**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ №33»**

**МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«БУДЬ ЗДОРОВ – ВОСПИТАТЕЛЬ»**

**Подготовила и провела:**

**Инструктор ФК Машенькиной А.В**

**г.о. Мытищи 2022 г.**

**1 часть.**

**МАСТЕР – КЛАСС**

**«Будь здоров – воспитатель»**

Уважаемые воспитатели! Что такое здоровье?

«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 (вдох – выдох, сон – бодрствование и т.д.)

Поговорим о нашем с вами здоровье, о здоровье педагога. Во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. "Будьте здоровы!" - говорят люди друг другу. "Желаем вам самого главного - здоровья!", говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства.

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. Физическое и эмоциональное состояние педагога - существенные факторы, влияющие на его профессиональную деятельность. От самочувствия педагога зависят стиль и направленность взаимодействия с детьми, интенсивность, креативность и качество работы.

Формирование у дошкольников привычки к здоровому образу жизни может быть эффективным при условии, если работу педагог целенаправленно проводит с воспитанниками и родителями, а также уделяет особое внимание сохранению и укреплению своего здоровья.

«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 расстройство сна, повышенное артериальное давление, головные боли, совсем не редки жалобы на отсутствие бодрости. А теперь представим такую ситуацию: воспитатель, постоянно держащийся за поясницу, никогда не улыбается, а рядом бодрые, жизнерадостные дети. Наверно хуже антирекламы здорового образа жизни не придумаешь.

Притча: “Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”. В наших руках возможность создать в   такую атмосферу, в которой мы будем чувствовать себя   комфортно. Мы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие, и за хорошие.

  Сегодня я хочу поделиться с вами, некоторыми советами, которые помогут вам в повседневной борьбе за свое здоровье.

**Часть 2.**  *Упражнение со всеми педагогами.*

**РЕФЛЕКСИЯ№ 1**

Все встают в круг и произносят фразу **«Я люблю тебя и весь мир!»,** которая сопровождается жестами

**«Я» -** правой рукой показываем себя;

**«люблю» -** правая рука прикладывается к сердцу;

**«тебя» -** разводим обе руки;

**«и весь мир» -** руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй.

Повторяем 3 раза.

1. **«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.

### Гимнастика для профилактики шейного остеохондроза

*Упражнения помогут предотвратить проявления недуга, улучшить кровоснабжение, укрепить мышцы. Выполняйте движения плавно, без резких поворотов, каждое по 10 раз.*

1. ***Сидя за столом одной ладонью подоприте лоб.*** После этого начинайте двигать головой вниз, одновременно оказывая сопротивление рукой. Удерживайте положение около 10 секунд и расслабьтесь. Через несколько секунд продолжите выполнять упражнение.
2. **Наклоны головы в сторону.** Действия аналогичны предыдущему упражнению, только движения головы необходимо направлять в сторону, а рукой нужно надавливать на область виска. Чередуйте расслабленное и напряженное положение мышц.
3. **Повороты головы слева направо и обратно.** Для этого упражнения сядьте или встаньте и свободно опустите руки вдоль тела. После этого плавно поворачивайте голову. Амплитуда движений должна быть максимальной.
4. **«Наматываем катушку»**

Круговые движения головой вперед. То же назад.

1. **«Напиши свое имя» «Напиши цифры по порядку»**

Профилактика шейного остеохондроза, снабжение сосудов головного мозга кровью.

1. **Наклон головы.** Опустите руки вдоль туловища и плавно наклоняйте голову вниз. Желательно коснуться подбородком грудной клетки или же максимально приблизиться к такому положению.
2. **Поднятие плеч.** Поднимайте плечи вверх, стремясь достать до ушей, затем опускайте. Так в быстром темпе делайте упражнение в течение 15 секунд. Затем поочередно: сначала одно плечо вверх, другое вниз, потом наоборот. Так тоже 15 секунд. Профилактика остеохондроза.

***Снимает головные боли, помогает избавиться от шума в ушах, предохраняет от глухоты.***

«Барабан»

Плотно прижать ладони рук к ушам и кончиками пальцев поочередно «барабанить» по затылку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | «**Самомассаж ушных раковин»**  ***Эта процедура гарантирует вам заряд бодрости, заметное улучшение общего состояния и работоспособности.***  Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук методом разминания. Начинать массаж от области мочки уха к верхушке по наружному краю на вдохе, на выдохе — вернитесь обратно к мочке уха. Разминайте вращательными движениями полость ушной раковины в направлении снизу-вверх.  ***Время не превышает 1 минуты.*** | |

1. **«Втяни живот»**

*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***

С усилием втягивать живот к позвоночнику, а затем выпячивать. Проделывать 20-30 раз, но начинать с 5-10 раз.

### Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника

*Перед началом гимнастики, направленной на профилактику остеохондроза,* ***повисите немного на турнике****. Это позволит каждому позвонку занять свое место.*

*Обязательно чередовать напряжение и расслабление при выполнении этой серии упражнений.*

1. **«Вытягивание».** Во время следующего упражнения нужно ***встать около стены*** и плотно прижать к ней тело. Руки поднимите и начинайте постепенно тянуться. Сначала вытягивайте вверх пальцы, затем кисти, локти, плечи и так далее. Следите, чтобы пятки не отрывались от пола.
2. **«Открытый замок»** 8-10 раз. Руки за спиной, но не соединять.

1. **«Закрытый замок»**

Соединить руки в замок за спиной. Одна сверху, другая снизу.

***Упражнения выполняется лежа на полу, руки вытяните вдоль тела.***

1. **Поднятие ног.** Левую ногу, согнутую в колене, поднимите вверх, выпрямите и опустите. Тоже проделайте с правой ногой, а после с двумя вместе.
2. **Имитация езды на велосипеде.** Во время этого упражнения выполняйте движение ногами так, словно вы вращаете педали: сначала вперед, затем в обратную сторону.
3. **«Ножницы».** Для выполнения этого гимнастического упражнения оторвите ноги от пола и двигайте ими вертикально по отношению к полу. Правая нога направляется вверх, а левая – вниз. После этого смените действия на горизонтальные: когда правая нога движется влево, левая должна направляться вправо.
4. **«Рыбка".** Выполняйте упражнение, ***лежа на животе***, зафиксируйте ноги *(например, под шкафом или кроватью).* **Руки** нужно сложить **в замок на затылке** и приподнять туловище от пола. Такое положение нужно удержать 10–15 секунд.
5. **«Мостик».** Следующее упражнения выполняйте ***лежа на спине.*** Руки вытяните вдоль туловища, а ноги согните в коленях. Медленно приподнимайте и опускайте таз.
6. **«Нарисуй коленом круг»**

Нога носке, круговые движения правой и левой ногой. То же самое двумя ногами вместе.

Если вы хотите перестать физически страдать, возьмите обычную **кухонную скалку**, которую используют для раскатывания теста. Положите её на пол, а сами ложитесь сверху на неё спиной. Покатайтесь на ней минут 10–20. Делайте так каждый вечер.

Представленные выше упражнения доступны каждому. Их физиологическое воздействие настолько эффективно, что уже после первых занятий вы почувствуете созидательные процессы в организме, повысится настроение, улучшится сон, начнет укрепляться нервная система.

**РЕФЛЕКСИЯ**

Я такая лапочка! Я такая цаца!  
На меня красавицу не налюбоваться!  
Я такая умница! Я такая краля!  
Вы такой красавицы сроду не видали!  
Я себя любимую холю и лелею!  
Ах, какие плечики! Ах, какая шея!  
Талия осиная, бархатная кожа,  
С каждым днем красивее,   
С каждым днем моложе!  
Зубки, как жемчужинки –  
С каждым днем прочнее!  
Ножки – загляденье!

С каждым днем стройнее!!!  
Волосы шикарные – Вам и не мечталось!  
На троих готовили – Мне одной досталось!  
Никого не слушаю, коль стыдят и хают!

ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!

ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!!!

**Витаминный чай для укрепления здоровья**.

Плоды шиповника – 1часть

Листья малины – 1часть

Листья смородины – 1часть

Листья брусники 1 часть

2 Столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка.

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

Инструктор по физической культуре: Машенькина А.В

**Профилактика упражнений для верхних дыхательных путей.**

*Цель: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.*

1. **Погладить нос** (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 – 6 раз).
2. Сделать по 8 – 10 **вдохов и выдохов** через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть **звук “м-м-м”**, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать **сопротивление входящему воздуху**, надавливая на крылья носа пальцами. Вовремя более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки **“ба-бо-бу”**

и “г-м-м-м”.

1. Быстро **втянуть брюшные мышцы** внутрь живота, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).
2. Во время выдоха **широко раскрыть рот** и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук “а-а-а” (5 – 6 раз).

**Комплекс упражнений для спины. Профилактика заболеваний позвоночника.**

 