Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

Управление образования Ленинского района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 54

620146 г. Екатеринбург, ул. Волгоградская, 31а

Тел: 308-00-54, e-mail: mdou54@eduekb.ru

Сайт: [www. ekb54.tvoysadik.ru](http://www.umka54.ru)

|  |
| --- |
| инструктор  по физической культуре  Крупина Анастасия Алексеевна  30.11.2022 |

**Выступление па педагогическом совете**

**Тема мастер-класса:** «Будь здоров, педагог!"

**Цель мастер – класса:**

Формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

**Задачи мастер-класса:**

1. Сформировать представления о важности заботы о своем здоровье.
2. Обучить участников мастер-класса здоровьесберегающим технологиям.

3.Вызвать у участников мастер-класса интерес и желание использовать здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни.

**Здравствуйте, уважаемые коллеги!**

Тема моего выступления «Будь здоров, педагог!" Заботясь о здоровье воспитанников, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье.

**Давайте поздороваемся.** Для этого потрем свою ладошку о ладошку соседа.

Назовем имя и скажем «Добрый день!

В нашей жизни много факторов, которые влияют на эмоциональное состояние. Как быстро и эффективно избавляться от негативных эмоций?

1. **Первый прием – это СМЕХ, который заряжает энергией и повышает настроение!!!**

Предлагаю вам от усталости,    от морщинок и от вялости

  Нехитрые движения    мимические  упражнения.

* Растяните губы в улыбке. (*Одно условие – улыбаться должен только рот, остальная мускулатура лица и глаза не должны участвовать в этом процессе*.)

А теперь улыбнемся соседу!!!

1. **Второй прием, который помогает выплеснуть негативные эмоции - это ПЛАЧ!**

Очень важно не задерживать в себе слезы. Научиться плакать навзрыд, по детски, не зажимаясь. Невыплаканные слезы переходят в психосоматические болезни.

1. Отличное упражнение для снятия стрессов - **ПЕНИЕ ОТ ДУШИ**.

***Сочетание звуков «УХ»*, *«ОХ»*, *«АХ»*** - стимулирует выброс негативной энергии

В целях профилактики предлагаю Вам  выполнить волшебное дыхательно-голосовое упражнение под музыку.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО ОТ ДУШИ!!!

*(звучит фонограмма «Детская танцевальная народные распевки» проигрыш - 30сек. Помощник показывает карточки со звуками, педагоги хором подхватывают)*

Очень полезно выполнять вместе с воспитанниками здоровьесберегающие технологии.

|  |
| --- |
| **ДРУЖНО, СМЕЛО, С ОПТИМИЗМОМ**  **ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»** |

1. **А теперь внимание энергетическое дыхание.** Помогает восстанавливать бронхи после болезни и настроиться на образовательный процесс. Вы все его знаете, только есть один важный нюанс…Вдыхаем и выдыхаем шумно одной ноздрей.

ВЫПОЛНЯЕМ ВМЕСТЕ СО МНОЙ!!!

1. **Есть дыхательная методика для быстрого снятия стрессового состояния**

**« 10 вдохов и выдохов».** Вдох – глубокий, быстрый и шумный, а выдох- медленный, спокойный.

1. А теперь я познакомлю вас с **эффективной техникой простукивания**, как рефлексотерапия общего оздоровления.

Оздоровительный массаж всего тела

Чтобы не зевать от скуки,  встали и потерли руки,

Постучим и тут и там  и немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп-хлоп.

 Щеки заскучали тоже,  Мы и их похлопать можем.

Не скучать и не лениться!  Перешли на поясницу

Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать: Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди добрались и до груди.

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.

1. **Снять мышечное и психологическое напряжение** после активной деятельности для взрослых и детей, помогут упражнения. Выполняйте вместе с детьми.

*Расслабление мышц рук*

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим.

*(Педагог показывает и помогает при­нять позу покоя)*

Внимание! Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать, но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

***Формула общего покоя*** произносится педагогом тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая:

Замедляется движенье, исчезает напряженье...

И становится понятно: расслабление — приятно!

1. 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.

Пальчики мы разминаем и с большого начинаем,

Сверху вниз его потрем,

Указательный начнем.

Затем мы растираем средний, и безымянный,

И последний, то что мизинцем называется,

Мы осторожно разминаем.

**Рефлексия.**

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. На правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО! Мне остаётся только поблагодарить участников за внимание и за работу. Вы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям!