**Начни с себя! ОБЩИЕ понятия**

**Семинар-практикум для педагогов № 1**

**2015 г**.

**МБДОУ д/с № 5, г. Армавир**

**Подготовила: инструктор по ФК Круглий Н.Л.**

**ПЛАН:** 1. Игра-разминка «ЗОЖ»

2. Теоретический блок

3. Практический блок «Составление плана»

4. Заключительный блок – «виброгимнастика»

5. Музыкальная пауза

**I Разминка**

Каждому педагогу предлагается сформулировать определение понятия «ЗДОРОВЬЕ» и дать свое понимание данного определения.   
В ходе выступлений высказывания фиксируются на доске, а затем отмечается общее и различное в определениях.   
Затем предлагаются несколько определений, принятых в научном мире.

|  |
| --- |
| «ЗДОРОВЬЕ»  естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких  либо болезненных изменений (Большая советская энциклопедия) |
| «ЗДОРОВЬЕ»  нормальное состояние, правильное функционирующего, неповрежденного организма. (Толковый словарь Ушакова) |
| «ЗДОРОВЬЕ»  состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении (Словарь психологических понятий) |
| «Здоровье»  отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально  нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ) |

Педагоги обсуждают и выбирают определение, наиболее полно раскрывающее понятие «здоровье». Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

|  |
| --- |
| «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»  активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья. |

Аналогично ведется работа над понятием *«компоненты здорового образа жизни».*

« Самые популярные ответы на вопрос о составляющих понятия «Здоровый образ жизни»: правильное, качественное питание, занятия спортом, отсутствие вредных привычек (курение)…»

**II Теоретический блок**

Каждый нормальный человек желает жить долго и счастливо. Но что мы делаем для того, чтобы вести здоровый образ жизни? Если проанализировать то, как большинство обычных людей проводит свой день, то получается как раз наоборот. Каждый день мы делаем то, что не улучшает наше здоровье.

Обычно расписание типичного дня начинается с того, что мы, не выспавшись утром, подхватываемся с постели, разодрав глаза, наскоро позавтракав, собираемся на работу или учебу. Потом весь день проводим в суете, нервничая из-за мелочей, споря с коллегами и пытаясь переделать кучу дел, запланированных на работе и дома. И так изо дня в день. Потом приходит вечер пятницы. К сожалению, иногда возникает потребность в так называемом снятии стресса в кругу друзей - пиво или более крепкие напитки, чтобы поскорее забыть о заботах прошлой недели. Далее выходные дни - бытовые проблемы, поглощение пищи, отсыпание и пересыпание, домашние дела, дети, уроки … вечер перед телевизором и т.д. Понедельник - все с начала. Можно ли в таком случае говорить о здоровье или здоровом образе жизни?

Так  что же такое здоровый образ жизни? Как достичь гармонии жизни и каждый день обеспечивать себе заряд энергии и бодрости, чтобы прожить жизнь так, как мы того хотим - счастливо и долго?  Возможно ли этого достичь и как именно? Здесь все зависит от нас самих. Попробуем разобраться, что именно мешает нам достичь здорового образа  жизни (ЗОЖ).

Здоровый  образ жизни с точки зрения медиков - это гармоничный  режим совмещения работы  и отдыха, оптимальное питание, физическая активность, соблюдение гигиены, отсутствие вредных привычек.  Также важнейшая составная часть - доброжелательное отношение к окружающим и к жизни вообще, в любых её проявлениях. Многие специалисты в области ЗОЖ придерживаются такой идеи, что психологическая составляющая играет очень важную роль. Наш мозг управляет организмом, и если мозг отдает неправильные, нездоровые команды своему организму, то дела здесь плохи.

Но почему мы делаем то, что вредит нашему здоровью? Потому что это приносит нам удовольствие? Пожалуй, что да, некоторые «приятные» привычки нам настолько дороги, что мы не в состоянии отказаться от них. Иногда мы просто бессильны сделать что-либо ради того, чтобы кардинально изменить свою жизнь. Бросить курить,  прекратить употребление спиртных напитков, организовать свое рабочее  время так, чтобы освободиться от суеты. Даже посетив курсы по эффективной организации своего времени, мы не можем владеть своим временем и достигать соответствующего результата. То есть сами по себе знания не действуют. Здесь нужно нечто иное. Многие четко понимают, что то, что они делают, вредно для их здоровья и все равно не могут избавиться от вредных привычек. То есть просто знать, что такое здоровый образ жизни, еще не достаточно, чтобы быть здоровым. Так же, как и известный врач не застрахован от болезней и не может не болеть только потому, что он врач.

