

Мастер-класс «Будь здоров - педагог»

Цель:

Формировать у педагогов умение и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

1 СЛАЙД

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

2 СЛАЙД

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей.

3 СЛАЙД

Появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

4 СЛАЙД

Как писал В. А. Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов».

5 СЛАЙД

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки,

6 СЛАЙД

сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

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.

Давайте, сначала поприветствуем друг друга и поднимем себе настроение.

Упражнение «Приветствие»

Инструкция: Продолжить фразу по кругу, обращаясь к каждому члену группы: *«Привет, (имя), «Сегодня замечательный день, потому, что...»*

7 СЛАЙД

Упражнение на укрепление мышц гортани.

Профессия обязывает нас много говорить. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани. Предлагаю вам выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

8 СЛАЙД

- Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

9 СЛАЙД

- Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

10 СЛАЙД

- 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.

11 СЛАЙД

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

12 СЛАЙД

- 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.

13 СЛАЙД

Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения

(Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., 1977)

14 СЛАЙД

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.

15 СЛАЙД

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.

16 СЛАЙД

Пальминг (Автор Бейтс)

17 СЛАЙД

Мягко закройте глаза и прикройте их чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест так, чтобы мизинцы наложились друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Никакого напряжения в руках, а также веках и бровях. Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления.

18 СЛАЙД

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.

19 СЛАЙД

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.

20 СЛАЙД

«Самомассаж ушных раковин»

Ещё в древнем Египте, Персии массаж ушей считался лучшим способом оздоровления организма. Этот вид оздоровления основан на стимуляции биологически активных точек расположенных в ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела.

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук методом разминания. Начинать массаж от области мочки уха к верхушке по наружному краю на вдохе, на выдохе — вернитесь обратно к мочке уха

21 СЛАЙД

Разминайте вращательными движениями полость ушной раковины в направлении снизу вверх. Время не превышает 1 минуты, но эта процедура гарантирует вам заряд бодрости, заметное улучшение общего состояния и работоспособности.

«Втяни живот»

С усилием втягивать живот к позвоночнику, а затем выпячивать. Прodelьывать 20-30 раз, но начинать с 5-10 раз. Этот массаж ликвидирует застойные явления желчи и крови, усиливает движение лимфы, помогает избавиться от лишнего веса. Исключительно благотворно воздействует на печень и желудочно-кишечный тракт.

«Чтобы ножки были здоровыми»

Ходьба по дорожкам. Через биологически активные точки на ступне идет благотворное влияние на многие внутренние органы, регулируется работа сердца. Устраняются болезни суставов.

Упражнения на расслабление.

22 СЛАЙД

1. "Радуга".

Цель: Стабилизация эмоционального состояния.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами.

2.«Наблюдение»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов – выдохов. Теперь дышите, как привыкли («автоматическое дыхание»). И просто наблюдаете за тем, как воздух входит в ваши легкие через нос и выходит через рот. Через некоторое время, вы почувствуете, что напряжение и назойливые тревожные мысли исчезли! Данный метод, как вы уже поняли, очень прост и эффективен! (Разумеется, можно выполнять это упражнение и лежа).

23 СЛАЙД

Упражнение: Медитация «Горная вершина» (музыкальное сопровождение Эолия «Любовь на ветру»)

Вообразите, что Вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон Вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И Вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что Вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и Вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, Вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под Вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит Вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой, самой высокой и не доступной для других, вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие Вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных Вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет Вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, Вам легко увидеть способы решения мучивших Вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится Вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для Вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Предложить педагогам попить витаминный чай для укрепления здоровья.

Витаминный чай

Плоды шиповника – 1 часть

Листья малины – 1 часть

Листья смородины – 1 часть

Листья брусники 1 часть

2 Столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка.

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.

Рефлексия.

- Что ожидали Вы от мероприятия? Оправдались ли Ваши ожидания?
- Ценна ли полученная информация для Вас? Что особенно значимо?
- Каков Ваш настрой на дальнейшую работу?