**Мастер-класс**

**Тема: «Здоровый педагог-здоровые дети!»**

**Цель:** формирование у педагогов умений и желаний заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

**Задачи:**
1.Создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.
2.Сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение к себе и к окружающим.

- Уважаемые коллеги! Здравствуйте! С этого слова начинается каждый наш 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.

**1блок: «Приветствие»**

1)Предлагаю, вам ответить на моё приветствие "ритмическими хлопками"

 (-- -- - - -) (показываю хлопки).Прохлопайте, если фраза к вам относится:

-Здравствуйте те, кто с настроением проснулся.

-Здравствуйте те, кто к работе душой прикоснулся.

-Здравствуйте те, кто способен любить

-Здравствуйте те, кто способен творить

-Здравствуйте те, кто приветствие другу умеет дарить.

2) *Игра «Приветствие»* (муз.инструмент - бубен)

1 удар в бубен - здороваемся за руку.

2 удара в бубен -плечиками здороваемся.

3 удара в бубен -спинками здороваемся.

Психологический смысл упражнения. Установление контакта между участниками. Рукопожатие – это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами – это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы.

**2блок: «Здоровье»**

«Здравствуйте!» Означает: «Будь здоров». А что же такое – здоровье. – Давайте попробуем дать определение слову здоровье.

На каждую букву этого слова напишем слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

|  |  |
| --- | --- |
| **З****Д****О****Р****О****В Ь Е** | *Задор**Движение**Оптимизм, образ жизни**Радость**Образованность**Восторг**-----------**Единство души и тела* |

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Нам педагогам необходимо помнить, что мы с вами входим в группу риска по различным профзаболеваниям. Мы часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания.

 Основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия (близорукость), ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз. Как быть, как помочь себе? Необходимо каждый день уделять себе внимание делая такие интересные не сложные упражнения.

**Профилактика усталости глаз**

Нам немало времени приходится проводить сидя у монитора компьютера. Ради хорошего зрения не пожалейте 10 минут в день. Зарядка для глаз творит чудеса, если делать ее регулярно. Предлагаю Вам «фитнес» для глаз.

*Фитнес для глаз «Веселая неделька»*

**Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву,**

**И обратно в высоту.**

*(поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна)*

**Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда сюда,**

**Ходят влево, ходят вправо, Не устанут никогда.**

*(повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна)*

**В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем.**

**Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать.**

**Жмуримся и открываем, Так игру мы продолжаем.**

*(плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки)*

**По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали, Глазки рассмотреть должны.**

*(смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз,*

*перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)*

**В пятницу мы не зевали, Глаза по кругу побежали.**

**Остановка, и опять, В другую сторону бежать.**

*(поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)*

**Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой.**

**Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.**

*(посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый****)***

**В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись, Нужно воздухом дышать.**

*(закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко наоборот )*

**Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!**

**Дыхательная гимнастика.**

**Медленное и глубокое дыхание** – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

**Частое дыхание,** наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

То есть, изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Предлагаю вам поработать с дыханием.

*Упражнение «Обнимашки»*

И.п.: стоя ноги на ширине плеч

1.Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2.Задержать дыхание на 3-4 с.

3.Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

**Звуковая гимнастика**

 Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

**Звук «О»** - воздействует на сердце, легкие.

**Звук «Я», «М»** - воздействует на работу всего организма.

**Звук «ХА»** - помогает повысить настроение.

«Голосовая разрядка» - сделать выдох, затем медленный глубокий вдох и задержать дыхание. На выдохе издать резкий звук **«Ух!»**

**Профилактика остеохондроза. Гимнастика для шейного отдела позвоночника.**

1.Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

2.Чуть-чуть приподнимите подбородок. Опять поверните голову вправо 5 раз, потом влево 5 раз.

3.Наклоните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо — 5 раз, затем влево 5 раз.

4.Голова прямо. Опустить голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди.

5.Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок.

6.Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд.

7.Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

8.Подбородок прямо, руки на затылок. Надавить затылком на руки 3 раза по 7 секунд.

9.Руки, соединенные в пальцах, подвести под подбородок. Надавить подбородком на руки 3 раза по 7 секунд.

10.Поднимайте плечи, на сколько, это возможно и удерживайте в таком положении.

11.Промассируйте самостоятельно или с чьей-либо помощью воротниковую зону, плечи.

12.Посмотрите вверх и протяните руки, стараясь «достать до неба» - сначала одной рукой, затем другой, и обеими вместе.

13.Потрите голову и ощупайте всю ее подушечками пальцев.

14.Потяните себя за волосы.

**Пальчиковый массаж.**

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.

*Игра: «Мое здоровье»*

Все встают в круг, посередине круга лежит написанное слово ЗДОРОВЬЕ).

Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;

- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

- я периодически провожу разгрузочные дни;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

- соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;

-я эмоционально уравновешен;

-я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли вы здоровый образ жизни.

**3 блок: «Цветотерапия»**

 *«Значение цвета»*

***Синий цвет*** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

***Фиолетовый*** – тревожность, страх, огорчения.

***Зелёный***– уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

***Красный*** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

***Коричневый*** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

***Жёлтый*** – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

***Серый***– тревожность и негативное состояние.

***Чёрный***– защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**4 блок: «Рефлексия»**

*«Сундучок»*

Сейчас я попрошу Вас, уважаемые педагоги, заглянуть в сундучок, где находится нечто очень ценное. (*Педагоги по очереди заглядывают и видят свое отражение в зеркале).*

Вы сами для себя, ваше здоровье и есть ваш клад, ваше сокровище. Берегите его.

*«Пожелания»*

Начинайте каждый день с чувством радости.

Поддерживайте это состояние в течение дня.

Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

Питайтесь регулярно и разнообразно.

Исключайте жареную, жирную пищу.

Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

Не переедайте на ночь.

Спите не менее 8-ми часов в сутки.

Занимайтесь физическими упражнениями.

Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Любите свою душу и тело.

*«Солнышко»*

*Цель:* Вызвать у участников положительные эмоции.

Всем участникам раздаются чистые листы с изображением солнышка. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

 - Завершить мастер-класс хотела бы высказыванием Конфуция:

*«Будьте добрыми, если захотите; Будьте мудрыми, если сможете; Но здоровыми вы должны быть всегда».*

** **

****