**Гостинная здоровья**

**Семинар-практикум для педагогов № 2**

**2015 г.**

**МБДОУ д/с № 5, г. Армавир**

**Подготовила: инструктор по ФК Круглий Н.Л.**

**ПЛАН:**

1. Коллаж «Здоровый педагог»

2. ММ-презентация

3. Гимнастика для глаз

4. Оздоровительная гимнастика

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**I часть. Коллаж** –при помощи журнальных вырезок, листов А 3, клея, карандашей, ножниц- составить коллаж «Здоровый педагог!» и представить его.

**II часть. ММ-презентация.**

Педагоги располагаются в зале для просмотра ММ-презентации. Во время которой пьют чай с лимоном и орешками.

СЛАЙД 01

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

СЛАЙД № 2

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни.**

**СЛАЙД № 3**

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система  защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной. Иммунная система защищает нас от влияния внешних отрицательных факторов, это своего рода линия обороны против негативного действия бактерий, грибков, вирусов и тому подобного. Без здоровой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и гораздо чаще страдает от различных инфекций.

СЛАЙД № 3

Больше витаминов

 Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке.  Цитрусовые — великолепный источник витамина C. Витамин С предотвращает простуду, — миф. Но получение необходимого количества витамина C из фруктов и овощей заряжает иммунную систему.

СЛАЙД № 4

Иммунная система защищает организм и от его собственных клеток с нарушенной организацией, утративших свои нормальные свойства. Она обнаруживает и уничтожает такие клетки, являющиеся возможными источниками рака. Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является [правильное питание](http://lifeglobe.net/blogs/details?id=423). Помимо правильного питания, приведем ещё пятнадцать прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!

СЛАЙД № 5

Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Ежедневная [утренняя зарядка](http://lifeglobe.net/entry/1327) — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

СЛАЙД № 6

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк- он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А.

СЛАЙД № 7

Закаляйтесь!

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играю и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки

СЛАЙД № 8  
Употребляйте белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела( иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

СЛАЙД 9

Пейте чай. Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляются печенью до этиламина – вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая

Слайд 10 Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Кохен и исследователи из Carnegie Mellon University опрашивали 193 здоровых человека в течение двух недель ежедневно и записывали информацию о позитивных и негативных эмоциях, которые они испытывали. После этого они подвергали “подопытных” воздействию вирусов простуды и гриппа. Те, кто испытывали позитивные эмоции, имели немногочисленные симптомы простуды и большую сопротивляемость к развитию заболеваний

СЛАЙД 11 Займитесь медитацией.

Санта Моника, терапевт по йоге, верит в свою медитацию для улучшения своего физического и эмоционального здоровья. “Занятия медитацией помогают успокоить мою нервную систему и позволяют иммунной системе функционировать с меньшими помехами”, — говорит она. “Спокойный разум — спокойное тело”. “Самое великое изменение — это спокойствие в разуме и чувство облегчения”, — говорит Санта. — “Я очень часто болела, когда была молодой. Мой сон стал лучше, и мне стало проще справляться с постоянным стрессом”. В исследовании, опубликованных в журнале Psychosomatic Medicine в 2003 году, ученые обнаружили, что добровольцы, участвовавшие в течение восьми недель в тренинге по медитации значительно увеличили количество антител против гриппа, чем те, кто медитацией не занимался.

СЛАЙД 12 Не нервничайте! Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой.

Уходите от депрессий. Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета. Американские ученые выяснили, что у женщин, страдающих депрессиями, наступают изменения в работе иммунной системы, и они сильнее подвержены вирусным заболеваниям, чем те кто радуется жизни.

СЛАЙД 13. Минимум алкоголя. Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы

СЛАЙД 14 Спите. Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Подробнее читайте в теме. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы

СДАЙД 15 Мойте руки! Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.

СЛАЙД 16 Посещайте сауну. Раз в неделю побывайте в сауне. Зачем? Потому что согласно исследованиям, проведенным в Австрии в 1990 году, добровольцы, которые часто бывали в сауне, в два раза меньше болели простудой по сравнению с теми, кто вообще не ходил в сауну. Скорее всего, горячий воздух, вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды. Уже сейчас в большинстве спортзалов есть свои сауны

СЛАЙД 17 Дары природы. Природными средствами, укрепляющими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень и лимонник. Принимать травяные отвары стоит как с лечебной целью, так и для профилактики. Пробиотики Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы

СЛАЙД 18 Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!

**III часть** **Комплекс упражнений гимнастики для глаз**1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), открыть их и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за  медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки насчет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-б. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**IV Практикум. Комплекс оздоровительной гимнастики**

