

**Мастер-класс инструктора по физической культуре  
Аксёновой Ирины Владимировны  
на тему «Здоровый педагог – здоровые дети!»**

**Цель:** 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:**

- 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.

**Ведущий:** Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

**Ведущий:** Мне хотелось бы начать со слов великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Все, чему мы учим детей, должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить,

- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра ежегодно;
- формирование понятия «не вреди себе сам».

**Проводится упражнение на тему «Что такое здоровье?» Ответы педагогов.**

**Ведущий:** 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:*

- Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радуется.
- 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.

**Ведущий:** Итак, существует 10 золотых правил здоровьесбережения.

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

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

*Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить, какое оно: поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.*

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.

**Способ 1.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2.** Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте: глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов; снова задержать дыхание.

**Педагоги используют дыхательные техники (Обучение способам управления дыханием).**

**1. Маска удивления.** И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

**2. Маска гнева.** И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

**3. Маска поцелуя.** И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы («куриная гузка» или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

**4. Маска смеха.** И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

**5. Упражнение “Успокаивающее дыхание”.** И.П.: Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

**Педагоги выполняют комплекс упражнений.**

**Ведущий:** 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, которые мы сейчас вам покажем.

## **Педагоги выполняют комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.**

**Ведущий.** Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течение 30 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 вперед.
- Наклонитесь вперед, 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).

**Ведущий:** 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.

**Ведущий:** 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.**

**Ведущий:** 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.

До свидания!