**Мастер-класс по ЗОЖ для воспитателей**

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

2. Дать понятие: что такое кинезиологические упражнения, или что такое самомасаж *(на выбор педагогов)*.

Разучить с участниками мастер-класса кинезиологические упражнение или самомасаж дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного.

3. Поддерживать благоприятный психологический климат.

4. Формировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

**Ведущий:** - 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.*

**Ведущий:** - Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью.

- У нас она из трудных профессий, требующих больших психологических затрат. Поэтому нам необходимо научиться эмоционально и психологически расслабляться, чему я вас постараюсь научить.

**Ведущий:** - 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 я сейчас вам покажу.

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

**Ведущий:** - Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить, каждую позу в течении 30 сек. Сядьте на стуле ровно, спину выпрямите, попытайтесь мысленно отвлечься от домашних. Спокойно послушайте музыку 1 -2 мин

•Выполните по два поворота головой вправо-влево *(подбородок почти касается груди)*.

•Расправьте плечи. Поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.

•Выпрямите спину, ноги стоят прямо, не прячьте их под стул. 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. Потянитесь.

•Выпрямитесь, сделайте медленный вдох и выдох

**Ведущий:** - Коллеги, предлагаю вам на выбор: познакомить вас, что такое кинезиологические упражнения, или что такое самомассаж?

- Всем нам педагогам и родителям хотелось бы видеть своих детей внимательными, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов - это кинезиология.

- Установлено, что каждое полушарие мозга управляет преимущественно противоположной стороной тела, поэтому, одновременно задействуя обе руки, ноги, глаза, уха, движения языка, мы стимулируем установление связей между полушариями.

- При выполнении кинезиологических упражнений достигаются следующие результаты: синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.

1. *«Колечко»*. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом *(от указательного пальца к мизинцу)* и в обратном *(от мизинца к указательному пальцу)* порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. *«Кулак—ребро—ладонь»*. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений— по 8—10 раз. При усвоении программы, или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами, (*«кулак—ребро—ладонь»*, произнося их вслух или про себя.

3. *«Ладушки - оладушки»*: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

4. *«Кошка»* - последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь *(сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе)*.

5. *«Лезгинка»* - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

6. "Восьмерка" Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

- Ребенок с помощью этого комплекса упражнений может расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития. Кинезиологические упражнения для детей в целом способствуют активизации обучения

- Действие самомассажа аналогично действию массажа вообще. В процессе самомассажа с кожи также удаляются отжившие клетки ее наружного слоя. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов сальных и потовых желез. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. Через ЦНС поглаживание воздействует на весь организм: большинство способов поглаживания действует успокаивающе, например, глубокое поглаживание оказывает тонизирующее действие. Массажируя определенные участки тела, можно оказать положительное действие на внутренние органы. Таким образом, значительно повышаются все процессы обмена в организме.

- Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа *«Не навреди!»* Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

- Предлагаю вам сделать самомассаж, который очень положительно влияет на работу мозга, усиливает познавательные процессы и бодрит организм в целом.

Головушка – солнышко *(гладят голову)*

Лобик – бобик *(гладят лоб)*

Носик – абрикосик *(закрывают глаза и пальцами дотрагиваются до кончика своего носа)*

Щечки – комочки *(мнут пальцами щек, осторожно трут их ладонями)*

Губки – голубки *(вытягивают губы в трубочку)*

Глазки – краски (массажируют глаза, раскрывают пошире глаза – смотрят на мир, любуясь своей красотой)

Реснички – сестрички *(моргают глазками)*

Ушки – слушки *(трут тихонько пальцами свои уши)*

Шейка – индейка *(вытягивают шею)*

Плечики – кузнечики *(дергают плечами вверх – вниз)*

Ручки – хватушки *(имитируют хватательные движения)*

Спинка – тростинка *(выпрямляют спину)*

- Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

- Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями. Противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

- Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т. д. Для самомассажа лица, кистей, пальцев рук, головы, ушных раковин *(он показан детям с раннего возраста)* можно использовать различные игры и упражнения.

Самомассаж рук для разновозрастной группы.

*«Стряпаем вместе»* - имитация скатывания колобков.

Мы постряпаем ватрушки, будем сильно тесто мять.

Колобочков накатаем будем маме помогать.

*«Добываем огонь»* - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо.

Мы как древние индейцы добываем огонек:

Вот ладошки разотрем – будет нам тепло с огнем.

*«Греем ручки»*

Очень холодно зимой, мерзнут ручки ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть, посильнее растереть.

*«Пила»* - ребром ладони одной руки «пилим по ладони, предплечью другой руки.

Пилим, пилим, мы бревно - очень толстое оно.

Надо сильно постараться и терпения набраться.

**Ведущий: -**Будьте здоровы, уважаемые коллеги!