**Мастер-класс «Формирование культуры здоровья педагога»**

Инструктор по физической культуре Устюгова М.В., 1 к.к.

Девиз нашей сегодняшней встречи: “Я здоровье берегу - сам себе я помогу!”

Согласно ФГОС ДО первостепенные задачи любого дошкольной организации - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

А как часто педагог вспоминает о своём здоровье? По большей части мы вовсе не вспоминаем о нем до тех пор, пока не возникает ситуация, когда нужно уже его поправлять, иными словами, пока не заболеем.

Существует большое количество определений понятия «здоровье». В соответствии с трактовкой Всемирной организации здравоохранения *(ВОЗ)*: здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Оценить значимость здоровья педагога нетрудно — больной воспитатель не может воспитать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Большая часть рабочего дня педагога ДОУ протекает в эмоционально напряженной обстановке, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями, постоянное нервное напряжение, повышенная ответственность за детей – всё это подрывает его собственное здоровье.

Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А.Сухомлинский -профессия педагога это «работа сердца и нервов».

 Исследования  показывают, что в последнее время среди воспитателей дошкольных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;

- значительная голосовая нагрузка;

- большой объем интенсивной зрительной работы;

- высокая плотность эпидемических контактов.

Существуют 3 категории  групп педагогов:

- педагоги со стажем до одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов

– педагоги со стажем более 20 лет наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания, истощения

 – педагоги , которые имеют проблемы со здоровьем (независимо от возраста)

Признаки профессионального выгорания педагогов: чувство безразличия, скуки, , чувство постоянной усталости, полная или частичная бессонница; повышенная раздражительность, частые нервные срывы, ощущение, что работа становится все тяжелее, а выполнять ее все труднее, ухудшение качественных и количественных показателей работы и другие.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников, так и педагогов).

(Анкетирование педагогов)

Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни.

У большинства  педагогов удовлетворительное отношение к здоровому образу жизни, но они не задумываются об этом и не применяют в повседневной жизни никаких методов оздоровления. Некоторые педагоги считают, что отсутствуют благоприятные условия для ведения здорового образа жизни: нехватка времени, средств и собственных сил организма.

Педагоги часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, а это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно чаще поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»  
Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

**Упражнение на дыхание**

Выполняется сидя или стоя

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);  
– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;  
– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;  
– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.  
Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойным и уравновешенным.

 Ежедневно прерывайте работу за монитором компьютера или документами несложными упражнениями. Выполняя гимнастику для глаз правильно, мы не только тренируем мышцы, но работаем со всем организмом в целом.

**Упражнения на снятия утомления органов зрения**  
1. «Бабочка». Часто-часто похлопайте ресничками, то есть поморгайте. Оказывается, перед монитором глаза ленятся и перестают моргать, а это вредит нашему зрению.

2. «Восьмерка». Голову держите прямо, смотрите перед собой. Мысленно представьте себе горизонтальную восьмерку (или знак бесконечности) и плавно опишите ее глазами.

3. «Карандаш». Возьмите карандаш в правую руку и вытяните ее, подняв карандаш на уровне глаз. Смотрите на кончик карандаша и медленно отводите руку вправо, затем влево, провожая предмет глазами, но не двигая головой.

4. «Жмурки». Несколько раз сильно зажмурьтесь, потом просто закройте глаза и посидите.

Голос – это бесценное богатство педагога. Педагог в течение дня постоянно подвергает тяжелой нагрузке свои голосовые связки, в ответ они наносят ответный удар, такой как потеря голоса.

Предлагаю вам выполнить комплекс дыхательно- голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

-Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

-Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту

-Стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; **Е** – воздействует на щитовидную железу; **О**– воздействует на сердце, легкие;**У**– воздействует на органы, расположенные в области живота**; Я**– воздействует на работу всего организма;  **ХА** – помогает повысить настроение.

**Упражнение «Семь свечей» для расслабления**(музыкальное сопровождениеЭ.Григ «Утреннее настроение»)

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

**Водотерапия**

Вода обладает свойством смывать не только грязь, но и отрицательные эмоции.

Самое доступное упражнение – мытье рук от локтя к запястьям в прохладной воде. Активизируется мозговое кровообращение, снимается усталость.

**Смехотерапия**

Смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители посмеяться действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одна минута смеха может заменить пятнадцать минут езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Не упускайте возможности посмеяться.

Существует еще одна уникальная методика-

**Кинезиология–** наука о развитии головного мозга посредством движения, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Некоторые кинезиологические упражнения

1. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

2.  «Кулак – ребро – ладонь».  Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

3.  «Ухо – нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью да наоборот».

При утомлении давить со средней силой по 3- 4 секунды попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Регулярный массаж большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга, воздействия на указательный палец активизируют деятельность желудка, на средний – кишечника, безымянный – нормализуют функцию печени, на мизинец – стимулируют работу сердца.

Упражнение «Цапля» улучшает кровоток в нижних конечностях, предотвращает варикоз. При регулярном выполнении этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки, это упражнение используется для определения реального биологического возраста.

Вы встаете на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше.

Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок тяните на себя.

-Если вы можете выполнять его 30 секунд и более — ваш биологический возраст 20 лет.

- 20 сек. – биологический возраст 40 лет.

- 15 сек. – биологический возраст 50 лет.

- Менее 10 сек. – биологический возраст 60 лет и старше.

Ежедневно соблюдайте следующие правила:

* ежедневно гуляйте на свежем воздухе
* следите за своим питанием
* выполняйте регулярные физические нагрузки для мышц тела;
* ежедневный сон, не менее 8 часов в сутки
* занимайтесь спортом или выполняйте физические упражнения
* любите себя и принимайте себя такими, какие мы есть:

*Принимай себя любой-*

Неуверенной, несмелой

Злой, нелепой, неумелой

Чуть сутулой, чуть седой...

*Принимай себя любой*

Полюби свои морщинки,

Складки, прыщики, горбинки

Взгляд усталый и больной

*Принимай себя любой*

Разреши себе влюбляться

Плакать, злиться и смеяться

Просто быть самой собой...

*Принимай себя любой*

Добродетельной и грешной

Равнодушной, безутешной

Королевой и рабой

*Полюби себя любой*

И весь мир тебя полюбит

И несчастия отступят

Пред любимою тобой...

А здоровый, веселый, улыбающийся педагог - это залог успешной работы любого педагогического коллектива.