

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!

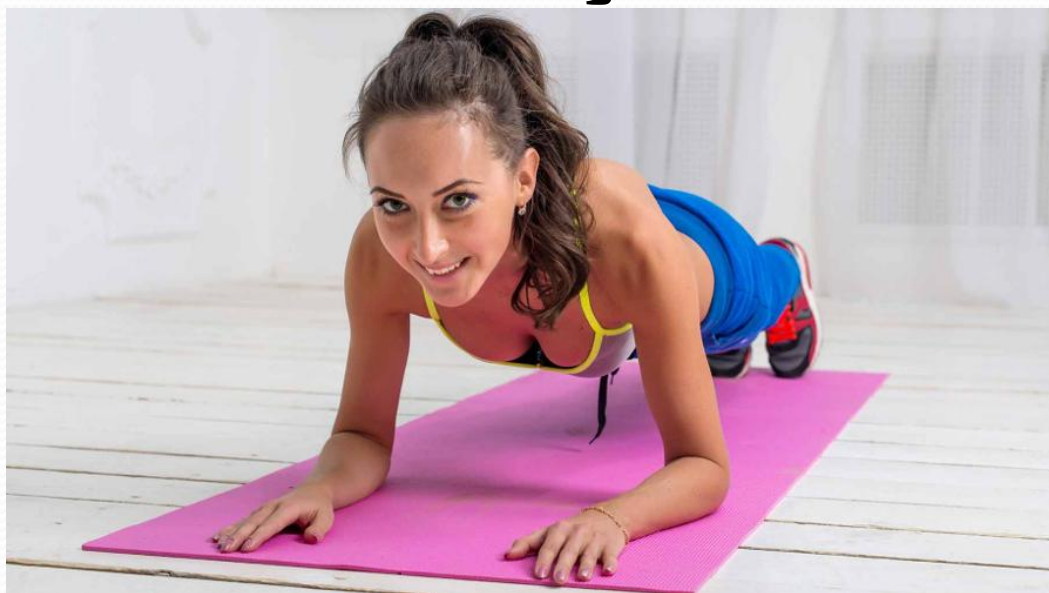
Причинами заболеваний являются

- 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
5. Я разочарован в жизни...

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!