***Мастер – класс для воспитателей***

***ЗДОРОВЬЕ - ДЕЛО ПРЕСТИЖНОЕ***

 *«Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма», - гласит франц. поговорка. Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.*

*Если взглянуть глазами стороннего наблюдателя на условия, в которых работают воспитатели детских учреждений, то здесь, казалось бы, нет каких либо особых вредностей. Но это только на первый взгляд. Специфика работы воспитателя такова, что ее вполне можно причислить к разряду вредных профессий. Взять нервные нагрузки. Они чрезвычайно велики. Не потому ли столь часты у воспитателей расстройства сна, повышенное артериальное давление, головные боли и т.д. Совсем нередки жалобы на отсутствие бодрости, повышенную утомляемость, боли в позвоночнике и т.д.*

*А теперь давайте представим такую ситуацию. Воспитатель, постоянно держащийся за поясницу, чихающий и кашляющий, а рядом бодрые жизнерадостные дети. Наверное, хуже не придумаешь. А ведь такая картина - весьма привычное зрелище в наши дни, некем заменить. Я хочу дать вам некоторые советы, которые могут помочь вам в повседневной борьбе за свое здоровье.*

*БОДРОСТЬ ЗА ОДНУ МИНУТУ.*

*Предлагаю вашему вниманию своеобразный блиц - самомассаж. Самомассаж: обладает чудодейственным эффектом, за считанные секунды он поможет зарядиться энергией, освободиться от усталости:*

*1. Быстро потрите друг о друга пальцы ладони 5сек.*

*2. Разогретыми, теплыми пальцами потрите щеки вверх-вниз 5сек.*

*3. Постучите часто барабанной дробью по макушке головы 5сек.*

*4. Осторожно надавите на щитовидную железу большим и указательным пальцами Зраза.*

*5. Большим пальцем нащупайте впадину на основании черепа (соединение голову с позвоночником) нажмите, сосчитав доЗ, отпустите Зраза.*

*Если, заканчивая самомассаж, вы чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута.*

*ТАЙНАЯ СИЛА РУК*

*Вы знаете, что на руках у нас имеются точки и рефлексогенные зоны. Потирание кончиков пальцев сильно укрепляет и успокаивает нервную систему. Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека... таит в себе чудодейственную силу излечения болезней ".*

*Так, от кончиков до основания пальцев рук располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении советуют давить со средней силой по 3-4сек. Попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Такой массаж: большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга.*

*Массаж: указательного пальца активизирует деятельность желудка.*

*Средний* — *кишечника.*

*Безымянный — нормализует функцию печени.*

*Мизинец — стимулирует работу сердца.*

*ЧТОБЫ МЕНЬШЕ БОЛЕЛ ПОЗВОНОЧНИК*

*Ежедневно в течение всей жизни наш позвоночник вынужден переносить колоссальные нагрузки. Особенно достается поясничному отделу. Не случайно говорят - поясница держит наш вес. Мы этого не ощущаем, пока межпозвоночные диски сохраняют эластичность. С возрастом эластичность дисков постепенно снижается. Межпозвоночные диски поражаются остеохондрозом. У человека появляются боли в позвоночнике. Профилактику необходимо начинать с детства. Надо укреплять свой позвоночник с помощью физических упражнений, избегать длительного пребывания в неудобной позе, переодически изменять положение тела.*

*Поясница, поскольку она испытывает самую большую статическую нагрузку, постоянно нуждается в периодическом отдыхе. А самый лучший отдых для нее — положение на четвереньках. Стоя на четвереньках, можно читать, смотреть телевизор и т.д. Высокое положение поясницы - это одновременно и разгрузка, и лечение для нее.*

*Поднимать и переносить тяжести лучше с выпрямленной спиной и держать ношу перед собой ближе к своему туловищу. Сумки лучше носить в двух руках, поровну. Когда необходимо поднять тяжесть с земли, нельзя наклоняться; следует согнуть ноги в коленях и немного присесть, держа спину прямо.*

*Я думаю, что предложенные советы помогут в улучшении вашего здоровья.*