То есть, чтобы быть здоровым и придерживаться здорового образа  жизни, надо все время прилагать усилия. Нужно иметь силу воли и твердое желание достичь этого. Надо разорвать этот порочный  круг.

**III Практический блок «Составление плана»**

Существует достаточно информации относительно того, что нам полезно, а что вредно. Важно просто прислушаться к себе, понять на уровне своего сознания, что мы можем изменить себя, поверить в себя.

Если говорить о первом шаге на этом нелегком пути, надо сначала проанализировать свой распорядок дня. Составить перечень однозначно вредных для себя действий. Затем разработать небольшой план избавления от этих нездоровых действий. Далее составить перечень мероприятий для улучшения здоровья и также разработать  план  внедрения этих мероприятий. При составлении таких генеральных планов рекомендую думать так, будто вы составляете эти планы не для себя, а для кого-то другого, кто очень похож на вас. Есть план, но этого еще недостаточно. Думаю, многие составляли подобные планы, но когда наступало время действовать, нас что-то останавливало и все так и оставалось на бумаге. Также нужно разработать план поощрения.  Все мы люди, и нам нужна мотивация.

Составленные ранее планы нужно несколько "разбавить" мерами, которые  не являются составными элементами достижения здорового образа  жизни,  но и не вредны для организма. Кроме того, эти действия должны однозначно приносить нам удовольствие. Это то, что нам нравится или нравилось делать раньше, но в последние годы на это не хватало времени. То есть второй шаг - заменить вредные воздействия на такие, которые не вредны, но приносят нам удовольствие. Опять же это нужно делать постепенно. Если мы сразу поставим слишком высокую цель, то нам нереально будет ее достичь, и мы, скорее всего, ее не выполним. Это создаст полное разочарование и чувство бессилия. Рекомендую на втором этапе отнестись к себе снисходительно. Заменить в себе такие вещи, от которых нам не трудно отказаться. Наиболее укоренившиеся вещи оставим на будущее, на то время, когда мы уже будем праздновать первую или вторую победу над собой.

Таким образом, предлагаемый  метод  очень прост, но, по моему мнению, достаточно эффективен. Мы просто постепенно заменяем каждую свою вредную привычку тем, что нам приятно делать, но не вредит нашему здоровью. Вот и весь секрет. Желаю успехов  на пути к достижению здорового образа жизни, хорошего настроения и приятных впечатлений от жизни.

Задание – педагоги индивидуально составляют планы. Затем обсуждают возникшие трудности и делятся опытом.

**IV Заключительный блок – практикум**

Упражнения для снятия усталости – виброгимнастика.

1. Приподнимитесь на носки, так чтобы ноги оторвались от земли, примерно на 1 см., после чего резко опуститесь на пол. Повторите такое встряхивание 30 раз.
2. Сделайте перерыв на 5-10 сек. И повторите еще 30 встряхиваний Рекомендуется 3-4 раза в день.

**V Музыкальная пауза**

**Песня на мотив «Если б я был султан»**

Если б я был богат, я б купил спортзал,

И друзей всех подряд я б туда позвал.

Но с другой стороны, чтоб спортзал купить,

Очень деньги нужны – негде раздобыть!

Не плохо очень иметь нам спортзал,

Чтоб каждый первый здоровеньким стал.

Если б я был богат, я б купил бассейн

И туда приходить разрешил бы всем.

Чтобы люди могли плавать и нырять.

Только деньги нужны, жаль, что негде взять!

Не плохо очень бассейн иметь,

Ведь плавать нужно всем людям уметь.

Если б я был богат, в бизнесе силен,

Я б купил без труда целый стадион,

Чтоб в футбол поиграть вся страна могла,

Чтоб здоровой у нас нация была.

Не плохо очень иметь стадион.

Здоровье точно подарит нам он.