5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: "Я настроена на успех".

6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: "Я верю в себя".

7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: "Я всегда защищена".

8. Ноги на ширине плеч, ладони на бёдрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: "Я счастлива на своём рабочем месте".

9. Руки, сжатые в кулаки, -на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: "Я говорю и думаю позитивно".

10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: "У каждой проблемы есть решение".

А сейчас снова немного посоревнуемся и следующий **конкурс «Спортивная разминка»**. Каждой команде даётся задание показать пантомиму, изображающую какой-либо вид спорта, например – бокс, фигурное катание, стрельба из лука, бег с препятствиями, метание ядра, прыжки с шестом. Соперники должны угадать.

Следующий **конкурс «Реклама»**. Командам даётся задание придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря из «неспортивных предметов» - пуговица (для первой команды), утюг (для второй).

Далее командам предлагается поочерёдно ответить на вопросы:

1. Есть насекомые – индикаторы отсутствия у человека навыков гигиены, назовите их. (Блохи, вши, клопы.)
2. Каким видом спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, лёгкая атлетика.)
3. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12.)
4. Каким видом спорта нельзя заниматься детям до 15 лет и почему? (Тяжёлой атлетикой, так как до этого возраста идёт активное формирование скелета.)
5. Этот витамин важнейший из всех в формировании костной системы организма ребёнка. Какой это витамин? (Витамин D.) какое заболевание возникает у детей при его нехватке? (Рахит.) Эффективный метод лечения рахита? (Солнечный свет.)
6. Назовите витамин красоты, который влияет на состояние кожи и укрепляет зрение? (Витамин А.) Где он содержится в большом количестве? (В моркови.) В каком виде: сыром, варёном и с чем её полезнее употреблять? (Полезнее всего варёная измельчённая морковь с добавлением растительного масла, молока или сметаны, так витамин А усваивается в 10 раз больше.)

### **Упражнение "Посещение зоопарка"**

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Инструктор по физической культуре становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за ним, по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

2. Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

3. Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).

4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

7. Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).

8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера)

13. Упражнение "Общее дыхание" Послушайте и наблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме).

Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного - здоровья», - говорят наши близкие. По большому счёту, здоровье было и остаётся дороже власти и богатства. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Поэтому очень важно научиться расслабляться и восстанавливать силы, чтобы поддерживать бодрость духа, молодость и красоту.

#### ***Проводится упражнение на расслабление.***

Теперь поговорим о правилах и принципах здоровья, которые мы, как педагоги, должны соблюдать.

#### ***Правила и принципы здоровья.***

***1. Здоровье – это приоритет. Всё имеет смысл, пока мы здоровы. Твоё здоровье в твоих руках.***

***2. Не навреди своими действиями и советами.***

***3. Помогите окружающим сохранить и укрепить здоровье.***

***4. Соблюдай сам правила здорового образа жизни.***

***5. Физическое и психическое здоровье неразделимы! Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни. Твори и щедро делись своими знаниями и умениями!***

***6. Психологический комфорт, улыбка – факторы хорошего настроения. Умей дарить себе и другим радость.***