

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Вишенка» с. Красное»**

**Симферопольского района Республики Крым**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297522, Республика Крым,

Российская Федерация, E-mail: [vishenka.duz@bk.ru](mailto:vishenka.duz@bk.ru)

ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/910901001

Мастер- класс

**«Путешествие в страну Здоровья»**

-  здоровьесберегающие технологии

Педагог: Парманкулова Т.В.

20.02. 2019 год

Мастер-класс для педагогов «Путешествие в страну Здоровья»

***Цель:***формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье и здоровье своих воспитанников, 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 мастер-класса

Здравствуйте, уважаемые педагоги!

Будущее каждого человека во многом зависит от состояния его здоровья. И если учесть, что здоровье человека формируется с самого раннего детства, то наша задача, как педагогов, всячески этому способствовать. А для того, чтобы вспомнить некоторые методы, способствующие его укреплению, я приглашаю вас в страну Здоровья,*Слайд 1* жители которой следят за своим здоровьем и делают все, чтобы быть здоровыми и бодрыми. И у них есть одна традиция: всем своим гостям они устраивают испытания, а тем, кто с ними справится, дарят подарок. Вот и для нас они приготовили испытания.

*Слайд 2*

Первое испытание – самомассаж. (Выполнение самомассажа под песню Железновой «У жирафа пятна, пятна…»)

(Аудиозапись аплодисментов)

Молодцы, с первым заданием вы успешно справились!

*Слайд 3*

А второе задание называется «Пальчиковая гимнастика»

Выполнение гимнастики «Пчелы», «Наш котик».

(Аудиозапись аплодисментов)

Отлично, и со вторым заданием вы справились.

*Слайд 4*

А третье задание у нас называется «Логоритмика»

(Железнова «Головой мы покиваем»).

(Аудиозапись аплодисментов)

Вы замечательно справились со всеми испытаниями

*Слайд 5*

*А четвертое задание называется «Массаж спины»*

*Упражнение «Дятел».*

(Аудиозапись аплодисментов)

Отлично, и с четвертым заданием вы справились.

*Слайд 6*

*Следующим заданием объявляется конкурс «Олимпийский интеллектуальный марафон»*

(Аудиозапись аплодисментов)

Награждение победителя – кто больше всех правильно ответил на вопросы конкурса.

*Слайд 7*

Следующее испытание «Гимнастика для глаз»

( аудио Бабочка, гимнастика «Ослик» )

(Аудиозапись аплодисментов)

*Слайд 8*

и в награду за это жители страны Здоровья дарят вам большую корзину с фруктами, чтобы вы были еще более здоровыми и выносливыми.

*Слайд 9*

Здоровья вам и вашим детям!

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.

- Здоровья - 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. Поэтому, 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.*

 Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых.

- Конкурс «Ласточка» (Кто дольше простоит на одной ноге в позе ласточки.)

- Конкурс «Кто дольше прокрутит обруч».

- Конкурс «Пословица и поговорка» (Члены команд поочередно называют пословицы и поговорки о здоровье.)

**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.

**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...

***Наши рекомендации:***

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.**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**