**Конспект мастер класса**

«ЗОЖ педагогов»

Подготовили воспитатели старшей группы: Бубнова А.В.

Непрокина Н.В.

**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.

**1.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.

**2.Вед:**Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

**Педагоги здороваются друг с другом.**

**1.Вед:** Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека. Воспитывать детей - дело сложное: постоянные стрессы, необходимость сдерживать собственные чувства - все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

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

**Ответы педагогов.**

**1.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**

**2Вед:** 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.

- Здоровье – это капитал, Хочешь быть здоровым – будь им!

Существуют две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

1. Неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста.

2. Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни.

3. Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.

4. Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы … и тем самым сохранить свое здоровье.

5. Неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории, и своей, и планетарной, возможно, все мы есть главная причина всего происходящего на Земле.

6. Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.

7. Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте. Нужен ни директору или министру, а людям, стране, планете, истории, вечности!

Психические причины

1. Неумение противостоять стрессам.

2. Отсутствие навыка управления своими эмоциями.

3. Частое превышение своих возможностей.

4. Неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не о полученной зарплаты; неспособность смеяться над жизненными неудачами.

[В образовании](http://50ds.ru/logoped/6887-primenenie-metoda-proektov-v-obrazovanii-detey-srednego-doshkolnogo-vozrasta-s-narusheniem-zreniya.html), в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников многих педагогов со временем возникают два взаимосвязанных психологических состояния:"эмоциональное сгорание" и "профессиональная усталость".

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить .

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

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

**2Вед:**   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.

-интенсивная речевая нагрузка формирует патологию голосообразующего аппарата, что в сочетании с гиподинамией у большинства педагогов приводит к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах;

-нервно-психическое напряжение трансформируется в так называемые болезни стресса или психосоматические заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, психастении и пр.;

-напряжение органов зрения приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрения;

-малая двигательная нагрузка на фоне неправильной позы при сидении за столом способствует развитию остеохондроза;

-длительное пребывание в вертикальном положении приводит к развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худых людей - к опущению внутренних органов

-высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях повышает заболеваемость респираторными вирусными инфекциями и гриппом в период эпидемий.

**1.Вед:**     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).

**2Вед:**    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   
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;

- снижение двигательной активности, перенапряжение.

**1.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.  
**Дыхательные упражнения.**

-Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).

-Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Своеобразный "массаж" связок.

  -Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).

  -Вдохнуть   через   одну  ноздрю,  выдохнуть   через   другую,   зажимая указательным пальцем то левой, то правой  рукой  противоположную ноздрю (6+6 раз).

 -Вдохнуть через  нос,  выдохнуть  через плотно  сжатые  губы. С  усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).

-  Надуть щеки, как шар.  Резко "выхлопнуть" воздух через "губы-трубочку". Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ,  что очень пригодится для хорошей артикуляции.

            Беззвучно сказать "ы".  Говорить этот звук надо  не глубоко, а у корней верхних зубов  (как  при  зевоте).  Упражнение  активизирует мышцы мягкого и твердого неба.

**2Вед:** Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

**1.Вед:**   Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

**2Вед:** Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

**1.Вед:**  Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.

**2Вед:**  Прижмите указательные пальцы к переносице. Представьте, что вы набрали в рот воды, помычите и почувствуйте в пальцах резонирование.

**1.Вед:**   Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

**Педагоги выполняют комплекс упражнений.**

**2Вед:**   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.**

**1.Вед:**    Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении30 сек.

**2Вед:**     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. (молодцы)

**1.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.

**2Вед:**     Массируются  пальцы каждый отдельно  по направлению к его основанию по тыльной стороне ладони  и  боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

**Педагоги  выполняют пальчиковый массаж.**

**1.Вед:**     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.

**2Вед:** Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых.

           Построились в одну шеренгу на первый второй рассчитайся – первые это команда : «Ловкие» вторые команда «Быстрые».

**1.Вед:**    Девиз мероприятия:  **В детском садике сегодня   Шум и суета.  Педагоги все решили:  Здоровье красота!**

**Упражнение** «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения:

руки скрещены на груди,

руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и

руки сжаты в кулаки.

По команде ведущего: «Раз, два, три! », каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

**2Вед:**    Конкурс « Ласточка»  (Кто дольше простоит на одной ноге в позе ласточки.

**1.Вед:** Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, НАТАЛЬЯ – НАСТОЙЧИВАЯ

**1.Вед:** Конкурс « Кто дольше прокрутит обруч»

**2Вед:**  Конкурс «Пословица и поговорка»   (Члены команд поочередно называют пословицы и поговорки о здоровье. Побеждает команда, ответ которой был последним)

**1.Вед:** Эстафета « Кенгуру» (Прыгать с зажатым между ног мешочком до кегли, сбить этим мешочком кеглю.)

**2Вед:** 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.

**1.Вед:** 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.

**2Вед:** Эстафета « Прокати и попади»

**Настольный футбол**

**1.Вед:**  Конкурс «Кто больше попрыгает на скакалке» можно одного участника

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.**

**2Вед:** - Пусть эти ладошки несут тепло и радость.

**1.Вед:**  **Наши рекомендации:**

**2Вед:** Начинайте каждый день с чувством радости.

**1.Вед:**  Поддерживайте это состояние в течение дня.

**2Вед:** Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

**1.Вед:**  Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

**2Вед:** Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

**1.Вед:**  Питайтесь регулярно и разнообразно.

**2Вед:** Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

**1.Вед:**  Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

**2Вед:** Не переедайте на ночь.

**1.Вед:**  Спите не менее 8-ми часов в сутки.

**2Вед:** Занимайтесь физическими упражнениями.

**1.Вед:**  Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

**2Вед:** Любите свою душу и тело.

**1.Вед:**  Старайтесь окружить их комфортом.

**2Вед:** Слушайте красивую музыку

**2Вед:** **1.Вед:**  Не надейся на Бога. И не верь чудесам,

Есть одна лишь подмога: Помоги себе сам.