



**МАСТЕР КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ЗДОРОВЫЙ
ПЕДАГОГ-
УСПЕШНЫЙ ПЕДАГОГ»**

Подготовила педагог-психолог:
Н.М. Гимазутдинова

Цель: профилактика и сохранение
психологического здоровья
педагогов.



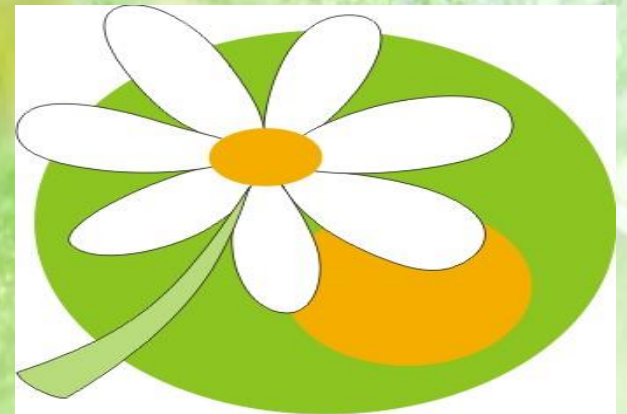
«Кто крепок телом, может терпеть и жару и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства»

**Эпиктет
(древнегреческий философ)**



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».



Упражнение «Я работаю над своим здоровьем»

- Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- Я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- Я посещаю бассейн, тренажерный зал, или занимаюсь каким-либо спортом;
- У меня отсутствуют вредные привычки;
- Я соблюдаю режим дня;
- Я правильно питаюсь;
- Я эмоционально уравновешен;
- Я выполняю профилактику заболеваний.



Согласно исследованиям среди педагогов ДООУ, связанных с их профессиональной деятельностью наиболее часто встречаются:

- **Остеохондроз;**
- **Простудные заболевания, грипп;**
- **Утомление глаз, снижение остроты зрения;**
- **Психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты и пр.;**
- **Хроническая венозная недостаточность;**
- **Патология голосообразующего аппарат (ларингит, фарингит).**



Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: укрепление духа и тела.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

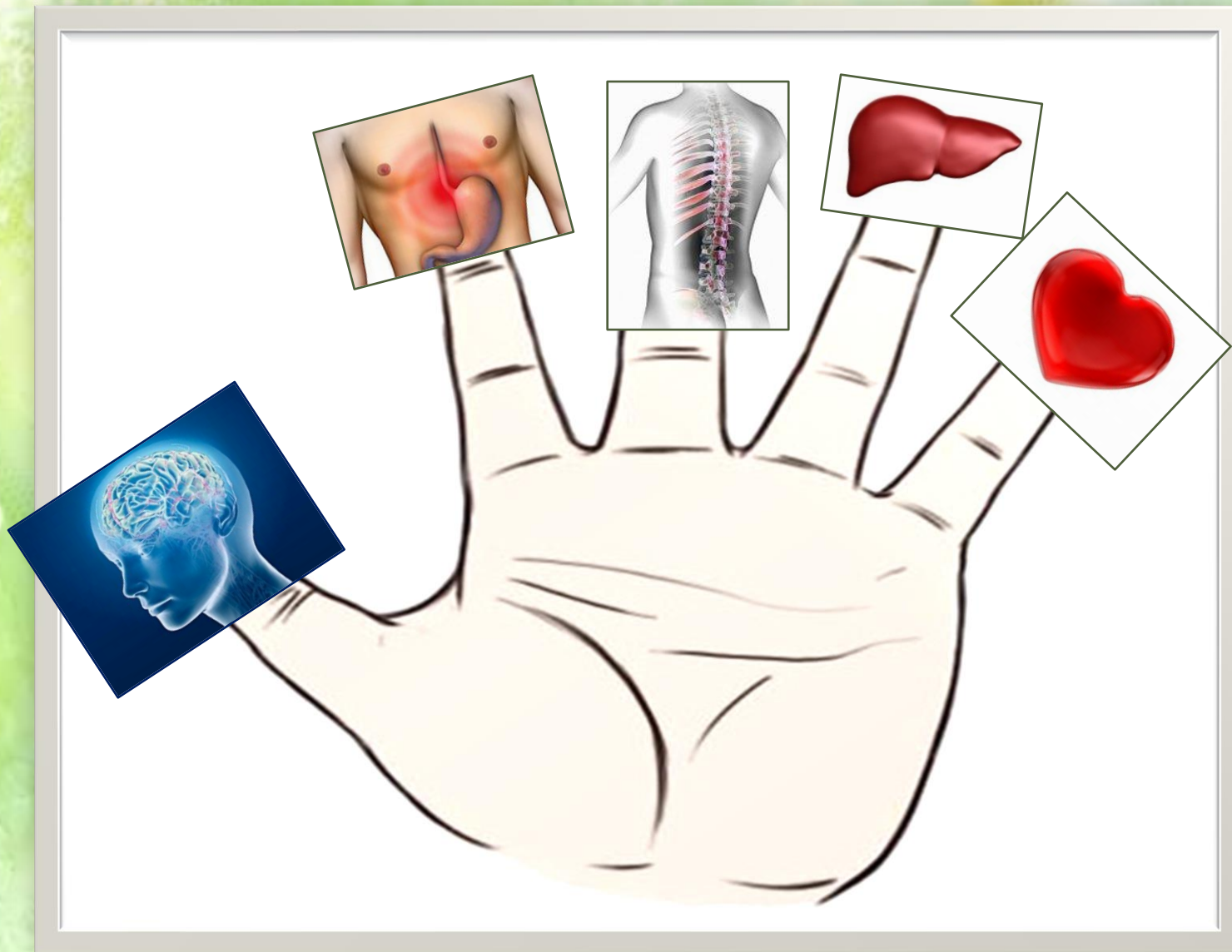
Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Цель: снятие психического напряжения и эмоциональной усталости.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен.

- танец головы;
- танец плеч;
- танец рук;
- танец ног;
- танец бедер;
- танец всего тела.

Пальчиковый массаж поможет сопротивляться болезням.



«Зарядка»

Упражнение направлено на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить: **«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».**
2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять: **«Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».**
3. Потирая ладонь о ладонь повторить: **«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».**
4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить:
5. **«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».**
6. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: **«На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».**
7. Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить: **«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».**
8. Руки на поясе наклоны вперед-назад, повторять: **«Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна».**
9. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: **«Я бодра и энергична, и дела идут отлично»**
10. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: **«Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».**

Смех-это, образно говоря, «внутренняя аэробика».

Лечебная Сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль, а лишние калории сгорают быстрее.

Помните, тот, кто смеется, живет долго!



Упражнение :«Правила здорового педагога»

Предлагаю вашему вниманию "Правила здорового педагога". Чтобы узнать их, выполните задание: дополните фразу недостающими словами.

1) Спокойствие, только _____! (Спокойствие)

2) Выходите из дому только с _____ сумочкой!
(Дамской)

3) _____ сон - важное условие твоего здоровья.
(Крепкий)

4) _____ прежде, чем полюбить ближнего. (Полюби себя)

5) Всю _____ выполняйте только на работе!
(Работу)

Упражнение «Посещение зоопарка»

Цель: снятие психического напряжения и психологической усталости, формирование хорошего психологического климата.

Участники разбиваются по парам и встают друг за другом (или в один общий большой круг). Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

Упражнение: «Аплодисменты»

Мы с вами хорошо поработали. И в завершении я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-крепко соединить в аплодисменты.

**Спасибо за
внимание !**