Конспект сценария

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ с педагогами

**Цель:**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:**

**1**. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.

**2.** Поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.

**3.** Сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

**Инструктор ФИЗО:** Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

*Педагоги здороваются друг с другом.*

**Инструктор ФИЗО:**  Итак, надо помнить...

* Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.
* Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.
* Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
* Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
* Здоровье – это культура человеческих отношений.
* Здоровье – это социальная культура отношений.
* Здоровье - это образ жизни.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.

Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно и растратить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Педагогам необходимо помнить, что они входят в группу риска по различным профзаболеваниям. Вы часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания.

Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, которые мы сейчас вам покажем.

*Педагоги выполняют комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.*

**Инструктор ФИЗО:** Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 сек.

* Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
* Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
* Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.
* Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
* Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.
* Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Например, когда вы детям предлагаете разминку или физкультминутку, делайте её вместе с детьми. На прогулке не просто организовывайте подвижные игры, а играйте в них вместе с детьми.

Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых.

**1 конкурс:** **« Кто дольше прокрутит обруч»**

**2 конкурс:** **« Ласточка»** *(Кто дольше простоит на одной ноге в позе ласточки.)*

**3 конкурс:** «**Обруч в круге»** (Все держатся за руки в круге и пролезают в обруч, перемещая его по кругу.)

**4 конкурс:** **«Пословицы и поговорки о здоровье»**

**Инструктор ФИЗО:** Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

**5 конкурс:** **«Кто больше попрыгает на скакалке»**

**Инструктор ФИЗО:** Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет **дружеская ладошка**. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

*Участникам раздаются листки бумаги.*

**Инструктор ФИЗО:** Обведите контур своей ладони 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. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.

*Выполнение задания участниками.*

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

**Инструктор ФИЗО:**проводит **флэш моб «я ракета»**

**Инструктор ФИЗО:** Спасибо за внимание! Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года! Всего вам большого и светлого...

*Подведение итогов Дня Здоровья, высказывания педагогов.*