**Мастер – класс «Сундучок полезных и здоровых идей»**

**Ход мастер- класса**

Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье. Но мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» говорят люди друг другу.

 Перегрузки в педагогической деятельности - привычное дело, но после избыточной работы, надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях?! Как вообще поправить или сохранить своё здоровье?

 Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

 **Практическая часть**

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь нам? (Нет или да)

Деток вы любите? (Да или нет)

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Мы вас понимаем…..

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте нам тогда ответ

Помочь откажетесь нам? (Нет)

Последнее спросим у вас мы:

Активными все будете? (Нет или да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы

начинаем **мастер-класс «Сундучок полезных и здоровых идей».**

 Вы все пришли напряжённые, зажатые и чтобы снять напряжение сделаем релаксирующее упражнение **«Любопытная Варвара» .**

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

Здоровье в коллективе — это когда все друг друга уважают, работают сплоченно.

Сейчас мы с вами проведем упражнение **«Мы – команда!».**

*Педагоги образуют треугольник, ромб, круг, в центре круга на подставке надпись «Здоровье».*

**«Дорога к здоровью».**

Вы заботитесь о своем здоровье? (Ответы педагогов). Вы, верно, отвечаете. Я предлагаю провести упражнение, с помощью которого можно проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

**Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».** 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;

- я занимаюсь каким-либо спортом;

- я периодически провожу разгрузочные дни;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

- соблюдаю режим дня;

-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 здоровый образ жизни.

Для того, чтобы укреплять своё здоровье, нужны профилактические упражнения, которые можно выполнять на работе вместе с детьми.

 Предлагаем выполнить упражнения на профилактику заболеваний.

У нас сегодня есть такой сундучок, который так и называется «Сундучок полезных и здоровых идей». Итак, заглянем в наш сундучок.

***1.Рисунок гортани.***

Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок  может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. В целях профилактики предлагаю Вам  выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

*Комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.*

«Поцокайте» языком громко и быстро, тихо и медленно.

Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

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

А сейчас выполним упражнение с речевым сопровождениями

**Фонопедическое упражнение «В лесу» по методу В. Емельянова**

|  |  |
| --- | --- |
| Скрипит снежок подлапками Лисы. | Дети произносят «ш... ш...». |
| Зайка скачет, путает следы. | Произносят короткие звуки[а] в разных регистрах,показывая рукой |
| Лиса заметила его, затявкала | Проиносят «тяв, тяв!»сначала тихо, потом громчеи громче |
| Завыл ветер. | Произносят [у...] делая crescendo и dimenuendo |
| Заскрипело дерево на ветру | Произносят скрипучий звук[а] на связках. |

Заглянем в наш сундучок опять, вытаскиваем

***2.Рисунок глаза***

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, всему комплексу нужно посвящать примерно 10 минут каждый день.

А сейчас выполним упражнение «Ёлка»

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит большая ёлка,Вот такой высоты. | Посмотреть снизу вверх |
| У неё большие веткиВот такой ширины. | Посмотреть слева направо |
| Есть на ёлке даже шишки, | Посмотреть вверх |
| А внизу — берлога мишки. | Посмотреть вниз |
| Зиму спит там косолапыйИ сосёт в берлоге лапу. | Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз |

***3.Рисунок человека в позе по-турецки и сложенными перед грудью ладонями.***

*С*нять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и  не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения. 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.*

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

- Из положения в приседе, согните немного ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.

- Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.

- Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.

- Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.

- Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).

Можно выполнять самомассаж себе, либо в паре

Давайте выполним упражнение в паре «Дождик».

Педагоги встают друг за другом, руки на спине соседа.

Дождик капает по крыше, бом – бом – бом!

(легко хлопают по спине ладошками)

По весёлой звонкой крыше, бом – бом – бом!

(перебирают пальчиками по спине)

Дети, дома посидите! Бом – бом – бом!

(легко стучат по спине кулачками)

Никуда не выходите! Бом – бом – бом!

(по спине водят рёбрами ладоней)

Поиграйте, посчитайте, бом – бом – бом!

(Руками массажируют плечи соседа)

А уйду, тогда гуляйте! Бом – бом – бом!

(гладят ладошками по спине).

***4. рисунок головного мозга.***

Здоровье педагога это еще и здравый, хороший ум.

В этом нам поможет кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые

двигательные упражнения

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости

последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой,

затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

***5. рисунок руки, ноги.***

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления поможет пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

*Пальчиковый массаж*

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный палец – улучшает работу желудка;

средний палец – улучшает работу кишечника и позвоночника;

безымянный палец – улучшает работу печени;

мизинец – помогает работе сердца.

«Истоки способностей и дарования детей –

на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити –

ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше

мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский)

**Упражнение «Соки».**

Загибаем пальчик при произнесении названия каждого сока на

одной, а затем на другой, начиная с мизинца:

На здоровье соки пейте,

Но ни капли не пролейте:

Апельсиновый, вишнёвый,

Виноградный, грушевый,

Абрикосовый, клубничный,

Вкус у каждого отличный!

Можно выпить сок томатный,

Он особенно приятный.

Сок моркови и граната

Так полезен вам, ребята!

*(Показываем большой палец.)*

***6.рисунок человека в движении.***

Сам рисунок нам говорит о том, чтобы мы подвигались, поэтому мы проходим с вами в спортивный зал.

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. Выбирайте из чудесного мешочка мячик с цифрой. Каждая цифра соответствует карточке с заданиями, которые расположены в разных зонах нашего спортивного зала, выполнив упражнения переходим по часовой стрелке в другую зону. (В каждой зоне педагогов встречает инструктор)

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

*Комментарии:*самомассаж влияет на нервную систему, помогает снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

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

*Комментарии:* ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки (стопа – второе сердце человека, отвечающее за жизнь всего организма). Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование.

*Из истории*

Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди. Нормальная механическая нагрузка на подошвы активизирует работу всего тела: стоит только человеку спустить ноги с кровати и встать, как с подошв во все уголки тела поступают сигналы активации, а стоит только сесть или лечь, как сигналы прекращаются. Сегодня врачи выявили, что на наших подошвах расположено больше 70 тыс. нервных окончаний. Они связывают отдельные участки поверхности подошв с органами, участками тела и даже с определенными системами организма.

*Карточка№3.*Пройти правым (и левым) боком по канату с мешочком на голове. Выдувать мыльные пузыри (самый большой, маленький, много).

*Комментарии:* профилактика и коррекция нарушения осанки; дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

***7. рисунок танцующего человека.***

А какое же здоровье без утренней гимнастики, приглашаю вас на гимнастику.

***8. в сундучке зеркало***

 ***«Здоровье - самая большая ценность».***

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. Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их позитивными мыслями. Давайте подарим друг другу улыбки.

**Рефлексия** (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и

прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у

вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет

его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается

в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего

сердца. Благодарим вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы Вы и желаем

здоровья вашим воспитанникам и детям!

**9**. В нашем сундучке еще что - то лежит. Это полезные книжки-раскладушки, которые называются «Путь к своему здоровью». Мы с большим удовольствием вам дарим их вам.

**10**. А на дне сундучка есть маленький, приятный сюрприз, картинка с изображением знака кафе. А это означает, что мы вас приглашаем в кафе «Здоровья», ведь правильное питание — это тоже один из залогов здоровья!

Педагогам предлагается на их выбор шпажки с фруктами, соки фруктовые и овощные, морсы ягодные и травяной чай с медом.