

Мастер-класс инструктора по физкультуре совместно с педагогом – психологом «Здоровый педагог — здоровые дети!»

С.Х: Мы с вами поговорим о том, что знаем о своем здоровье, хорошо ли быть здоровым и что вообще нужно делать, чтобы сохранить наше здоровье и здоровье наших воспитанников.

Эпиграфом для мастер-класса стала известная фраза немецкого валеолога Патрика Фосса: «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». Что же такое здоровье?

(Ответы педагогов.)

Е.А.: Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы педагогов)

Люди часто задаются вопросом: «Как стать здоровым?» Обычно мысли о том, что о здоровье нужно заботиться, возникают во время болезней или неудач. Под здоровьем обычно воспринимается физическое здоровье, то есть слаженная работа всех органов тела, позволяющая вам жить и полноценно заниматься какой-то деятельностью. Но ответ на вопрос «как стать здоровым» на самом деле лежит намного глубже, потому что наше душевное и духовное здоровье не менее важно, чем здоровье физическое.

С.Х.: Вы ведете здоровый образ жизни? Для того, чтобы ответить «Да», не требуется бегать марафоны, сидеть на диете или заниматься йогой. Здоровый образ жизни, в первую очередь, это постоянная работа над собой, ваше движение вперёд по пути отказа от вредных, негативных вещей и привычек и достижение гармонии как со своим телом, так и с душой.

Здоровый образ жизни не должен восприниматься как цель или как большой, серьёзный выбор в жизни. Лучший способ как стать здоровым – это двигаться маленькими, постепенными шагами, постепенно убирая все факторы, приводящие к проблемам и болезням. И, видя происходящие изменения, вы будете укреплять свою уверенность в том, что идёте правильным путём.

Не обязательно сразу всё кардинально менять, так как в этом случае всегда есть вероятность сорваться. Надо лишь начать, понемногу, чуть-чуть. Например, в течение дня вы можете проделывать несколько простых действий, которые постепенно сделают вашу жизнь здоровой и гармоничной.

Мы с вами знаем, что ребенок даже подготовительной группы не может усидеть на месте больше 7 минут, поэтому вы постоянно проводите физминутки и следующий конкурс: «Проведи интересную физминутку».

Е.А.: А теперь совместно проведем небольшой опыт.

Приглашаю вас присесть (участницы уже делятся на 2 команды пока садятся, стулья стоят вокруг 2 столиков на которых тоже есть вода, стакан, гуашь, кисточка, блеск, трубочки).

Проведём опыт. Перед вами стакан с водой. Какая вода? (Прозрачная, чистая.) С каким вашим внутренним состоянием можно сравнить? Мысли? Чувства? Эмоции? Настроение? Вам нравится, когда внутри вас все спокойно. (Что нам может помочь в этом.)

Добавляем блеск. Теперь что происходит с нами? (Блеск радости и счастья, говорят блеск в глазах) Нравится нам это состояние? (что нам может помочь в этом.)

Перед вами краски, кисточка, вода, трубочки и стакан. Покажите опытным путем состояние психоэмоционального напряжения. (Напомню - состояние психического, эмоционального и физического изнеможения сопровождается ощущением усталости, сопутствует бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.)

Что показал наш опыт? (ответы педагогов)

Е.А.: Мы сейчас учились выражать свое внутреннее состояние, все что накопилось в душе с помощью творчества. Трудно бывает понять, а тем более выразить словами то, что чувствуешь. Мы сейчас с помощью невидимого мостика соединили мир фантазий и мир реальности.

У вас отлично это получилось.

С.Х.: Я предлагаю вам разгадать загадки.

1. Оля ядрышки грызет, падают скорлупки, а для этого нужны нашей Оле...
(зубки)
2. Не часы, а тикает.... *(сердце)* .
3. Ношу их много лет, а счету им не знаю. Не сеют, не сажают, сами вырастают. *(волосы)* .
4. Оля ягодки берет по 2 по 3 штучки. А для этого нужны нашей Оле.... *(ручки)*
5. На лице он выдается, не в свои дела суется, но сопеть и нюхать тоже с удовольствием он может *(нос)* .
6. Стоят 2 кола, на колах-бочка, на бочке – кочка, на кочке лес дремучий...
(человек)
7. Пятерка братьев неразлучны, им вместе никогда не скучно, они работают пером, пилою, ложкой, топором.... *(пальцы)* .
8. День закончился, затих, ты легла, закрыла их, и легонечко зевнула и тихонечко заснула *(веки)*.

Е.А.: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог

перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком.

Конечно, на пути к счастью будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых галошах.

Итак, разбиваемся на две команды, встали в шеренгу - рассчитайся на кошечки и пантерочки. Кошечки вправо, пантерочки – влево.

