***Мастер – класс для педагогов « Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»***

*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.

**ХОД**

***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.

*Педагоги здороваются друг с другом.*

***ИГРА «ЗДРАВСТВУЙ ДРУГ»***

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, Марина – миролюбивая и т.д.

***Ведущий:*** Наша встреча посвящена здоровью. Я здоровье берегу - сам себе я помогу!”

Что же 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.*

***Ведущий:*** 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.

***Ведущий:*** Профессия обязывает педагогов 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.***

**1.**Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

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

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

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

**5**.Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

***Ведущий:*** 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.

*Как за 5 мин в день получить хорошую осанку и здоровую спину?*

Комплекс состоит из 5 упражнений . Для этого нам понадобиться гимнастическая палка, которая не гнется.

***Упражнения с гимнастическими палками для укрепления мышц спины и формирование правильной осанки.***

1. *«Поднимание палки»  Поднять вытянутые руки с палкой вверх, потянуться, выпрямляя спину, опустить руки вниз.*
2. *«Прогибание спины» Поднять палку вверх над головой, прогнуть спину, отставить одну ногу назад на носок, опустить палку вниз.*
3. *«Повороты в стороны» Держа палку  за спиной , повернуться вправо, влево.*
4. *«Наклоны в стороны» Держа палку за спиной, выпрямив туловище, наклониться вправо и  влево.*
5. *Лежа на животе приподнять голову и плечи. Поднимаем вверх руки и ноги с палкой.*
6. *Прыжки на двух ногах на носках, в чередовании с ходьбой.*

*Каждое упражнение повторять 5-6 раз.*

**И последнее есть один секрет,** который поможет вам всегда принять правильную осанку.

И.п: встать прямо, руки вдоль туловища;

В:поворачивайте ладошки наружу, чтобы максимально развернуть большие пальцы и расслабьтесь. Запомните это положение тела. Это поможет вам всегда иметь правильную и ровную спину.

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.

***Педагоги выполняют комплекс упражнений, 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.

Предлагаю выполнить несколько упражнений сидя на стуле ( 2-3).

**Упражнение №1.**Сидя на стуле , выпрямить спину, расправить плечи и соединить руки в замок за спиной. Голову поднять вверх. Задержаться в таком положении на несколько секунд. Повторить 10 раз.

**Упражнение №2.**В положении  сидя выпрямить спину и сомкнуть руки в замок. При выдохе вытянуть руки вперед, а живот втянуть в себя и опустить голову. Повторить 5-10 раз.

***Ведущий:*** Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может массаж.

***Массаж спины «Дождик»***

*Дождик бегает по крыше - Встать друг за другом*

*Бом! Бом! Бом! «паровозиком» и похлопывать друг*

*По весёлой звонкой крыше - другу по спине ладошками.*

*Бом! Бом! Бом!*

*Дома, дома посидите - Постукивание пальчиками.*

*Бом! Бом! Бом!*

*Никуда не выходите –*

*Бом! Бом! Бом!*

*Почитайте, поиграйте - Поколачивание кулачками.*

*Бом! Бом! Бом!*

*А уйду – тогда гуляйте …*

*Бом! Бом! Бом!*

*Дождик бегает по крыше - Поглаживание ладошками.*

*Бом! Бом! Бом!*

*По весёлой звонкой крыше –*

*Бом! Бом! Бом!*

**Массаж биологически активных точек  
*«Нос»***

Цель: профилактика ринита, простудных заболеваний.

Указательным и большим пальцами подергать кончик носа.

***«Уши»***

*Цель:* массаж ушей, профилактика простудных заболеваний, укрепление иммунитета.

Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами «примазывать, чтобы не отклеились».

***«Ноготь»***

Цель: массаж рук, укрепление иммунитета.

Указательным и большим пальцами надавливать на каждый ноготь другой руки.

***«Мячик»***

*Цель:* массаж живота, координация движений, дыхательная гимнастика.

Стоя или лежа на полу, руки и ноги произвольно, положить руку на живот. Вдох- «надуваем» живот, выдох – «сдуваем» живот.

