**Мастер класс**

**«День здоровья педагогов»**

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

 (Конфуций)

***Цель:***формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

***Задачи:***1 . Создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.

 2. Поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.

 3. Сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

**Вед:** Здравствуйте!  Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

*Педагоги здороваются друг с другом.*

**Вед:** Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью. Что же такое здоровье?    
*Ответы педагогов.*

**Вед:** Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье.  Что нужно делать, чтобы быть здоровым?              

*Ответы педагогов*

**Вед:** Итак, надо помнить...

- Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.

- Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.

- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.

- Здоровье – это культура человеческих отношений.

- Здоровье – это социальная культура отношений.

- Здоровья - это образ жизни.

- Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.

- Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить. Хочешь быть здоровым – будь им!

      Педагогам необходимо помнить, что они входят в группу риска по различным профзаболеваниям. Вы часто вынуждены находиться в статической позе. Поэтому, уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания.

      Статистические данные показывают, что 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% -нарушение опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно – психическом здоровье имеют: после 10-ти лет работы более 35% педагогов; после 15-ти лет стажа – 40%; после 20-ти лет – более 50% педагогов. Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония).

 К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:  миопия (близорукость), ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:   
- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;  
- большая учебная нагрузка как  результат низкой оплаты;  
 - отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;

- использование авторитарного стиля руководства;  
- снижение двигательной активности, перенапряжение.

**Вед:** Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок  может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани. Предлагаю вам  выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

- Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

- Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

- Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

- Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.

- Прижмите указательные пальцы к переносице. Представьте, что вы набрали в рот воды, помычите и почувствуйте в пальцах резонирование.

- Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

*Педагоги выполняют комплекс упражнений.*

**Вед:** Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и  не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, которые  мы сейчас вам покажем.

*Педагоги выполняют комплекс упр. для снятия мышечного и психологического напряжения.*

**Вед.** Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 сек.

- Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.

- Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.

- Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.

- Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.

- Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.

- Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).

- Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

**Вед:**  Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный – улучшает работу желудка;

Средний – кишечник и позвоночник;

Безымянный – улучшает работу печени;

Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются  пальцы каждый отдельно,  по направлению к его основанию по тыльной, ладонной  и  боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

*Педагоги  выполняют пальчиковый массаж.*

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Например, когда вы детям предлагаете разминку или физкультминутку, делайте её вместе с детьми. На прогулке не просто организовывайте подвижные игры, а играйте в них вместе с детьми.

        Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых.

- Конкурс « Ласточка»  (Кто дольше простоит на одной ноге в позе ласточки.)

- Конкурс « Кто дольше прокрутит обруч».

- Конкурс «Пословица и поговорка»   (Члены команд поочередно называют пословицы и поговорки о здоровье.)

**Вед:** Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

***ПРАКТИКУМ.*** Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в АФФИРМАЦИИ.

*Время для работы – 3 минуты.*

***«Негативные убеждения»***

 1. На работе меня никто не ценит.

 2. Мои коллеги меня раздражают.

 3. Я боюсь, что у меня не получится…

 4. Я не могу смотреть на себя в зеркало.

 5. Я разочарован в жизни…

***Ответы групп.***

 На работе меня любят.

 Меня окружают только позитивные и веселые люди.

 У меня всё получается просто великолепно.

 Мне нравится, как я выгляжу.

Я люблю жизнь!

**Упражнение «Дружественная ладошка».**

 Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

*Участникам раздаются листки бумаги.*

**Ведущий:** Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по команде, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.

*Выполнение задания участниками.*

 - Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

 - Спасибо за внимание! Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года! Всего вам большого и светлого...

***Наши рекомендации:***

Начинайте каждый день с чувством радости.

Поддерживайте это состояние в течение дня.

Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

Питайтесь регулярно и разнообразно.

Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

Не переедайте на ночь.

Спите не менее 8-ми часов в сутки.

Занимайтесь физическими упражнениями.

Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Любите свою душу и тело.

Старайтесь окружить их комфортом.

Слушайте красивую музыку

**Не надейся на Бога**

**И не верь чудесам,**

**Есть одна лишь подмога:**

**Помоги себе сам.**