

# *Мастер - класс*

## *«День здоровья педагогов»*



Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
(Конфуций)

**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.

# ЗДОРОВЬЕ ...

- не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует;
- это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие;
- это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
- это культура человеческих отношений.
- это социальная культура отношений.
- это образ жизни.
- это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить.

**Хочешь быть здоровым – будь им!**

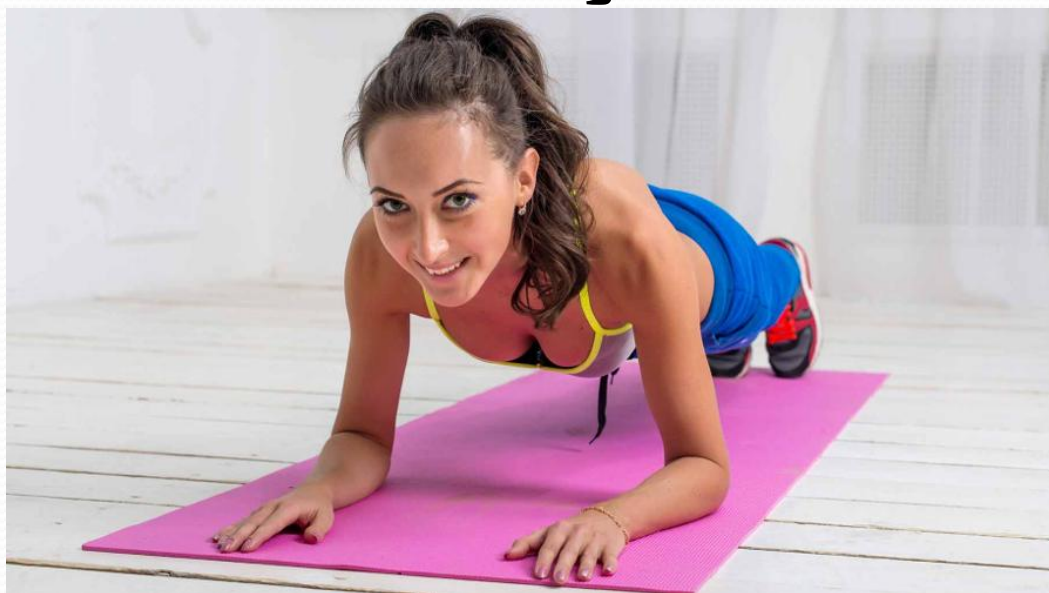
## **Причинами заболеваний являются**

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- большая учебная нагрузка;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- снижение двигательной активности, перенапряжение.

**Дыхательно-  
голосовые упражнения  
для укрепления мышц  
гортани**



**Упражнения  
для снятия мышечного  
и психологического  
тонуса**



# Пальчиковый массаж



## **Девиз соревнований:**

*В детском садике сегодня*

*Шум и суета.*

*Педагоги все решили:*

*Здоровье – это красота!*



# ПРАКТИКУМ

**Аффирмация** - краткая фраза,

«**Негативные убеждения**»  
содержащая вербальную формулу, которая

1 при многократном повторении закрепляет

2 требуемый образ жизни и устанавливает

3 подсознание человека, не получится...

4 способствуя улучшению его  
5. Я не могу смотреть на себя в зеркало

психоэмоционального фона и стимулирую

положительные перемены в жизни.

# ***ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ***

На работе меня любят

Меня окружают только позитивные и веселые люди

У меня всё получается просто великолепно.

Мне нравится, как я выгляжу

Я люблю жизнь!

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



Все отлично  
поработали!

Молодцы!