Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

**Мастер-класс для педагогов на тему:**

**«Наше здоровье – в наших руках!»**

Выполнила:

Будкеева Л.Б.

Павловск 2022

*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.

**Ведущий:** 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.

**Проводится упражнение в кругу (педагоги приветствуют друг друга по имени и говорят свои пожелания).**

**Ведущий:**  
Мне хотелось бы начать со слов великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Все, чему мы учим детей, должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

* занятия физкультурой, прогулки
* рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
* дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить,
* медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение  
  различных рекомендации, прохождение медосмотра ежегодно;
* формирование понятия «не вреди себе сам».

**Проводится упражнение на тему «Что такое здоровье?» Ответы педагогов.**

**Ведущий:** 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:*

-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.

**Ведущий:** Итак, существует 10 золотых правил здоровьесбережения.  
• Соблюдайте режим дня!  
• Обращайте больше внимания на питание!  
• Больше двигайтесь!  
• Спите в прохладной комнате!  
• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!  
• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!  
• Гоните прочь уныние и хандру!  
• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!  
• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!  
• Желайте себе и окружающим только добра!

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

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2.** Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте: глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов; снова задержать дыхание.

**Педагоги используют дыхательные техники (Обучение способам управления дыханием).**

**1. Маска удивления.** И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

**2. Маска гнева.** И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

**3. Маска поцелуя.** И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы («куриная гузка» или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

**4. Маска смеха.** И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.  
– Упражнение “Успокаивающее дыхание”. И.П.: Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

**Ведущий:** 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.  
−Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

**Педагоги выполняют комплекс упражнений.**

**Ведущий:** 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.**

**Ведущий.** 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).

**Ведущий:** 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.

**Ведущий:** 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.**

**Ведущий:** 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 «Пословица и поговорка» (Члены команд поочередно называют пословицы и поговорки о здоровье. Побеждает команда, ответ которой был последним)
* Эстафета « Парная с обручем» (Педагоги в паре бегут до ориентира. Один держит обруч, второй — подлезает, затем второй держит, первый подлезает. Обратно возвращаются бегом.)

**Ведущий:** 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.

**«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 называется «Внутренний луч».**

*Приметите удобную позу, сядьте удобно. (Включается спокойная музыка).*

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность — спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией.

И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

**Упражнение (Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”). (Включается спокойная музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)**

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?”– спросили ее другие звезды.  
Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги!

Немного о серьезном в шутку.

**Сказка «Красная шапочка!»**  
— Бабушка, бабушка, а почему у тебя такое морщинистое лицо?  
— Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.  
— Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?  
— Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.  
— Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?  
— Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.  
— Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?  
— Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.  
Если ты не хочешь выглядеть, как эта бабушка, веди здоровый образ жизни!  
В.А.Сухомлинский говорил: «Забота о человеческом здоровье, о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм, не свод требований к режиму, питанию, труду и учебе. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил».  
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.  
До свидания!