**Мастер класс**

**«День здоровья педагогов»**

**Инструктор по физкультуре: Пракина Г.А.**

**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 само регуляции, 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.

- Здоровье - 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  я вам сейчас покажу.

***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 полу присед, 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.*

***Самомассаж с колючим мячом***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка, темп** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Стоя | Катаем   мячик от пятки   до носка | по 1 мин. на   каждую ногу; темп средний | спина   ровно, руки на поясе |
| 2 | Стоя | Катаем   мяч круговыми движениями | по 1 мин. на   каждую ногу; темп средний | спина   ровно, руки на поясе |
| 3 | Стоя | Поднимаем мяч ногой (стопами) | средний темп | сохранять равновесие |
| 4 | Сидя | Упражнения 1,2,3 из   исходного положения сидя | средний темп | руки сзади в   упоре, лопатки прижать к туловищу |
| 5 | Сидя   по-турецки | Массаж   ладоней, пальцы вместе,   катаем мяч по ладоням вверх,   вниз | средний темп | спина   ровно, колени в стороны, пальцы вместе |
| 6 | Сидя   по-турецки | «Раскатываем пластилин». Мяч между   ладонями, одна ладонь сверху, другая снизу | темп средний | пальцы держать вместе, спина ровная |
| 7 | Сидя   по-турецки | Сжимание мяча правой, левой руками поочередно | темп   медленный | максимально кисти сжимать     рук |
| 8 | Сидя | Прокатывание мяча по рукам сверху   вниз | темп средний | мяч   прижимаем кистью к рукам;   спина ноги прямые |
| 9 | Сидя | Зажать мяч между стопами, катать   мяч от пятки   до носка | темп   медленный |  |
| 10 | Сидя | Зажать мяч между стопами и поднять   ее прямыми ногами | темп   медленный | руки в упоре сзади, лопатки свести, ноги максимально   прямые |
| 11 | Сидя | Катать   мяч по ногам, массаж | темп средний | ноги прямые, колени не сгибать;   полный, максимальный   наклон вперед |
| 12 | Сидя | Нога   на мяче, круговые движения по мячу | темп средний | лопатки прижать к туловищу, руки сзади в упоре |
| 13 | Лежа   на спине | Круговые движения   мячом по животу по часовой   стрелке | темп   медленный | ноги   прямые, плечи голова на полу |
| 14 | Лежа   на полу | Мяч   между стопами, поднять ноги вверх, переложить мячик   в руки, вытянуться, то же обратно | темп   медленный | следить за полным вытягиванием рук и ног |
| 15 | Стоя | Мяч   над головой, стоя   на носках, Ха-дренаж |  | максимально вытянуться   вверх |

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»

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

**Конкурс** «Кто больше попрыгает на скакалке»

**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.

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...

***Рекомендации от инструктора по физкультуре***

* 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».**