МДОУ «Детский сад №44»

**Мастер-класс**

***«Здоровый коллектив – здоровый дошкольник»***

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Гущина Н.Г.

Саранск, 2020 г.

***Цель*:** Способствовать формированию у педагогов умение и желание заботится о своём здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

***Выступление:***

- Добрый день уважаемые коллеги! Сегодня я хочу с вами поговорить о нашем с вами здоровье.

Крикните громко и хором, друзья,  
Помочь откажетесь мне? (*нет или да?)*  
Деток вы любите? Да или нет?  
Пришли вы на мастер-класс  
Сил совсем нет, (*да или нет*)  
Вам лекции хочется слушать здесь? (*нет*)  
Я вас понимаю…..  
Как быть господа?  
Проблемы детей решать нужно нам? (*да*)  
Последнее спрошу у вас я:  
Активными все будете? *(нет или да*)

- Если задать вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие

- В дошкольном образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме здоровья педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

- Уважаемые коллеги, так давайте поделимся хорошим настроением друг с другом. Присядьте на стульчики удобно.

Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок.

Ласково и нежно улыбнёмся друг другу!

Вдохните глубоко и со вздохом забудьте беспокойства.

Выдохните из себя

и представьте красоту осеннего леса, тепло солнечных лучей, чистоту реки.

Сделайте глубокий вдох через нос и вдохните в себя свежесть, доброту, красоту,

а выдохните беспокойство, страх.

*Вдох- пауза (3раза)*

Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу. Давайте вместе скажем ***«Мы Здоровы!»***

Профессию педагога, к сожалению можно отнести к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Как было уже сказано, что большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал Василий Александрович Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов». Всё это может спровоцировать различные заболевания. 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 и др.

Упражнений для укрепления здоровья, снятия напряжения, усталости большое количество. Я выбрала те упражнения, которые доступны каждому. Их физиологическое воздействие настолько эффективно, что уже после первых занятий вы почувствуете созидательные процессы в организме, повысится настроение, улучшится сон, начнет укрепляться нервная система.

**1.** **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.*

***2)****.***Миогимнастика «Внуки в гостях»**

**Тренировка мышц речевого аппарата.**

Жили - были дедушка и бабушка.

К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ (*надуваем щёки*),

С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ (*втягиваем щёки*).

БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ (*губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы),*

ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ (*губы тянутся вперёд*).

***2.*** *-* Напряженная и длительная зрительная работа (чтение, письмо, работа за компьютером, и т. п.), оказывает отрицательное влияние на состояние органов зрения. Постоянное ощущение «усталости глаз», в таких случаях может явиться причиной возникновения нарушения зрения.

**Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения.**

(Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., )

1. Исходное положение (и. п.) — сидя. Крепко зажмурить гла­за на 3–5 с, а затем открыть на 3–5 с. Повторить 6–8 раз. Уп­ражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кро­вообращения и расслаблению мышц.

2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1–2 мин. Упраж­нение способствует улучшению кровообращения век.

3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2–3 с, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенный по сред­ней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, и смотреть на него 3–5 с, опустить руку. Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком рас­стоянии.

4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз. Упражнение об­легчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми дви­жениями пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение век.

6. И. п. — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно пе­редвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10–12 раз.

7. И. п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1–2 с снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жид­кости.

**3. -** Следующий комплекс я предлагаю:

**- Упражнения для профилактики шейного остеохондроза, снабжение сосудов головного мозга кровью.**

**1. «Наматываем катушку»**

Круговые движения головой вперед. То же назад.

**2.«Напиши свое имя» «Напиши цифры по порядку»**

**3. «Подними плечи»**

Поднимайте плечи вверх, стремясь достать до ушей, затем опускайте. Так в быстром темпе делайте упражнение в течение 15 секунд. Затем поочередно: сначала одно плечо вверх, другое вниз, потом наоборот. Так тоже 15 секунд. Профилактика остеохондроза.

Если вы хотите перестать физически страдать, возьмите обычную кухонную скалку, которую используют для раскатывания теста. Положите её на пол, а сами ложитесь сверху на неё спиной. Покатайтесь на ней минут 10–20. Делайте так каждый вечер.

**4.«Барабан»**

Плотно прижать ладони рук к ушам и кончиками пальцев поочередно «барабанить» по затылку. Снимает головные боли, помогает избавиться от шума в ушах, предохраняет от глухоты.

**4.** После рабочего дня, придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, которые помогут вам расслабиться.

 Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно, постарайтесь сохранить каждую позу в течении30 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).
* Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

**5.** - 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.*

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.

**6.** **«Психологическая зарядка»**

Упражнение направлено на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить:

***«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».***

2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять:

***«Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».***

3. Потирая ладонь о ладонь повторить***:***

***«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».***

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить:

***«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».***

5. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками:

***«На пути у меня нет преграды, все получиться так, как надо».***

6. Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить:

***«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».***

7. Руки на поясе наклоны вперед-назад, повторять:

***«Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна».***

8. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить:

***«Я бодра и энергична, и дела идут отлично»***

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох:

***«Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».***

А сейчас рекламная пауза:

*Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:*- Бабушка, бабушка, 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 не делала зарядку.  
***Голос за кадром:*** Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!  
*Красная шапочка раздает Памятки для воспитателей « 10 правил ЗОЖ»* (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

*-* А тем временем шло время и конечно же Красная шапочка придерживалась всех правил и занималась рефлексией. Релаксацией и выросла девушкой красавицей.

***Красная шапочка:***

Я такая лапочка! Я такая цаца!  
На меня красавицу не налюбоваться!  
Я такая умница! Я такая краля!  
Вы такой красавицы сроду не видали!  
Я себя любимую холю и лелею!  
Ах, какие плечики! Ах, какая шея!  
Талия осиная, бархатная кожа,  
С каждым днем красивее,   
С каждым днем моложе!  
Зубки, как жемчужинки –  
С каждым днем прочнее!  
Ножки – загляденье!

С каждым днем стройнее!!!  
Волосы шикарные – Вам и не мечталось!  
На троих готовили – Мне одной досталось!  
Никого не слушаю, коль стыдят и хают!

ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!

ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!!!

- Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада. Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

- Я думаю, что мы все придем к общему выводу, что лучшим средством от всех болезней является физическая нагрузка, а также хорошее настроение, юмор и смех.

Мы поработали на славу! Спасибо за помощь и понимание. Желаю вам высоких достижений в деле, сохранения здоровья детей.