Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

''Детский сад общеразвивающего вида № 13 ''Ромашка''

муниципального образования городской округ Симферополь

Республики Крым

**Мастер-класс**

**«Здоровый педагог — здоровые дети»**

Старший воспитатель: Островская А.А.

Симферополь, 2020 г.

**Слайд 2**

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, как залоге успешности в педагогической деятельности, умения и желания заботиться о своём здоровье и здоровье детей.

Задачи: мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья, помочь создать условия для позитивного отношения, открытости, для поддержания психологического климата в своём коллективе.

**Оборудование:**компьютер, проектор,электронная презентация, апельсины (нарезка в тарелках), цветные карандаши, цветные листики, мяч

**Методы работы с аудиторией:**эвристическая беседа, практическое выполнение упражнений.

**Ход мастер-класса:**

**Ведущий:** Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

 Для этого, мы с вами поиграем.

**Проводится упражнение в кругу «Разминка» (педагоги называют свое имя и качество на эту букву)**

-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. *(знакомство-приветствие).*

 - Итак, мы с вами можем начать работу.

**Слайд 3**

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

Для поднятия настроения, снятия напряжения мы с вами применим ароматерапию.

Я выбрала запах апельсина, который помогает согреться, забыть о неприятностях, тонизирует нервную систему, снимает депрессию, повышает работоспособность.

- А что такое здоровье?

**Упражнение «Дерево здоровья»**

-У вас на столах лист ватмана на котором нарисован ствол дерева. Каждый из вас сейчас обведет свою ладонь – это будет ветка дерева и на каждой ветке, попробует написать, какие наиболее важные факторы помогают поддерживать ваше здоровье

-Давайте посмотрим, что же у вас получилось

(Педагоги зачитывают свои факторы)

**Слайд 4**

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: *«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».*Сохранение здоровья педагога и воспитанника – это стратегическая проблема современного образовательного учреждения. А наши дети хотят видеть воспитателей здоровых, жизнерадостных, энергичных, молодых душой.

**Слайд 5**

**Факторы, влияющие на здоровье педагогов:**

* большое нервно-психическое напряжение;
* гиподинамия (ограничение двигательной активности);
* повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;
* отсутствие эмоциональной разрядки;
* большое количество контактов во время рабочего дня;
* усталость - это нарушение кровоснабжения, гибель нервных клеток;
* отсутствие средств на отдых и неумение отдыхать (смена одной работы на другую - это не отдых).

**Слайд 6**

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

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.

**Слайд 7**

**Обучение способам управления дыханием**

**Слайд 7**

**Маски релаксации для мышц лица**

**Слайд 8**

**Ведущий:** Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани.

**1.« Звуковая гимнастика»**

Встаньте. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

* ииииииииии
* ээээээээээ
* аааааааааа
* оооооооооо
* уууууууууу

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты — «и». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «а» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «о» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «у» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Вы хотите, чтобы ваш **голос** был более низким и глубоким? Тогда много раз в течение дня произносите звук «у».

**Ведущий:** Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и не потребует специального оборудования.

**Аутогенная тренировка**

Предлагаю вам тоже расслабиться, принять позу «кучера»: наклоните слегка туловище вперёд, голову чуть – чуть опустите, глаза закройте, ноги при этом поставьте на полную ступню, колени не должны касаться друг друга, предплечья рук положите на переднюю поверхность бедра, кисти рук свесьте. Начинаем тренировку: расслабьте мышцы лица и рук, затем затылка, шеи, плеч, рук, грудной клетки, живота и ног. Всё тело погружается в покой. Дыхание спокойно. Моё тело отдыхает, ничто не беспокоит меня. (под музыку) Чувство тяжести сменяется приятным ощущением легкости, невесомости. Продолжаем тренировку: глаза закрыты. Мои руки становятся теплыми. Мои ноги становятся тёплыми. Во всём теле ощущается тепло. Я отдыхаю. Я спокоен. Ощущение тепла обеспечивает лучший отдых, успокаивает нервную систему. Выход из аутогенного погружения должен быть спокойным, постепенным: Я ощущаю бодрость во всём теле. Я полон сил. Я справлюсь с любой работой. Моё тело лёгкое, как пушинка. Глаза открываются, открываются. Открыли глаза. Спасибо.

**Ведущий:**  Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а, как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас я вам предлагаю несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

**Слайд 9**

**Несерьезные советы.**

* *Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.*
* *Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.*
* *Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.*
* *Если контроль потерял над собой, учителю срочно нужно домой.*
* *Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.*
* *Кто в радости живет, того и кручина неймет.*
* *От радости кудри вьются, в печали секутся.*

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе. Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

**Релаксация**

- А сейчас давайте подведем итог нашего мастер-класс. Перед вами осенние листья разных цветов. Возьмите листья того цвета, который похож на ваше сегодняшнее настроение и приклейте к веткам дерева. Если вы получили на мастер-классе заряд энергии , бодрости, то приклеивайте листья ярких тонов: желтого, красного,оранжевого цвета, если же наше занятие показалось вам скучным и неинтересным – листья темных тонов.

**Слайд 10**

И закончить нашу встречу я хочу притчей «О здоровье» **(Показ презентации)**

**Слайд 11**