

МАСТЕР КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ-УСПЕШНЫЙ ПЕДАГОГ»

Подготовила:
педагог-психолог МДОУ №7
общеразвивающего вида
Н.М. Гимазутдинова

Цель : профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде.

Ход мастер-класса:

Добрый день уважаемые коллеги! Нашу встречу я бы хотела начать высказыванием древнегреческого философа – Эпиктета «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»

Вы мечтали когда-нибудь найти клад или владеть сокровищами? А может многим из нас сокровище дается при рождении. Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище. «Здравствуйте!» - говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание здоровья. Ведь здоровье – это и есть сокровище, самое ценное в нашей жизни. **Говорят «здоровье – это еще не все. Но без него все остальное – ничто». Что же такое здоровье?** *«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».*

Практические задания:

Теперь предлагаю вам проверить насколько активно, вы сами заботитесь о своём здоровье и способствуйте его укреплению. Предлагаю вашему вниманию **упражнение №1 : «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.

Итак, кто из вас оказался рядом, ближе всего с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья. И каждому из нас есть над чем задуматься.

Согласно исследованиям среди педагогов ДОУ, 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).*

Т.к. мы сегодня говорим о нашем психологическом здоровье, которое непосредственно влияет на наше соматическое состояние, предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение №2: «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 №3: «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.

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела. При помощи данного упражнения мы с вами избавились от мышечных зажимов, «выплеснули» негативную энергию.

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый

палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме. Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; Указательный – улучшает работу желудка; Средний – кишечник и позвоночник; Безымянный – улучшает работу печени; Мизинец – помогает работе сердца.

Упражнение №4: «Пальчиковый массаж»

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём — разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

Психологические зарядки для педагогов ДОУ способствуют повышению энергетического потенциала, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации. Зарядку рекомендуется проводить 15—20 мин каждый день. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

Упражнение №5: «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».

Американские ученые сделали открытие: Смех-это, образно говоря, «внутренняя аэробика». Лечебная Сила смеха известна всем : смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные веществ

снимающие боль, а лишние калории сгорают быстрее. Помните, тот, кто смеется, живет долго!

Снятие стресса помогает как смех, так и слёзы. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль.

Большинство людей признается, что после слез, они чувствуют себя лучше. Ученые считают, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать.

Упражнение №6: «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 №7: «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.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (*при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево*).

Затем он открывает ворота зоопарка (*ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника*).

Приходят первые посетители (*при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине*).

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (*короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест*).

Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (*двумя руками мять шею и лопатки*).

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (*медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику*).

Слышатся дикие прыжки кенгуру (*«топать» кончиками пальцев по спине*).

Рядом находится вольер со слонами (*медленно и сильно нажимать кулаками на спину*).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (*делать ладонями движения, похожие на змеиные*).

Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (*коротко и сильно щипать руки и ноги*).

А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (*запустить пальцы в волосы и слегка подергать их*).

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (*кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами*).

Упражнение №8: «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.

До новых встреч!

