**Здоров'я — найцінніший дар**

семінар-тренінг для педагогів

**Мета:** розширити уявлення педагогів про роль та зміст

поняття здоров'я дитини;

сприяти збереженню і зміцненню фізичного та

психічного здоров'я дітей;

формувати у педагогів відповідальне ставлення до

свого здоров'я та здоров'я дітей.

**2. Вправа “Мрійники”** (знайомство, психологічний комфорт).

Кожному учаснику семінару пропонується закінчити відповідне речення:

- якби я була квіткою, то я була б …

- якби я була деревом, то я була б …

- якби я була тваринкою, то я була б …

- якби я була пташкою, то я була б …

- якби я була фруктом, то я була б …

- якби я була рибкою, то я була б …

- якби я була деревом, то я була б …

- якби я була порою року, то я була б …

- якби я була місяцем року, то я була б …

- якби я була днем тижня, то я була б …

- якби я була частиною доби, то я була б …

- якби я була ягідкою, то я була б …

**3. Гра «Слово настрою»**

(створенння позитивного настрою, налаштування на плідну роботу).

Кожен учасник називає слово, яке в даний момент піднімає йому настрій (наприклад, «сонечко», «діти», «тепло» і т. ін.).

**Хід семінар-тренінгу**

**1. Вступ**

Здоров'я — це не все, але все без здоров'я - ніщо.

Сократ.

Здоров'я - це найбільший скарб людини. Змінюються часи, програми, методики, але пропагування здорового способу життя залишається найкращою традицією і головною умовою виховання дошкільників. Щоб красиві слова стали правилом на щодень, ініціатива доведення здорового способу життя має цілеспрямовано втілюватися не лише в сім'ї, а й у дитячому садочку. На етапі дошкільного віку це завдання є пріоритетним.

Дитячий садок - це завжди осередок становлення й розвитку маленького “я”. Саме в садку мають бути створені всі умови для пізнання дитиною світу. Педагоги виводять малят у складний світ людських відносин, учать їх розрізняти добро і зло, хороше й погане. Вони виховують любов до живого, до свого народу, рідної мови, культури. У дитячому садку закладаються основи здоров'я малюка.

**2. Вправа “Повітряна кулька”**

--- Пропоную вам намалювати повітряну кульку, яка летить над землею. Це ви. Навколо яскраво сяє сонечко, виграє блакитно спокійне чисте небо.

Напишіть, які 9 цінностей ви взяли б у повітряну подорож

(наприклад: роботу, родину, гроші, здоров'я, кохання, щастя...).

--- Уявіть, що ваша повітряна куля почала стрімко знижуватися. Ось-ось - і вона має впасти на землю...

Вам украй необхідно позбутися баласту всього зайвого, щоб набрати висоти. Скиньте баласт, викресливши 3 слова зі списку, а тепер іще 3 слова.

Що ви залишили? Що найважливіше для вас?

**3. Вправа “Складові здоров'я”**

Людина — досконале творіння природи. Та щоб вона могла насолоджуватися життям, дуже важливо мати здоров'я.

Що ж означає бути здоровим?

**Усі складові можна згрупувати у категорії:**

* **фізичне здоров'я** ( загартовування, правильне харчування, режим дня, гімнастика, рухливі ігри, особиста гігієна).
* **психічне здоров'я**  (цікавість, бажання, емоц. комфорт)
* **соціальне здоров'я** (поведінка, спілкування, досвід,

практика).

* **моральне здоров'я** (здоровий спосіб життя, дружба,

доброзичливість, співпраця).

* **інтелектуальне здоров'я**  ( навички, знання, здібності,

уміння).

Ось ці всі компоненти потрібно внести в життя дитини і наше життя, щоб зберегти і зміцнити здоров'я .

**4. Вікторина "Формула здоров'я"**

1. Чи згодні ви, що зарядка - це джерело бадьорості і здоров'я?(так)
2. Чи правда, що жуйка зберігає зуби?(ні)
3. Чи правда, що кактуси знімають випромінювання від комп'ютера?(ні)
4. Чи правда, що від куріння гине щорічно більше 10000 чоловік?(так)
5. Чи правда, що банани та шоколад піднімають настрій? (так)
6. Чи правда, що морква стримує процес старіння організму?(так)
7. Чи правда, що є нешкідливі наркотики ?(ні)
8. Відмовитися від куріння легко?(ні)
9. Чи правда, що молоко корисніше від кисло - молочних продуктів?(ні)
10. Чи правда, що недостатня кількість сонця викликає депресію?(так)
11. Чи правда, що влітку можна запастися продуктами на весь рік? (ні)
12. Чи правда, що кожного дня потрібно випивати два стакани молока для збагачення організму кальцієм?(так)
13. Чи правда, що дітям до 15 років не можна займатися важкою атлетикою?(так)
14. Чи правда, що дітям достатньо спати вночі 8 годин?(ні, 9)
15. Чи правда, що жіночий організм звикає до алкоголю швидше ніж чоловічий?(так)
16. Чи правда, що задля здоров'я з-за столу треба вставати з легким відчуттям голоду?(так).

