



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 с. Сергокала» Сергокалинского района

368510, с. Сергокала ул. 317 Стрелковой дивизии № 11, тел. 8 (964) 010 76 56

ОКПО 25122566, ОГРН 1020502335160, ИНН/КПП 0527003053/052701001

Мастер – класс

Тема: «Будь здоров, педагог!»

Составила: инструктор по физвоспитанию

Дарсамова З.С.

**Не надейся на Бога
И не верь чудесам,
Есть одна лишь
подмога:
Помоги себе сам.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы снова собрались для того, чтобы поделиться своим опытом.

Тема сегодняшней нашей встречи хотя и не нова, но крайне актуальна. Она касается вопросов саморегуляции человеком, в данном случае, нас – педагогов, своего психофизического здоровья.

Теоретическая часть

Актуальность

Почему эта тема актуальна? Здесь можно ответить одной фразой и вместе с тем говорить бесконечно долго - особенности современного уклада жизни, который ввергает человека в водоворот событий, содержит в себе огромное количество стрессовых факторов. Некоторые эмоциональные переживания обладают огромной силой – иногда благой, созидательной, иногда разрушительной для человека.

Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье. Но мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» говорят люди друг другу. По большому счету здоровье всегда было и остается дороже всех богатств на свете.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Цель мастер – класса:

Формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи мастер-класса:

1. Сформировать представления о важности заботы о своем здоровье.
2. Обучить участников мастер-класса здоровьесберегающим технологиям.
3. Вызвать у участников мастер-класса интерес и желание использовать здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни.

Этапы проведения мастер – класса:

1. Этап – Теоретический.
2. Этап – Практический.
3. Этап – Рефлексия.

Вывод: Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, умение и желание заботиться о своем здоровье, использование здоровьесберегающих технологий являются основополагающими успешности в педагогической деятельности.

Практическая часть

Педагоги образуют круг, в центре круга на подставке надпись «Здоровье».

Инструктор: Далее переходим к практической части мастер-класса, снятию напряжения и усталости у педагогов.

Во все времена здоровье считалась эквивалентом красоты, а красота - признаком здоровья. Помните содержание сказки А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и приказывала ему: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль, на свете, всех милей, всех румяней и белей?». С помощью вот этого зеркальца (*показываю*) предлагаю узнать ответ на вопрос «Что такое здоровье?»

Каждый педагог, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия «здоровья», передавая зеркальце друг другу по кругу.

Инструктор: Второй этап – индивидуальная работа «Дорога к здоровью».

Одним словом - «здоровье» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Я предлагаю провести упражнение, с помощью которого можно проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».

Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если ответ отрицательный – остаётесь на месте:

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Инструктор: Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их позитивными мыслями.

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.

Предполагаемые ответы

На работе меня уважают.

Меня окружают только позитивные и веселые люди.

У меня всё получается просто великолепно.

Мне нравится, как я выгляжу.

Я люблю жизнь!

Инструктор: Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит.

В целях профилактики предлагаю Вам выполнить комплекс дыхательно - голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

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 зевок 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».

Инструктор: Педагогам немало времени приходится проводить сидя у монитора компьютера. Ради хорошего зрения не пожалейте 10 минут в день. Зарядка для глаз творит чудеса, если делать ее регулярно. Предлагаю Вам «фитнес» для глаз. Из предложенных 10 упражнений можно выбрать пять, но всему комплексу нужно посвящать примерно 10 минут каждый день.

Комплекс упражнений для коррекции зрения.

1. Поморгайте часто в течение двух минут — это нормализует внутриглазное кровообращение.
2. Отведите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прodelайте то же самое в противоположном направлении.
3. Ощутите темноту. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина — вещества, необходимого для ясного зрения.
4. Делайте круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.
5. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой.

6. Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

7. Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз.

Инструктор: 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. Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течение 30 секунд.

Комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.

- Расправьте плечи. Встаньте на носки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
- Из положения в приседе, согните немного 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 вперед.
- Наклонитесь вперед, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
- Выполните по два поворота головой вправо - влево (подбородок касается груди).

Инструктор: Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления поможет пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Пальчиковый массаж

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;
Указательный палец – улучшает работу желудка;
средний палец – улучшает работу кишечника и позвоночника;
безымянный палец – 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.

Инструктор: Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Я предлагаю Вам самостоятельно освоить некоторые здоровьесберегающие технологии.

Задание №1 Пройти по ребристой доске. Присесть на стул и выполнить самомассаж «мячом-ежиком».

Задание №2. Пройти по массажным дорожкам. Захватить пальцами ног мелкие игрушки и переложить их из обруча в обруч.

Задание № 3. Пройти правым (и левым) боком по канату с мешочком на голове.

Задание № 4. Пройти по дорожке из следов.

Инструктор: Третий этап - «Здоровье - самая большая ценность». Сейчас я попрошу Вас, уважаемые педагоги, заглянуть в сундучок, где находится нечто очень ценное.

Педагоги по очереди заглядывают и видят свое отражение в зеркале.

Вы сами для себя, ваше здоровье, ваше сокровище. Берегите его.

Рефлексия

Инструктор: Уважаемые коллеги! Перед Вами «Дерево цели и пожеланий». Я хочу задать Вам два вопроса:

1. Что Вы ждали от этого мастер – класса и оправдались ли Ваши ожидания? Если Вы получили то, что хотели, удовлетворили свои потребности, то поместите листочек вверху на ветвях. Если наполовину, то – на стволе. Если же не получили ничего из того, что ожидали от встречи, то оставьте листочек на корнях дерева.

2. Какие пожелания у Вас на будущее?

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. На правую руку - то, что получили на мастер- классе нового.

Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

Мне остаётся только поблагодарить участников за внимание и за работу. Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года!

Творческих всем успехов! Всего вам большого и светлого.