|  |
| --- |
|  |
| **Упражнение** | **Описание** | **Время вып.(мин)** |
| 1 | Начинаем с шеи. Сначала с небольшой скоростью, но с максимальной амплитудой начинаем вращения и наклоны головой в разные стороны. В случае наличия неприятных или болевых ощущений дозируем амплитуду самостоятельно. Выполняем 10-15 вращений по- и против часовой стрелки, развивая подвижность шейного отдела позвоночника. Для приведения в тонус мышц шеи можно оказать движению головы сопротивление своими руками, самостоятельно дозируя нагрузку. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 2 | Переходим к разминке плечевого пояса и грудного отдела позвоночника. Выполняем вращения руками по 10-15 раз в каждом направлении, стараясь с каждым оборотом увеличивать амплитуду. Можно для дополнительной работы над гибкостью суставов использовать собственный вес, прижимая плечи к полу, как показано на видео. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 3 | Размяв плечевые суставы, приступаем к тонизированию трапециевидной и дельтовидных мышц. Для этого нам понадобится любой удобный для переноски предмет, например, спортивная сумка или рюкзак. Вес сумки с содержимым должен быть отрегулирован таким образом, что бы вы могли его поднять 15-20 раз до усталости. Сформировать такую сумку надо однажды и затем использовать полученный подручный тренажёр долгие годы, лишь, в случае необходимости, корректируя его массу. Итак. Возьмите сумку и, сохраняя прямыми ноги и спину, поднимайте её к подбородку 10-15 раз. Можно, при желании, повторить упражнение, выполнив повторный подход. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 4 | С помощью показанных несложных упражнений, основанных на вращениях и загибах рук, разомните локтевые суставы. При использовании загибов рук, не делайте резких движений. Выполняйте упражнения плавно, прислушиваясь к болевым ощущениям. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 5 | Хорошенько промните кисти и пальцы рук, как показано на видео. Женщины могут ограничиться лёгкими, но амплитудными вращательными движениями. Мужчинам рекомендуется добавить показанные инструктором упражнения с нагрузкой на кисти собственного веса. Это сделает кисти и пальцы более сильными. | **1** |
| Перерыв | | **1** |
| 6 | Размяв кисти и локти, можем приступать к работе над приведением в тонус двуглавых мышц рук. Это мышцы сгибатели, следовательно, нам понадобится увесистый предмет, который нагрузит наши бицепсы. Если у вас есть дома гиря или гантели – замечательно. Если нет, то прекрасно подойдёт наша тяжёлая сумка. Возьмите её поочерёдно, то в одну, то в другую руку и сделайте ими по 10-15 сгибаний, стараясь остальной корпус держать неподвижным. Следуйте за инструкторами. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 7 | Прекрасным классическим упражнением для развития разгибателей рук и грудных мышц являются отжимания от пола. Женщины могут выполнять отжимания с колен. Мужчинам следует отжиматься, касаясь пола только носками ног и ладонями. Тело держите прямо. Чем более разнообразны будут упоры, тем большее количество мышц вы задействуете этой работой. Для усиления проработки трицепса мужчины могут выполнить жимы тяжёлого предмета (сумки) из-за головы (французский жим), как показано на видео. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 8 | Боли в пояснице - бич современного человечества. Что бы спина была подвижной и здоровой ею нужно заниматься регулярно и основательно. На видео приведён комплекс упражнений, который в высшей степени рекомендуется к постоянному использованию, особенно после долгого сидения или стояния, признаках утреннего дискомфорта в нижних отделах позвоночника. Не стремитесь повторить сразу все упражнения с полной амплитудой за инструкторами. Их способности это плод многолетнего труда. Что бы обрести такую же форму и счастье иметь здоровую спину, вам также понадобится время и усердие. Но, при желании, день за днём, месяц за месяцем, миллиметр за миллиметром вы сможете вернуть своему телу молодость. Это цель достойная потраченного времени и стараний. | **4** |
| Перерыв | | **1** |
| 9 | Мало иметь гибкую спину. Позвоночник должен находится ещё и в сильном мышечном корсете. Для этого нужно уделять время поддержанию в форме и мышц спины. Начинать можно только с работы с собственным весом. Когда этого уже будет мало, можно включить в комплекс и упражнения с тяжёлым предметом, который следует поднимать 10-15 раз за каждый подход.  Посмотрите видео и постарайтесь повторить всё за инструкторами. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
|  | Развитый брюшной пресс это не только красивая фигура, но и корсет для органов пищеварения. Переоценить значение для жизни прямых и косых мышц живота сложно. Поэтому внимательно посмотрите показанные упражнения и возьмите за правило выполнять их ежедневно. Ничего сложного. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 10 | Переходим к разминке тазобедренного сустава. Если что-то не получается в полной мере – ничего страшного. Делайте так, как позволяет вам ваш уровень физического развития. Шпагаты выполняйте осторожно, до первых неприятных ощущений. Страхуйте себя руками. Махи начинайте делать плавно. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 11 | Разминаем колени. Вращения, загибы внутрь и наружу, приседы и перекаты – вот инструменты работы над подвижностью коленных суставов. Также начните упражнения с невысокого темпа, увеличивая его и амплитуду вращений постепенно. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 12 | Следующий набор упражнений призван проработать мышцы - разгибатели бедра. Сильные и выносливые ноги – основа успеха большинства наших передвижений. Для разминки рекомендуется выполнить 15-20 приседаний с собственным весом, а потом можно повторить приседания и выпады уже с отягощением, адекватным вашему уровню физической готовности. Чем разнообразнее стойки при приседах, тем большее количество мышечных пучков на своих ногах вы приведёте в тонус. | **2** |
| Перерыв | | **1** |
| 13 | Мышцы - сгибатели ног мало задействованы в повседневной жизни, поэтому требуют специальной работы над собой. Их хорошее развитие придаст вашим ногам стройность, а походке лёгкость.  Выполните минутную пробежку на месте с захлёстыванием голени, стараясь каждый раз коснуться пятками своих ягодиц. Это заставит поработать заднюю поверхность бедра. | **1** |
| Перерыв | | **1** |
| 14 | Приподнимания на ночках или подпрыгивания с прямых ног включат в работу икроножные мышцы. Если веса собственного тела не достаточно, то можно попрыгать на носочках с отягощением. Сделайте 50-60 прыжков в течение минуты. | **1** |
| Перерыв | | **1** |
| 15 | Завершить комплекс можно разминкой стоп и пальцев ног. Во время этого неторопливого упражнения можно восстановить дыхание и пульс, участившиеся после прыжков, а также обезопасить себя на весь день от очень частых травм – вывихов на улицах города и лестничных клетках голеностопов. В любом случае это последний из основных суставов, которые мы прорабатываем. Хорошего вам дня! |  |