**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида с приоритетным**

**осуществлением интеллектуального развития воспитанников**

**Семинар для воспитателей :**

**« Мы за здоровый образ жизни»**

Подготовила воспитатель:

Голубева Н. Ю.

**Пос. Борисоглебский, 2020 г.**

Наш **семинар** хотелось бы начать с одной очень известной *«Легенды о человеке»*: «Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.

Один из богов предложил: *«Человек должен быть сильным»*.Другой добавил: *«Человек должен быть умным»*.Третий сказал: *«Человек должен быть****здоровым****»*.Но тут кто-то из богов возмутился: *«Если все это будет у человека, он будет как мы»*. Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, – его **здоровье**. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие – за высокие горы.А кто-то из богов придумал: *«****Здоровье****надо спрятать в самого человека»*.

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое **здоровье**. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».

**Здоровье** для человека – это самая главная ценность, но, к сожалению, мы начинаем говорить о **здоровье лишь тогда**, когда его теряем. Сегодня, мы говорим о **здоровье наших детей**. **Здоровый** и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению. В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, формируются основные движения, осанка, а также необходимые привычки, приобретаются физические качества, без которых невозможен **здоровый образ жизни**. Вот мы часто говорим – *«Дети – цветы****жизни****»*, а чтобы эти цветы росли **здоровыми и счастливыми**, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Видеть красивого, умного, **здорового** ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы, мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – движение, развитие моторики, что способствует укреплению **здоровья**.

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его **здоровья**, **формируются** главные черты характера.

Поэтому приоритетным направлением **образования** для любого ДОУ остаётся сохранение и укрепление **здоровья ребёнка**, **формирование у него привычки к здоровому образу жизни**. Главная задача дошкольных учреждении? – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно – гигиенические навыки, научиться вести **здоровый образ жизни с раннего детства**.

Успешное **формирование** представлений о ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической **воспитательно-образовательной работы в ДОУ и в семье**, создания **условий** для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребёнок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагог.

На сегодняшний день существуют определенные трудности в решении проблемы **формирования здорового образа жизни у детей**:

Отсутствие наглядного материала и недостаточное использование ИКТ;

В решении задач **формирования здорового образа жизни** не часто используется принцип интеграции **образовательных областей**.

Алгоритм **формирования потребности здорового образа жизни для ребенка таков**: от удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности.

Для **формирования потребности в здоровом образе жизни необходимо**:

-развивать у детей дошкольного возраста навыки личной гигиены и навыки оказания первой помощи;

**-формировать**у дошкольников элементарные представления:

- о полезности, **целесообразности** физической активности и личной гигиены (при проведении занятий **обращать** внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывать дошкольникам о ее влиянии на состояние кожи, зубов и т. д.);

- о способах сбережения психического **здоровья**(позитивный эмоциональный настрой, развитие умения контактировать с другими людьми, умения расслабляться и др.);

-поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства “мышечной радости”;

-привлекать родителей к **формированию** у ребенка ценностей **здорового образа жизни**

**Решение кроссворда “Здоровье”.**

1. Один из природных закаливающих факторов *(вода)*.

2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога *(адонис)*.

3. Бегун на короткие дистанции *(спринтер)*.

4. Точно размеренный распорядок действий на день *(режим)*.

5. Продукт питания, полезный для **здоровья ребёнка***(молоко)*.

6. Крупнейшие международные спортивные соревнования *(олимпиада)*.

7. Вид спорта *(альпинизм)*.

8. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры *(мяч)*.

9. Растение, обладающее фитонцидными свойствами *(чеснок)*.

10. Спортивный инвентарь *(коньки)*.

11. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам *(иммунитет)*.

12. Вид активного отдыха *(туризм)*.

13. Витаминный напиток *(морс)*.

14. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма *(сон)*.

**Замените предложение пословицей.**

– Береги **здоровье**(Береги платье снову, а **здоровье смолоду**. Болен – лечись, а **здоров**, так берегись.)

– Ешь лук (Лук от **семи недуг**. Лук – **здоровью друг**.)

– Будь бодрым, занимайся физкультурой (В **здоровом теле**, **здоровый дух**. Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)

– Умывайся, принимай душ каждый день *(Чистота – залог****здоровья****)*

– **Здоровье бесценно***(****Здоровье за деньги не купишь****)*

– **Здоровый все одолеет***(****Здоровому и горе не горе****, а беда не зарок)*

– **Здоровому всё по плечу***(****Здоровому и горе не горе****, а беда не зарок.)*

– Закаляйся с **детства***(Смолоду закалишься – на весь век сгодишься)*.

**Блиц-опрос.**

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.)

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. К сожалению, наши педагоги забывают о собственном **здоровье**, некоторые имеют вредные привычки, ведут малоподвижный **образ жизни**. К тому же **воспитатели** часто не хотят ничего делать для себя!Стандартный ответ: *«Я устала после работы, скорей бы уже домой»*. Разумеется, после напряжённого рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Поэтому очень важно научиться расслабляться и восстанавливать силы, чтобы поддерживать бодрость духа, молодость и красоту.

**упражнение на расслабление.**

Упражнение *«Рецепт на каждый день»*

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные *(с верхом)* ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу

***«Волшебная шкатулка»***

Инструкция. Каждому участнику предлагается вытащить из *«волшебной шкатулки»* записку с пожеланием.

• Будет пусть душа полна любовью, тело - бодростью и золотым **здоровьем**!

• Дари улыбку - всем, Дружбу - некоторым, любовь - одному, тайну - никому.

• Желаем **жизни** подлинней и радостных моментов в ней!

• Желаем, чтоб Ваши мечты исполнялись, а все неудачи скорей забывались!

• Желаем, чтобы била **жизнь ключом**, чтоб горя не было ни в чем!

• Желаем веселья и доброго смеха, **здоровья**, достатка, в делах лишь успеха!

• Желаем **здоровья**, желаю успеха, чтоб слезы в глазах были только от смеха!

• Желаем счастья и **добра**, чтоб **жизнь**, как день была светла!

• Живи для счастья, для души, ведь **жизнь одна**, и надо ЖИТЬ!

• **Здоровье**, бодрость сохрани и много-много лет живи!

• Иди вперед к своей удаче! И будет сердце пусть горячим!

• Как солнечный день, как чудесная сказка, пусть **жизнь** твоя будет всегда так прекрасна!

• От солнышка - тепла, от людей- **добра**, от друзей- верности, Счастья сполна!

• Пусть будет рядом доброта, **здоровье**, мир и красота!

• Пусть в **жизни** будут все решаемы задачи, желаю в их преодолении удачи!

Хотим Вам пожелать: физического, духовного, психического эмоционального

и нравственного **ЗДОРОВЬЯ**! И удачи! Будьте **здоровы**!