

Мастер-класс «Сохранение и укрепление здоровья педагога»

Автор: инструктор по физической культуре
Н.В. Фирсакова,
ГБДОУ детский сад № 1
Кировского района Санкт-Петербург

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

А как Вы заботитесь о своем здоровье? Как вы думаете, что способствует укреплению здоровья? Какие факторы вредят здоровью? (Ответы педагогов). Что такое здоровье? Вы, верно, отвечаете.

Предлагаю проверить, насколько активно, вы сами заботитесь о своём **здоровье** и способствуйте его укреплению.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем»

Я буду задавать вопросы, вы отмечаете, сколько ответов «да» у вас получится.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажёрный зал, или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я 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**, ведёте ли **здоровый образ жизни**. И каждому из нас есть о чём задуматься.

Также наше **здоровье** зависит от нашего настроения.

Для начала, я предлагаю немного потанцевать для создания хорошего настроения.

Танец-разминка «Моя тётя весельчак»

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растёт и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

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?!

Будем реалистами - никто, кроме вас самих, не решит этих проблем. Даже врачи не смогут заставить вас по утрам делать зарядку, правильно питаться, следить за соблюдением режима дня. И, к сожалению, педагоги часто не хотят ничего делать для себя самостоятельно. Стандартный ответ «я устала на работе». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся, раз мы устаём уже сейчас, что будет через полгода, через год, через пять лет?

Упражнение «Владей собой среди толпы, смятенной...»

1. Сложите руки в «замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.

Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь!

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Выполняя упражнения дыхательной гимнастики, повышается устойчивость организма к болезням, так же они научат Вас здоровому дыханию. В повседневной жизни человек использует поверхностное дыхание и не получает необходимое количество кислорода.

Перед началом упражнений следует провести проветривание комнаты, а лучше всего занятия проводить на свежем воздухе. Одежда не должна стеснять движения. Дыхательные упражнения не следует проводить на полный желудок.

Для начала необходимо выполнить разминку: походить по комнате босиком сначала на носках, руки разведены в стороны, затем на пятках, руки за голову. Соблюдая при этом ритм дыхания.

Сегодня для примера мы с вами сделаем 2 несложных дыхательных упражнения. Если вы захотите заняться дыхательной гимнастикой серьёзно, то некоторые упражнения можно посмотреть в интернете. Не забывайте, что главный принцип, который мы должны помнить: «Не навреди!»

1 упражнение. Встаньте прямо: ноги вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. На счет 1-2-3-4 делаем вдох, при этом руки через стороны поднимаем вверх. На счет 1-2-3-4 выдох, руки опускаем вниз. Задерживаем дыхание на 2 секунды, затем повторяем упражнение. После каждого повтора пауза увеличивается.

2 Упражнение. Данное упражнение полезно для увеличения объёма легких. Стоя прямо делаем глубокий вдох, затем пауза на 2-3 секунды. На выдохе наклоняемся вниз, обхватывая руками колени. После возвращаемся в исходное положение.

Противострессовое дыхание:

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох, как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. В ритме затухающего дыхания (раз 20) мысленно

произнесите: «Я успокаиваюсь, я успокаиваюсь», при этом на вдохе следует произносить «Я», а на выдохе «успокаиваюсь».

Для расслабления и снятия напряжения:

Резкий вдох носом и медленный расслабленный выдох через рот. Делать 3 - 5 раз.

Для бодрости и собранности:

Глубокий медленный вдох через нос и резкий выдох через рот. Делать 3 - 5 раз.

Мимическая гимнастика:

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться.
2. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться.
3. Расширить глаза, открыть рот, руки сжаты в кулаки (страх, ужас). Расслабиться.
4. Расслабить веки, лоб, щеки (лень). Расслабиться.
5. Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость). Расслабиться.
6. Сжать губы, прищурить глаза, сморщить нос (презрение). Расслабиться.
7. Улыбнуться, подмигнуть (мне весело, вот я какой!)

Снятию перегрузки всех систем организма способствуют простые и доступные упражнения.

«Оживлялка» первая.

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы рук и груди. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 сек.- и стало жарко. Повторите 3 раза.

«Оживлялка» вторая.

Сложите руки в замок и обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тянитесь в течение 10-15 сек.

«Оживлялка» третья.

Разотрите хорошенько уши ладонями - вначале мочки, а потом целиком: вверх-вниз, вперед-назад, при этом поцокайте языком- 15-20 сек

«Оживлялка» четвертая.

Необходимо закинуть голову назад, выдвинуть вперед подбородок так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание - дышите тихо, тихо, еще тише, как только возможно. Посидите так около минуты. Чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и - за работу!

«Динамическая пауза для снятия усталости для взрослых»

Пальчиковая гимнастика.

Каждый из нас на протяжении всего дня работает руками, независимо от профессии и рода деятельности. На кончиках наших пальцев расположено огромное количество точек, которые имеют влияние на многие внутренние органы.

Сейчас мы с Вами попробуем выполнить несколько упражнений, которые не только разомнут наши руки и помогут успокоиться.

