Мастер класс «День здоровья педагогов»

**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. Из за этого 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;

Мезенец – 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.

*Педагоги, подходят к корзине, берут жетоны,  по которым распределяются на две команды: «Ловкие» и «Быстрые».  Девиз мероприятия:*

В детском садике сегодня

Шум и суета.

Педагоги все решили:

Здоровье – красота!

* 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. Побеждает команда, ответ которой был последним)*
* Эстафета « Кенгуру». (*Прыгать с зажатым между ног мешочком до кегли, сбить этим мешочком кеглю.)*
* Эстафета « Парная с обручем».  *Педагоги в паре бегут до ориентира. Один держит обруч, второй  - подлезает, затем второй держит, первый подлезает.  Обратно  возвращаются бегом.*

**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!

* Эстафета « Замена предметов»  *В первом обруче лежит   мячик, во втором  лежит кубик. Участник бежит к первому обручу с гантелей, кладёт её в первый обруч, забирает из обруча мячик. Бежит ко второму обручу, кладёт в него мячик, забирает кубик.    Бежит с кубиком к финишу, отдаёт его следующему участнику.*
* Конкурс «Кто больше попрыгает на скакалке»

**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.**