

Мастер-класс

«Будь здоров, воспитатель!»



«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой»



Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека. Воспитывать детей - дело сложное: постоянные стрессы, необходимость сдерживать собственные чувства - все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

«Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма» - гласит французская поговорка. Как это ни удивительно, но у детей есть свои критерии здоровья: «Мы любим нашу воспитательницу за то, что она красивая и никогда не болеет...»

Если взглянуть глазами стороннего наблюдателя на условия, в которых работают воспитатели детских учреждений, то здесь, казалось бы, нет никаких особых вредностей. Но это только на первый взгляд. Специфика работы воспитателя такова, что ее вполне можно причислить к разряду вредных профессий. Взять нервные нагрузки, они чрезвычайно велики. Не потому ли столь часты у воспитателей расстройства сна, повышенное артериальное давление, головные боли, совсем не редки жалобы на отсутствие бодрости.

Итоги анкетирования педагогов

86 % не занимаются физической культурой;

87 % не ложатся спать в одно и то же время;

62% спят менее 7-8 часов в сутки;

78% принимают лекарства без медицинских показаний;

лишь 13 % уделяют целенаправленное внимание своему здоровью;

45,7% стараются, но не получается;

32 % не уделяют внимания своему здоровью;

65% педагогов идут на прием к врачу тогда, когда на работу идти не могут;

50% педагогов ответили, что часто чувствуют себя перегруженными проблемами других людей;

54% педагогов имеют нарушения массы тела,

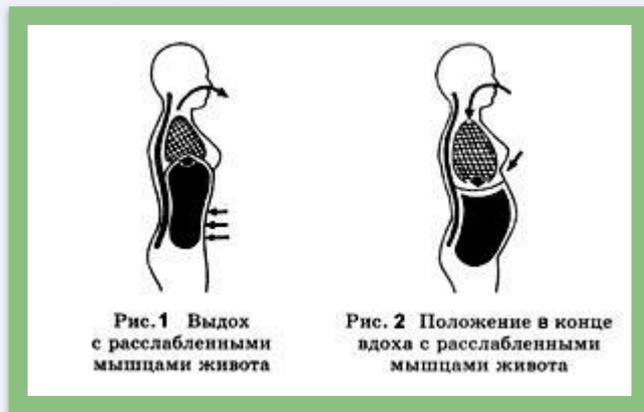
70% – нарушения опорно-двигательного аппарата.



Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание помогает управлять стрессом быстро и эффективно. Вы должны практиковать его как можно чаще.

- 1. Положите одну руку на грудь, а другую на живот.
- 2. Вдохните воздух через нос. Надуйте при этом живот. Таким образом вы полностью используете ваши легкие. Постарайтесь свести движение груди к минимуму.
- 3. Мягко и спокойно выдохните через нос.
- 4. Повторите. В минуту вы должны совершать 10-12 таких дыхательных упражнений.



«Втяни живот»

С усилием втягивать живот к позвоночнику, а затем выпячивать. Прodelывать 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.

Суставная гимнастика

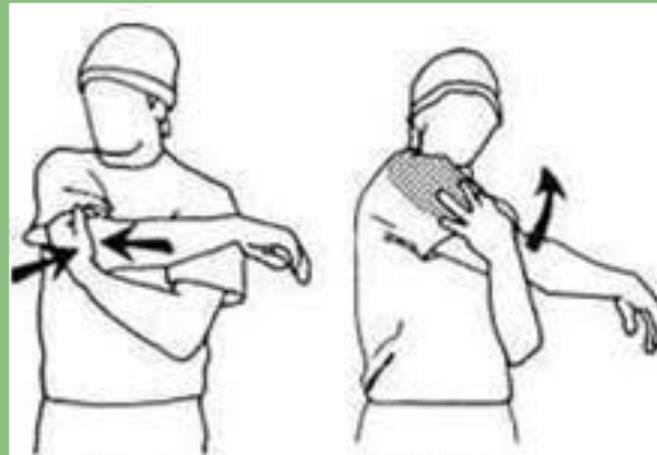
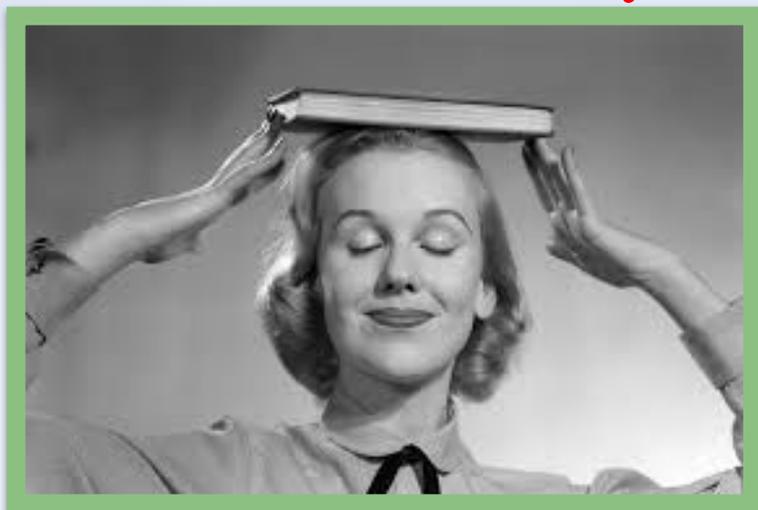


Рис. 1

Рис. 2



- **«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.

- **«Наматываем катушку»**

Круговые движения головой вперед. То же назад.

- **«Напиши свое имя» «Напиши цифры по порядку»**

Профилактика шейного остеохондроза, снабжение сосудов головного мозга кровью

- **«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.

Маски релаксации для мышц лица

- ◆ **Маска Удивления.** С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и отпустить с выдохом брови.
- ◆ **Маска Гнева.** С медленным вдохом постепенно нахмурить брови. На высоте вдоха задержать дыхание. С выдохом расслабить брови.
- ◆ **Маска Поцелуя.** Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы (трубочкой). зафиксировать усилие. Задержать дыхание. С выдохом расслабить губы.
- ◆ **Маска Смеха.** Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы, растянуть в улыбке. С выдохом расслабить губы



Звуковая гимнастика

Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.



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

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спице 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!

Список литературы:

- 1. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, аспекты /авт.сост. Горбатова М.С. Волгоград: Учитель.2011 г.*
- 2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий\ авт-сост.М.А. Павлова, М.В.Лысогорская.-Волгоград: Учитель.2009 г.*
- 3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2008.- 160с.*
- 4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» г.Москва«Сфера», 2007г.*