



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

---

Семинар -практикум  
**«Помоги себе сам или как сохранить  
здоровье»**

Воспитатель: Петренко О.А

Дата: 18.11.2024г.

Краснодар 2024

**«Всесторонне развитый ребенок – это ребенок, который интересуется всем: и спортом, и музыкой, и трудом»  
Народная мудрость**

Здоровье для человека – это самая главная ценность.

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.

И так, для начала будем всегда прибывать в хорошем настроении, улыбаться, дарить и творить добро для друг друга. И, конечно, учить этому детей. Для этого мы можем использовать личный пример, утренний круг, игры и упражнения для эмоционального настроя, заряжаем детей положительными эмоциями на целый день. С помощью этих игр можно познакомить детей между собой в коллективе и т.д. Например.

### **Игра-приветствие**

Содержание: Все участники стоят в кругу. Первый участник говорит «Здравствуйте Я - Людмила. Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами). Вся группа говорит: Здравствуйте Людмила. Людмила сегодня вот такая». Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют друг друга.

### **Игра «Комплименты».**

Участники сидят (стоят) в кругу. Каждый участник своему соседу справа говорит: «мне очень нравится, как ты...» Принимающий отвечает словами: «спасибо, мне самому это нравится, но кроме того, я еще...».

### **Игра «Знакомство».**

*Ведущий* - все мы здесь собрались не просто так, и мне бы хотелось, что бы каждый из Вас ответил на вопрос «Что каждый из нас ожидает от сегодняшней встречи?» В руках у ведущего мягкая игрушка, он отвечает на вопрос и передает игрушку. *(Ответы, например: понимания, сотрудничества, взаимности, информации, положительных эмоций и т.д.)*

Мы взрослые должны формировать у детей представления о своем здоровье и о бережном отношении к нему. О пользе витаминов, взаимосвязи здоровья и питания.

- учить заботиться и здоровье окружающих.
- формировать у детей элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах).
- закреплять представления о пользе витаминов и их значения для здоровья человека.
- научить воспитанников заботиться о своем здоровье, не вредить своему организму.

Большую роль играет физическое развитие детей дошкольного возраста. Формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Утренняя гимнастика, общие развивающие упражнения, закаливание, подвижные игры, развитие мелкой моторики, точечный массаж рук, и многое другое.

**Утренняя гимнастика** как средство закаливания детского организма.

Основная задача - укрепление и оздоровление организма ребенка.

Движения усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.



Солнце, воздух и вода-  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

**Закаливание-** один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям.

Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой, используйте травяные отвары с ромашкой, календулой или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды), выполняют эти процедуры с 4 х лет.

Позволяйте ребенку ходить босиком. Летом обязательно ходить босиком по песку и траве.

Ежедневно гуляйте с ребенком, ходите пешком в парк, в лес.

**Разумно организованный труд** укрепляет физические силы, здоровье ребенка. Действуя, малыш все лучше ориентируется в пространстве. Также труд оказывает существенное влияние и на умственное развитие ребенка. Труд требует сообразительности, инициативы, активного восприятия, наблюдательности, внимания, сосредоточенности. тренирует память. Развивает мышление.



Нам взрослым необходимо формировать привычки у детей к здоровому образу жизни! Спасибо за внимание!