Будем соревноваться. Ваша задача, надев калоши преодолеть все препятствия (демонстрирую как пройти эстафету):

- (кочки) – преодолеваем кочки неприятных, преследующих мешающих, темных мыслей (идем в галошах поnim);
- (дорожка) – это река тревожности, волнений, страхов. (по ней нужно пройти необычным способом, ни разу его не повторить);
- (барьер) - ваша планка низкая самооценка (я не смогу, у меня не получится);
- Болото (обруч) невежества окружающих. Подумайте как его перейти чтоб не увязнуть в этом же болоте;
- впереди цель (пьедестал с медалью) – победа (здесь у вас минутка радости победы: ваши жесты, мимика, пантомимика, возгласы - которые помогут, вам передать ощущение победы) порадуйтесь немного;
- Возвращаемся гордым победителем – передаем эстафету;
- Бежит следующий участник.

C.X.: 9 маленьких хитростей как стать здоровым

• Начинайте свой день с зарядки. Всего-то нужно встать на 10-15 минут раньше, чтобы начать день с утренней зарядки. Она поможет вам проснуться, зарядит энергией и подготовит организм к новому активному. Подойдёт всё – обычная разминка, лёгкий бег, йога, цигун, упражнения на растяжку и так далее.

• Заправляйте своё тело только натуральным, качественным топливом. Самым главным приемом пищи должен стать завтрак, включающий в себя сложные углеводы, клетчатку, белки и полезные жиры. Лучшая пища для завтрака – это овощи, каши, нежирное мясо и яйца. **Здоровый**, натуральный завтрак поможет вам сохранить и улучшить своё здоровье и оставаться энергичным весь день.

- Не забывайте про чай. Натуральный чай содержит в себе антиоксиданты, благоприятно воздействующие на вашу иммунную систему и сердце, а так же уменьшающие вероятность онкозаболеваний и повышающие метаболизм. Самые полезные чаи – белые и зелёные.

- Пейте холодную воду. На нагрев холодной воды до температуры тела тратится больше калорий, чем на нагрев тёплой. Вы можете дополнительно сжечь около 60-70 калорий, просто выпивая два литра воды в день. Помимо этого обильный прием воды позволяет эффективно выводить токсины из вашего организма.

- Глубоко дышите. Глубокое дыхание имеет огромное количество преимуществ. Оно оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, тренирует лёгкие и насыщает кровь кислородом. Это очень просто и, вместе с тем, эффективно.

- Не допускайте стрессовых ситуаций, а если они возникают – разбирайтесь с ними, не затягивая. Частые стрессы приводят к долговременным заболеваниям, таким, как язвы, головные боли, депрессии, сердечные болезни. Как только появляется причина для стресса – быстро ликвидируйте её, если не получается – занимайтесь мыслями чем-то приятным: читайте книги, общайтесь с друзьями, гуляйте, думайте о хорошем и приятном.

- Ешьте мало и ешьте часто. Для того, чтобы организм привык тратить калории только на текущие нужды, не запасая впрок, не давайте ему почувствовать голод. 6-7 приемов пищи небольшими порциями значительно лучше 3-4 регулярных, но «до отвала». Частое питание убирает голод и позволяет не переедать, при этом улучшая процесс переваривания пищи.

- Добавьте в своё меню два полезных продукта и уберите два вредных. Это всё тот же принцип мелких шагов. Как только привыкнете к этим новым продуктам, добавьте ещё два (*убрав столько же вредных*). Даже если вы и не придетете к полностью натуральному питанию, вы станете значительно **здоровее**.

- Ложитесь раньше спать. Для **здорового** крепкого сна взрослому человеку нужно примерно 7-9 часов, хотя многие из нас сочли бы за счастье проспать хотя бы минимум из этого.

Е.А.: Медитация «Горная вершина». Саморегуляция. (Музыка)

Вообразите, что Вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон Вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И Вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что Вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и Вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, Вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под Вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее.

Рассмотрите подробней... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит Вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой, самой высокой и не доступной для других, вершины.

Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие Вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных Вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет Вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, Вам легко увидеть способы решения мучивших Вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится Вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для Вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

- Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

С.Х. Подведём итог. Используя эти мелкие хитрости, вы сможете наконец избавиться от вопроса «*Как стать здоровым*» и действительно им стать. Ваше сердце станет сильнее, лишние калории постепенно уйдут, а в голове появится ясность и чёткость мыслей. 10 маленьких хитростей как стать **здоровым** помогут сделать вам первый шаг на пути к собственному **здравью и счастью**.

Нам очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется. «*Дружеская ладошка*». Участникам раздаются листки бумаги.

Е.А.: Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по команде, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки.

Выполнение задания участниками.

E.A.:- Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

C. X.: Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять...

E.A.: Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

C.X.:- Спасибо за внимание! Всего вам большого и светлого. И в конце мы бы хотели услышать ваше мнение о мастер-классе.







