МДОУ д/с №225

**Семинар**

**в форме деловой игры-тренинга**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

Разработали и провели:

воспитатели Ковалёва Л.А.,

Оруджова Э.Э.



Ярославль, 2014 г.

**Деловая игра-тренинг**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

В настоящее время педагоги ищут, предлагают различные способы, варианты привлечения родителей к актуальности проблемы по здоровьесбережению детей. Мы предлагаем один из вариантов игры-тренинга по здоровью.

**Ведущий 1:**Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире, а также не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными.

**Ведущий 2:** Внимание! Внимание! Мы очень рады встрече с вами. Мы предлагаем вам быть не только зрителями, но и участниками нашей встречи.

**Ведущий 1:** Человек рождается на свет, чтоб творить,

дерзать и чтоб оставить след…

**Ведущий 2:**Человек рождается на свет для чего?

Каждый ищет свой ответ.

**Ведущий 1:**Проблема 21 века в том – как уберечь на земле человека.

**Ведущий 2:**Если у вас нет здоровья, за деньги его не купишь, но можно его укрепить (предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица, улучшение кровообращения).

**Ведущий 1:** Я предлагаю вам упражнения выполнить вместе со мной. Они просты, в игровой форме. Вы сможете их выполнить дома вместе с детьми (см. приложение).

**Ведущий 2:** По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров,

Тут не нужно лишних слов.

**Ведущий 1:**Задание : «Закончи пословицу»

-Чистота…(залог здоровья)

-Здоровье дороже…(золота)

-Здоровье в порядке…(спасибо зарядке)

-В здоровом теле…(здоровый дух)

**Ведущий 2:**-Пешком ходить…(долго жить)

-Отдай спорту время…(а взамен получи здоровье)

-Кто спортом занимается…(тот силы набирается)

-Солнце, воздух и вода…(наши лучшие друзья)

**Ведущий 1:**Чтобы выглядеть здоровым, нужно сильно постараться

Заниматься чаще спортом, спать и правильно питаться

Ешьте овощи и фрукты, в них так много витаминов

Что полезно для здоровья и для сил необходимо.

**Ведущий 2:** Внимание! «Черный ящик», а что в нем узнаете, отгадав загадку:

Горжусь своим хвостом я длинным

Для зайцев нет меня вкусней

Я очень много витаминов

Храню под кожицей своей

Жилет надену очень ловко

Оранжевый! Ведь я…(морковка)

**Ведущий 1:**А какие же витамины хранит под кожицей морковка и чем они полезны и взрослым и детям? В моркови есть витамины: А, В, С, Е, К

Витамин А – положительно влияет на зрение и на процесс роста у детей. Не зря витамин А называют «витамином красоты», ведь он укрепляет волосы и ногти, защищает от морщин, придает коже ровный оттенок и здоровый вид.

Витамин В – если вы хотите избавиться от депрессии и раздражительности, ешьте морковь, витамины группы В отвечают за правильное функционирование нервной системы, спасая вас от бессонницы, мигрени, быстрого утомления.

**Ведущий 2:** Витамин С – упругость сосудов, молодость кожи.

Витамин Е – полезен молодым женщинам и отвечает за женское здоровье.

Витамин К – большая роль в формировании костей, при переломах.

Что готовят и как едят? Детям лучше в свежем виде или тертую.

**Ведущий 1:**Чтоб успешно развиваться,

Нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура.

Предлагаем отгадать загадки:

Утром раньше поднимайся

Прыгай, бегай, отжимайся

Для здоровья и порядка

Людям всем нужна…(зарядка)

**Ведущий 2:**За полем он следит всегда

Была чтоб честная игра.(судья)

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(спорт)

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно…(тренировка)

**Ведущий 1:**А сейчас мы хотим угостить вас ароматным чаем (*раздаем чай*).

Зеленая аптека, здесь все как на ладони

Живая картотека: ромашка, клевер, донник

Заварен в день ненастный чай, собранный с любовью

И травок дух прекрасный даст силы и здоровье.

**Ведущий 2:** Угадайте с какой травой чай, чем она полезна? Ароматный чай из мяты помогает расслабиться, снять напряжение. Этот сорт чая всегда следует держать под рукой, он помогает утолить жажду и восстановить силы. Этот чай считается женским, на сильный пол мятный чай действует, как сильно успокаивающее. Пейте чай и будьте здоровы!

В заключении Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Здоровья вам и вашим детям!