1 «Прятки»: загибаем большой палец внутрь к ладони, остальные сжимаем в кулак. На вдохе выполняем сжатие кулака, на выдохе – расслабление. Это

упражнение следует выполнять, когда необходимо собраться с мыслями и успокоиться.

2 **«Фиги»:** каждому с детства знакомы эти движения, но не каждый сможет выполнить его всеми пальцами и двумя руками одновременно. Это упражнение следует выполнять, чтобы повысить работоспособность мозга и сконцентрировать внимание.

3 **«Приветствие»:** поднимаем руки до уровня плеч, будто приготовились поприветствовать кого либо, и поочередно каждым пальцем здороваемся с большим пальцем, выполняя соприкосновение с ним. От этого упражнения Ваш организм наполнится положительной энергией.

4 **«Волны»:** на вдохе поднимаем руки до уровня плеч, ладони смотрят вверх, пауза в 1-2 секунды затем выдох. На следующем вдохе каждый палец, начиная от большого пальца правой руки, сгибаем один за другим. Небольшая пауза в 1-2 секунды и выдох через рот, при котором разгибаем пальцы в обратном порядке. Выполняя это упражнение можно представить берег моря, на котором, под шум прибоя, приходят, и уходит волны. Вместе с этим уходят и простудные заболевания.

Брейджин – кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшат ваши достижения! Кинезиологические упражнения на межполушарное взаимодействие («гимнастика мозга») помогут активизировать различные отделы коры ГМ или корригировать проблемы в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

С возрастом, хотим мы этого или нет, но память начинает нас подводить. Особенно, если не заботиться о ней и не тренировать время от времени. Тем не менее, есть простые и очень эффективные упражнения для развития памяти и профилактики слабоумия, склероза и деменции.

Мало того, что упражнения помогают поддерживать и улучшать мозговую активность, еще и моторика рук отлично развивается. Такая методика понравится не только взрослым, но и детям.

Упражнения называются **"Пальцовки"** и основаны на различных комбинациях пальцами рук. Как это связано с мозгом? Всё очень просто:

- Правая рука дает сигнал левому полушарию;
- Левая рука подчиняется правому полушарию.

Таким образом "Пальцовки" синхронизируют работу обоих полушарий и наш мозг равномерно распределяет нагрузку, активизирует большее количество клеток и создаёт новые нейронные связи.

1. Смыкаем пальцы в замок и меняем их положение, относительно друг другу. Например, если у вас сверху оказался большой палец правой руки, то при смене, он окажется снизу большого пальца левой руки и наоборот. Выполняем это упражнение 15-20 раз и ускоряемся в процессе.

2. Кулак - ладонь

Правая рука - кулак, левая - ладонь и наоборот. Постепенно набирайте скорость, до того пока не собьётесь. Затем начинайте заново. Задача делать это упражнение в течение 30-60 секунд не сбиваясь.

3. Класс и фига

Правая рука в кулаке, большой палец на верх, «класс!», левая рука показывает «фигу», затем меняем руки.

4. «Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

Одной рукой показываем класс светлой и ясной памяти, а другой крутим фигу старческому слабоумию и рассеянному склерозу. Одновременно меняем жесты местами и ускоряемся. Задача увеличивать темп и не сбиваться. Выполняйте в течение 30-60 секунд.

Упражнение «Ухо – нос»

Цель: развитие внимания, контроль двигательной активности.

Левой рукой - взяться за кончик носа, правой рукой - взяться за правое ухо, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

Упражнение «Отдай честь!»

Отдать честь правой рукой, а левую руку одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!».

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Упражнение «Паровоз»

Правую руку согнуть в локте и сжать в кулак. Делаем круговые движения кулаком вперед.левой рукой совершаем круговые движения ладонью к животу в противоположную от правой руки сторону. Через 10 сек. Поменять руки.

Упражнение «Вилка-нож»

Правой рукой показать «вилку», 3 растопыренных пальца (указательный, средний, безымянный), левой рукой «нож», выпрямить вместе 2 пальца (указательный и средний). Затем меняем положение рук.

Колпак мой треугольный»

Воспитатель объясняет правила игры. Слова в тексте стихотворения заменяются движениями. А текст такой:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Сначала заменяем слово «колпак» (показываем место колпака на голове), все остальные слова в тексте произносим; затем – слово «мой» (показываем рукой на грудь), а остальные слова, кроме «колпак» и «мой», произносим; а потом – слово «треугольный» (показываем руками треугольник).

Теперь, произнося текст, заменяем три слова: «колпак», «мой», «треугольный».

Игру можно повторить несколько раз, ускоряя темп.

Упражнение " Источник"

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот **психологический сор**, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется". Откройте глаза. (Обсуждение ощущений)

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастья или спасения. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

«Порой я балую себя»

1. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».
5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
6. В выходной позвольте себе подольше поспать.
7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.
9. Каждый вечер вставайте под душ и «смывайте» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.
10. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
11. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.
12. Чаще совершайте прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.

Пять советов Бредли Фредерика (адаптированы для нашей страны.)

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.
2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».
3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4—5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.
4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.
5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по

мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.