Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад 31

**Мастер класс**

 **«Будь здоров, педагог!»**

Подготовила и провела

воспитатель по физической культуре

Мальченко И. В.

Ставрополь 2024 г.

**Мастер класс «Будь здоров педагог»**

**Цель:** Формировать у педагогов умение и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

**Добрый день уважаемые коллеги!**

 Сегодня я хочу с вами поговорить о нашем с вами здоровье**.** Большая часть рабочего дня воспитателя протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей.  Появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В. А. Сухомлинский профессия педагога - это «работа сердца и нервов».

**Здоровье педагога** - это не только его личное здоровье. Здоровый воспитатель становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия.

 Давайте с вами встанем все в круг,в центре которого лежит надпись «Здоровье». И назовем её ***«Дорога к здоровью».***

Я предлагаю провести упражнение, с помощью которого можно проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если ответ отрицательный – остаётесь на месте:

- 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.

 Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями, мы начинаем….. Здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастья. И если здоров педагог, то и дети все здоровы.

Предлагаю провести несколько упражнений для укрепления нашего здоровья. (5 человек) **1 комплекс:** **Упражнение на укрепление мышц гортани.** Профессия обязывает нас много говорить. Предлагаю вам выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани

**1.** Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

**2.** Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

**3.** Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

**4.** Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.

**5.** Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

**2 комплекс** (5 человек со стульями)

Педагогам 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.

**Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения**

**1.** Исходное положение — сидя. Крепко зажмурить глаза на пару секунд, а затем открыть на 3–5 с. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

**2.** Исходное положение – сидя. Быстро моргать в течение 1–2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.

**3.** Исходное положение – сидя. Смотреть поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.

**4.** Исходное положение – сидя. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут.

**5**. Исходное положение – сидя. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.

**6.**Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

**3 комплекс** (5 человек)

Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и  не потребует специального оборудования. Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течение 30 секунд.

***Комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.***

**1.** Расправьте плечи. Встаньте на носки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.

**2.** Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите.

**3.** Выполните по два поворота головой вправо-влево

**4.** Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом.

Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых. Я предлагаю Вам самостоятельно освоить некоторые здоровьесберегающие технологии. (3 человека босиком)

**Карточка №1**. Пройти по ребристой доске. Присесть на стул и выполнить самомассаж «мячом-ежиком».

**Карточка№2**.Пройти по массажным дорожкам. Захватить пальцами ног мелкие игрушки и переложить их из обруча в обруч.

**Карточка№3.**Пройти правым (и левым) боком по канату с мешочком на голове.

Вот такие простые упражнения можно выполнять по несколько раз в течении дня.

Присаживайтесь. Предлагаю вам игру «Продолжите пословицу» 4 участника

* Чистота – (залог здоровья)
* Здоровье дороже (золота)
* Чисто жить- (здоровым быть)
* Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)
* Если хочешь быть здоров – (закаляйся)
* В здоровом духе – (здоровый дух)
* Здоровье за (деньги не купишь)
* Береги платье с нову, (а здоровье с молоду)
* Здоровье всему – (голова)
* Горьким лечат, (сладким калечат)

Продолжим наш путь к здоровью. И я вам предлагаю посмотреть

 **сказку экспромт «Разноцветные звезды»**

(включается музыка, раздаются звезды)

Ведущий: Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много-много, а все звезды были очень красивыми. Они светились и искрили, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов.

Ведущий: Здесь были красные звезды.

Красная звезда: «Кто рождается под моим светом ,я дарю смелость»

Ведущий: Здесь были и синие звезды.

Синяя звезда: «Я дарю людям красоту»

Ведущий: Были на поляне и желтые звезды

Желтые звезды: «Ну, а я одариваю людей умом»

Ведущий: А еще на поляне были и зеленые звезды

Зеленые звезды: «Кто рожден под светом зеленых лучей, становится очень добрым»

Ведущий: И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно….белая!

Оглядывалась белая звездочка вокруг и даже зажмурилась:

Белая звезда: «Сколько прекрасных звезд вокруг. А почему я белая?»

«А что ты даешь людям?»-спросили другие звезды.

Ведущий: Белая звездочка, как ребенок. И мы должны заложить в нем основные навыки, которые пригодятся в будущем и в том числе по формированию здоровья.

Предлагаю всем вместе встать в круг. Примите ,пожалуйста, каждая по одной маленькой звездочки, вложите в нее все знания и пусть она вырастит большой, яркой и принесет вам счастье и здоровье. И не забывайте передавать эти знания нашим детям.

 А сейчас, давайте возьмёмся за руки, улыбнемся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца. Я желаю вам светиться всегда и везде, уважаемые коллеги.

А мне остается только поблагодарить вас за внимание и за работу. Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы вы и ваши дети!

И предлагаю вам попробовать Витаминный чай для укрепления здоровья.

Плоды шиповника – 1 часть

Листья малины – 1 часть

Листья смородины – 1 часть

Листья брусники – 1 часть

Столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка.

Я думаю, что все мы все придем к общему выводу, что лучшим средством от всех болезней является физическая нагрузка, а также хорошее настроение, юмор и смех.

До новых встреч!