**5. Вправа “Чинники, що впливають на організм**

**дитини”**

Дитячий організм щомиті стикається зі значною кількістю найрізноманітніших чинників, кожен із яких позитивно чи негативно впливає на її здоров'я.

Визначимо ці чинники.

(Обговорення)

Отже, всі названі чинники можна об'єднати у 5 груп:

* спадковість
* довкілля
* екологія
* медичне обслуговування
* спосіб життя

Усі ці групи чинників впливають на наше здоров'я.

Але які найважливіші? Які впливають більш суттєво?

**Робота в групах**

Подумайте і скажіть на скільки відсотків здоров'я залежить:

* від батьків, які дали відповідну спадковість
* від довкілля
* від медицини
* від самої людини, її способу життя?

Над цим міркували і спеціалісти із Всесвітньої організації охорони здоров'я. Ось до якого висновку вони дійшли:

* спосіб життя — 50%
* довкілля, екологія — 20%
* спадковість — 20%
* медичне обслуговування — 10%

Отже, на здоров'я кожного з нас впливає безліч чинників, але найважливіший із них — спосіб життя. І ми педагоги

повинні навчити дітей змалечку цінувати і берегти те найдорожче, що дала нам природа

**6. Вправа “Прислів'я і приказки про здоров'я”**

**Завдання:**  ви повинні зі складених частинок прочитати прислів'я.

Було б здоров’я — все інше наживем.

Бережи одяг, доки новий, а здоров’я — доки молодий.

Без здоров’я нема щастя.

Весела думка — половина здоров’я.

Вартість здоров’я знає лише той, хто його втратив.

В здоровому тілі — здоровий дух.

**7. Вправа «Із негативу в позитив»**

**Мета**: закріпити навички позитивного мислення в практичній

діяльності; стимулювати до пошуку позитивних аспектів тієї чи

іншої події.

**Психолог**: Кожна група отримає висловлювання негативного емоційного забарвлення. Ваше завдання – перетворити негативне твердження на позитивне і представити результати.

**Твердження 1.** Мене дратують нерозумні люди та діти, я не можу впоратися із своїм роздратуванням.

**Твердження 2**. Нескінченні стреси – це жахливо.

**Твердження 3.** Моя робота забирає у мене надто багато сил.

**Твердження 4**. Від мене надто багато вимагає мій начальник.

**Варіанти відповідей учасників:**

**Твердження 1**

* ніхто не може знати усього, навчи інших того, що знаєш сам;
* оточення завжди може навчити чогось, виховати, зокрема терпіння та витримку.

**Твердження 2**

* життя без стресів нудне;
* стрес стимулює до певної діяльності, мобілізовує, організовує.
* стрес дає змогу відчути аромат і смак життя

**Твердження 3**

* я надаю допомогу іншим людям, я корисний;
* моя робота вдосконалює мене, стаю хорошим фахівцем.

**Твердження 4**

* мій начальник цінує мої професійні якості;
* він цінує мене як компетентного, працелюбного, відповідального працівника;
* це корисно для мого розвитку та професійного вдосконалення.

**7. Вправа “Дерево здоров'я щасливої родини”**

Педагоги на листочках (по групах) вписують традиції здорової родини, можливо, які ми будемо використовувати в майбутньому у своїй сім'ї.

**Висновок.**

Усі ми дорослі, маємо допомогти дітям у формуванні практичних навичок ціннісного ставлення до власного здоров'я. Посіяні в дітях зерна здоров'я зійдуть паростками і стануть нивою здорової української нації. Наш семінар-практикум хотілося б завершити притчою.

Притча «Все в твоїх руках»

Дуже давно в стародавньому місті жив Майстер, оточений учнями. Найбільш здібний із них якось задумався: "Чи є питання, на яке наш Майстер не зміг би дати відповіді?"  
Він пішов на квітучий луг, піймав найкрасивішого метелика й сховав його між долонями. Метелик чіплявся лапками за його руки й учневі було лоскотно. Посміхаючись, він підійшов до

Майстра і запитав:  
- Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?  
Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий у будь-яку мить стиснути їх заради своєї істини.  
Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:  
- Все у твоїх руках.  
Тому ми з вами повинні пам`ятати, що лише від нас залежить чи буде наше життя щасливим, здоровим, яскравим та неповторним.