***«Моем голову»***

*Цель:* улучшение мозгового кровообращения путем воздействия на активные точки головы.

Сидя по-турецки, «представим, что мы моем голову. Сильно нажимая пальцами на кожу головы, ведем ими, словно граблями, от затылка, а затем от висков и ото лба к макушке, как будто сгребаем сено в стог. Теперь подушечками пальцев потираем кожу головы в направлении от висков к затылку. Пальчики обеих рук «бегают» по поверхности головы и «играют в догонялки». А сейчас, словно расческой, ласково «расчесываем» волосы пальцами

***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.

*Наши пальчики гибки,  
Рады и довольны,  
Потому что все они  
Как гимнасты стройны.*

*поглаживаем большой палец (отвечает за активность мозга);*

*указательный (за состояние желудка);*

*средний (кишечник);*

*безымянный (печень, почки);*

*мизинец (сердце).*

*Здорово играли, пальчики размяли.*

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.*

*Разминка нам полезна*

*Игра нам всем нужна*

*От лени и болезней спасает нас она.*

***Разминка « Параллельная и диагональная гимнастика»( под музыку).***

*(*гимнастика активизирует работу обоих полушарий мозга, способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоению информации)

***Игра «Десять секунд»(*** педагоги распределяются на команды)

*Цель:* преодолеть тревожность участников; помочь им лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении; способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Время: 5-15 минут.

***Ведущий:*** — Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок — в течение 10 секунд.

— Каждое задание важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я досчитаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у Вас, цветом волос. И если у черноволосого в прическе есть осветленные пряди, то он никак не может остаться в группе «черных»: у него есть дополнительный цвет! Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. Вы просто другой! И потому мы разные! Надеюсь, что задание понятно? Мы начинаем.

Распределиться на группы:

* *по наличию часов на руках;*
* *по стилю обуви;*
* *по длине волос;*
* *по тому, сколько братьев и сестер есть в вашей семье;*
* *по цвету брюк и юбок;*
* *по цвету глаз;*

Таким образом,  педагоги распределяются на две команды:

***«Ловкие» и «Быстрые».***

*Девиз мероприятия:****« В детском садике сегодня   Шум и суета».***

***Педагоги все решили : Здоровье- красота!***

*Конкурсу для педагогов:*

1.Конкурс **« С кочки на кочку».**

( парная эстафета-прыжки из обруча в обруч)  
2.Конкурс **«Переправа»**

(перебрасывая мяч друг другу, команды должны поменяться местами).

или ходьба по ребристой дорожке, затем по канату «Елочка».

3. Игра на сплоченность **« Острова».**

4. Конкурс **« Танец с мячом».**

(по з человека держат мяч животом и танцуют танец «Маленьких утят»).

5. Конкурс **«Мы – команда!».**

*Цель:* сплочение коллектива.

Группа выполняет задания быстро и четко. Постройте, используя всех игроков, следующие фигуры: квадрат, треугольник, круг, ромб.

***Ведущий:*** Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны удовольствия.

Я предлагаю вам несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

***Несерьезные советы.***

*1.Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.*

*2.Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.*

*3.Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.*

*4.Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.*

*5.Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.*

*6.Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.*

*7.Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.*

*8.Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.*

*9.Если возникло желание крикнуть - это опасно, можно привыкнуть.*

Эти советы были предложены вам для смеха. Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ! Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

**Рефлексия.**

***Игра «Клубочек».***

Ведущий запевает песню, обматывает большой палец правой руки. Затем передает клубок следующему. Следующий пропевает строчку другой песни, то, что приходит на ум и передает следующему. Когда участники заканчиваются - все воспитатели соединены ниточкой. Клубок должен вернуться к ведущему, проделав полный круг. Затем одновременно все аккуратно снимают ниточку с пальцев и кладут на пол.

Ведущий обращает внимание на то, что ниточка не порвалась и она надеется, что все всегда будут так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье.

***Упражнение «Дружественная ладошка».***

Мне очень хочется, чтобы о нашей встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого  обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Украсьте свои ладони, нарисуйте им глаза, улыбку.

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.

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!*