Семинар - практикум

«Здоровье - дело престижное, или игры для взрослых в борьбе за собственное здоровье».

В своей практике мы часто обращаемся к проблемам физического воспитания дошкольников. Но задумывались ли Вы, что нередко самочувствие детей, их настроение зависит и от здоровья воспитателей. Об этом мы и хотим начать разговор.

«Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма» - гласит французская iiui окорка.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится о том, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Как это ни удивительно, но у детей тоже есть свои критерии здоровья: «Мы любим нашу воспитательницу за то, что она красивая и никогда не болеет...»

Так уж повелось, что до недавнего прошлого многие у нас считали, что если человек заболевает, то в первую очередь в этом виновата медицина. И именно врачи, которые не сумели быстро поставить на ноги больного. А о том, как человек до своего заболевания относился к собственному здоровью, в каких условиях жил и работал, почему- то мало задумывались...

Однако в последнее время учеными доказано, что здоровье только в 7- 8 % случаев зависит от здравоохранения, более же чем наполовину - от образа жизни людей. А раз так, то должна всемерно возрастать роль каждого человека в борьбе за собственное здоровье, более того, необходимо, чтобы это стало по- настоящему престижным делом. И туг нужен механизм не только морального, но и социально- экономического стимулирования здорового образа жизни.

Если взглянуть глазами стороннего наблюдателя на условия, в которых работаем мы, воспитатели детских дошкольных учреждений, то здесь, казалось бы, нет ни 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 нас, воспитателей, расстройство сна, повышенное артериальное давление, головные боли и некоторые другие невротические явления? Совсем нередки жалобы на отсутствие бодрости, повышенную утомляемость. А гриппоподобные заболевания? По статистике эти инфекции - одна из наиболее частых причин невыхода на работу сотрудниц нашего дошкольного учреждения. Постоянные статистические нагрузки ведут к тому, что совсем нередки у воспитателей боли в позвоночнике, варикозное расширение вен. Этот список заболеваний можно было бы продолжить...

А теперь давайте хотя бы на секунду представим себе такую ситуацию. Воспитатель, постоянно держащийся за поясницу или, что еще хуже, то и дело чихающий и кашляющий, о рядом бодрые, жизнерадостные дети. Наверное, хуже антирекламы здорового образа жизни не придумаешь. А ведь такая картина - весьма привычное зрелище в наши дни, когда многие сотрудники дошкольных учреждений выходят на работу нездоровыми. И оправдательный мотив у всех один - неким их заменить. При этом нерёдко забывают, что нездоровый человек, не в состоянии трудиться с полной отдачей сил, а нередко еще и является источником распространения инфекции...

Мы хотим дать некоторые советы, которые могут помочь Вам в повседневной борьбе за свое здоровье.

Однако, как и в каждом деле, без контроля здесь не обойтись.

Контроль за самочувствием - залог бодрости.

Практикум. Сейчас мы научимся осуществлять контроль за работоспособностью наиболее быстро устающих частей тела: шеи, поясницы, пальцев рук и ног.

Выполнение: Надавите на верхнюю часть плеча большим пальцем. Если при надавливании ощущается боль, то это часто сопутствует быстрому развитию утомления рук. В то же время болезненность при надавливании на позвонки вдоль спины говорит о быстрой ее утомляемости. Гибкость, хорошая подвижность в суставах шеи., позвоночника, пояспицы, тип,цен рук и ног показывает, что Вы полны энергии и готовы к работе.

Для проверки гибкости шеи нужно наклонить голову к правому, а затем к левому плечу и проконтролировать себя -нет ли напряжения и боли.

Наклоны туловища вперед с доставанием руками пальцев ног много скажут о состоянии поясницы.

Гибкость рук проверяется соединением их вместе ладонями и попыткой отвести пальцы назад под углом 90\* по отношению к ладоням. Затем, лежа или сидя, следует попробовать разогнуть пальцы ног как можно больше (хотя бы до угла 70\*).

Выполнение трех из четырех тестов заслуживает оценки «хорошо», двух из четырех - «удовлетворительно». Тем же, кому удается выполнить только один тест, необходимо заняться вплотную утренней физзарядкой и гимнастикой.

Бодрость за одну минуту У большинства современных людей наблюдается дефицит личного времени (думаем, что воспитатели детских учреждений, в основном женщины, в этом отношении тоже не исключение). Поэтому хотим предложить Вашему вниманию своеобразный блиц- самомассаж. Его описание мы позаимствовали из книги известного специалиста Д.В. Керни «Акупунктура без игл». Самомассаж обладает поистине чудодейственным эффектом, за считанные секунды он поможет перезарядить «аккумулятор» Вашей энергии, освободиться от постепенно накапливающейся усталости.

Практикум. Выполнение: 1. Быстро потрите друг о друга пальцы ладони в течение 5 секунд.

2. Теперь быстро потрите разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх- вниз в течение 5 секунд.

3. Постучите часто барабанной дробью по макушке головы в течение 5 секунд.

4. Сожмите руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья 3 раза.

5. Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами 3 раза.

6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажмите на артерию, сосчитав до 5. Освободите. Дышите глубоко. Снова нажмите и перейдите затем на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.

7. Большим пальцем нащупайте впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.

8. Массаж рефлекторных зон ног:

а) сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;

б) плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторите по 3 раза на каждой ноге;

в) быстро потрите верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).

9. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха (если у Вас нет варикозного расширения вен).

Если, заканчивая самомассаж, Вы чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута: всего за 60 секунд Вы включили основные системы организма, как говорится на полные обороты.

Тонизирующий массаж лица.

Умеете ли вы умываться? Что за странный вопрос, а тем более взрослому? - может подумать кто- то из Вас. Однако, давайте не будем торопиться с выводами.

Знаете ли Вы, что утром во время умываний лица мы делаем тонизирующий гидромассаж определенных рефлексогенных зон? А на лице у человека есть представительство всех органов. Как же сделать по всем правилам тонизирующее умывание?

Практикум. Выполнение: Начать его следует с середины нижней челюсти. При этом ладони, наполненные водой, скользят по ее краю к ушам (на нижней челюсти проецируются ступни, бедра, колени). Затем нужно перейти к умыванию лба - от середины к вискам, далее от основания носа к его кончику (здесь проекция легких, печени, желудка), затем от крыльев носа и углов рта к вискам, ушам и углам нижней челюсти. Эту процедуру необходимо повторить 3- 4 раза, наполнив ладони водой. Затем гидромассаж лица можно осуществлять и в других направлениях.

Одна из важных рефлексогенных зон лица - нос. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишками, селезенкой, половыми органами, нервной системой. Вот почему, например, некоторые народности, в частности эскимосы, издавна массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга и повышения сексуальной активности. Эскимосский массаж делается следующим образом.

Выполнение: Средним и указательным пальцами нажимаем на кончик носа и сплющиваем его. Затем сгибаем его вправо и влево, вверх и вниз. И в заключение вращаем кончик носа 1- 2 минуты.