

# **Семинар – практикум для педагогов «О здоровье – всерьез»**

Подготовил и провел  
Старший воспитатель  
Медяник Т. А.

Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
(Конфуций)

**Вед:** Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нем все: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

*Педагоги здороваются друг с другом.*

### Упражнение «Капелька».

**Воспитатель:** Приглашаю вас построиться в круг и всем вместе выполнить одно упражнение, которое называется «Капелька».

По моему сигналу и согласно тексту вы должны выполнять движения.

*(Педагоги начинают стучать сначала одним пальцем правой руки по ладони левой (первые капли дождя), затем двумя, тремя (дождь набирает силу), наконец все аплодируют (идёт проливной дождь). Затем по убывающей, так же по инструкции ведущего, педагоги снижают силу и интенсивность хлопков и по сигналу ведущего «Солнце» враз прекратить аплодировать).*

**Воспитатель:**

*(Важно эмоционально комментировать команды):*

1. «Начинается лёгкий летний дождик, он тихо стучит по крышам, по асфальту, по листикам»

- стучать сначала одним пальцем правой руки по ладони левой (первые капли дождя);

2. «Дождь набирает силу, тучи сгущаются, становятся тяжёлыми ...»

- стучать двумя, тремя пальцами (дождь набирает силу);

3. «Напряжение, злость, которая скопилась в туче и вас, прорывается в сильном ливне»

- все аплодируют (идёт проливной дождь).

4. «Вся усталость и напряжение из тучки вышло вместе с дождиком. Тучка стала облачком, дождик затихает, становится мелким и начинает проглядывать солнышко»

- стучать двумя пальцами правой руки по ладони левой, затем одним;

5. «Дождик перестал  
(перестали хлопать).

Солнышко выглянуло, пригрело деревья, дома, каждого человека. Вы чувствуете, как отдохнули, забыли всё неприятное и обидное, стали весёлыми и сильными, и с таким отличным настроением мы поработаем сегодня на семинаре. Спасибо.

**Вед:** Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью. Что же такое здоровье?

*Ответы педагогов.*

**Вед:** Итак, здоровье – это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*Ответы педагогов.*

**Вед:** Итак, надо помнить...

-здоровье не все, что приносит радость, но без здоровья ничего не радуется.

-здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.

-здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

-здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан.

-здоровье – это культура человеческих отношений.

-здоровье – это социальная культура отношений.

-здоровье – это образ жизни.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размерно.

-здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокутить и пропить.

Хочешь быть здоровым – будь им!

### ***Гимнастика мозга***

Эта методика, разработанная учеными, супружеской парой Деннисон. Правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое – творческие.

Гимнастика для мозга призвана синхронизировать работу правого и левого полушарий головного мозга, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью.

#### **1. Упражнение «Перекрестные шаги»**

Встаньте прямо, голова находится по средней линии тела. Одновременно поднимите вашу правую руку и левую ногу, легонько касаясь локтем руки левого колена. Затем верните руку и ногу в исходную позицию и поднимите левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до противоположного колена. Повторяйте эти движения в течение примерно минуты, как будто вы ритмично идете. Голова остается на месте

#### **3. Упражнение «Двойной рисунок»**

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой – вниз, и наоборот; разводя в разные

#### **4. Упражнение «Сова»**

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой

#### **5. Упражнение «Заземлитель»**

Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох – выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге

#### 6. Упражнение «Шляпа мышления»

Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз.

**Вед:** Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займет много времени и не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, которые мы сейчас вам покажем.

*Педагоги выполняют комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.*

**Вед:** Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойной. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 секунд.

- Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
- Выполняйте присед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
- Из того же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперед.
- Наклонитесь вперед, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
- Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.
- Выполняйте по два поворота головой вправо-влево(подбородок почти касается груди).
- Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течении минуты выполняйте мягки пружинистые приседания, не касаясь ягодицами пяток.

**Вед:** Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определенного органа в нашем организме. Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; Указательный – улучшает работу желудка; Средний- кишечник и позвоночник; Безымянный – улучшает работу печени; Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий прием – разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

*Педагоги выполняют пальчиковый массаж.*

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Например, когда вы детям предлагаете разминку или физкультминутку, делайте ее вместе с детьми. На прогулке не просто организовывайте подвижные игры, а играйте в них с детьми.

Сначала хочу прочесть вам сказку. Немного о серьезном в шутку. Хочу прочитать вам сказку про Красную шапочку.

### ***Сказка «Красная шапочка»***

Бабушка, бабушка, а почему у тебя такое морщинистое лицо?

— *Это потому, внученька, что я не любила умываться по утрам и вечерам.*

Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

— *Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка, внученька.*

Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

— *Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.*

Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

— *Это потому, моя деточка, что по утрам я никогда не делала зарядку.*

Уважаемые коллеги! Вывод такой: - Если вы не хотите выглядеть, как эта бабушка, ведите здоровый образ жизни! Надеюсь, я вам немного подняла настроение. Итак, продолжим.

**Вед:** Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех – продлевает жизнь, когда мы смеемся наш организм выделяет гормоны удовольствия. Мыслите позитивно. Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

### **Практикум**

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в позитивные убеждения.

#### **«Негативные убеждения»**

1. На работе меня никто не ценит
2. Мои коллеги меня раздражают
3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало
5. Я разочарован в жизни...

#### **Ответы групп:**

1. На работе меня любят

2. Меня окружают только позитивные и веселые люди
3. У меня все получается просто великолепно
4. Мне нравится, как я выгляжу
5. Я люблю жизнь!

Спасибо за внимание! Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти события года! Всего вам большого и светлого...

### **Рефлексия: «Общий комплемент всем».**

Участники встают в круг, положить руки на плечи друг другу, и говорят (предварительно посоветовавшись) хором общий для всех комплимент - Всем здоровья. Высказывают свое отношение к прошедшему тренингу.

### **Завершение:**

Уважаемые коллеги! Самое главное для человека в жизни – это его здоровье. Ведь недаром, как я уже говорила, испокон веков известна фраза «В здоровом теле – здоровый дух!».

Если вы здоровы, значит у вас, и настроение прекрасное и любое дело спорится. Носите всегда с собой смех, радость и улыбку.

А мне остаётся только поблагодарить вас за активное участие в работе семинара, вы прекрасно потрудились. Спасибо за внимание! Будьте всегда здоровы!

### **Наши рекомендации:**

Начинайте каждый день с чувством радости.

Поддерживайте это состояние в течение дня.

Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

Питайтесь регулярно и разнообразно.

Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

Не передайте на ночь.

Спите не менее 8-ми часов в сутки.

Занимайтесь физическими упражнениями.

Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Любите свою душу и тело.

Старайтесь окружить их комфортом.

Слушайте красивую музыку