

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга

Мастер-класс
для педагогических работников Кировского района
Номинация: Мастерская здоровья

тема: «Формирование культуры здоровья педагога»

Составитель: старший воспитатель

Михайлова Ирина Александровна

Санкт-Петербург

2018 г.

Цель:

1. Познакомить педагогов с многоплановостью проблемы;
2. Сформировать у педагогов умения и желания заботиться о своём здоровье;
3. Оказать помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья.
4. Настроить на совместную работу, улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Задачи:

1. Повышение уровня профессиональной компетентности участников мастер-класса.
2. Познакомить с практическими советами по поддержке психологического и соматического здоровья педагогов.
3. Рекомендовать педагогам ДОО методы и приёмы, способствующие решению поставленной в программе мастер-класса проблемы.

Участники:

Воспитатели ДОО, старший воспитатель

Материалы и оборудование:

1. «Дерево-здоровья»;
2. Листочки для рефлексии;
3. Клубок ниток;
4. Маркеры – фломастеры;
5. Музыкальный центр;
6. Музыкальное сопровождение

Предварительная работа:

- Анкетирование педагогов (Приложение № 1)

Планируемые (достигнутые) результаты

- повышение профессиональной компетенции педагогов;
 - рост эффективности использования педагогами ДОО различных здоровьесберегающих технологий для сохранения своего здоровья

Регистрация участников		
1 блок «теоретическая часть»		
1	Приветственное слово. Вступительное слово на тему: «Актуальность проблемы сохранения здоровья человека»	Старший воспитатель Михайлова Ирина Александровна
2	Представление своей работы: «Формирование культуры здоровья педагога » с использованием мультимедийной презентации	Старший воспитатель Михайлова Ирина Александровна
2 блок «практическая часть»		
3	Мастер-класс с участием педагогических работников	Ведущий – старший воспитатель Михайлова Ирина Александровна
4	Рефлексия	«Дерево Здоровья»
5	Подведение итогов	

Ход мастер-класса:

1 блок.

«Теоретическая часть»

1. Организационный момент.

2. Вступительное слово старшего воспитателя на тему: «Актуальность проблемы сохранения здоровья человека»

Добрый день, уважаемые коллеги! Мне очень приятно видеть вас сегодня на нашем мастер-классе. Я надеюсь на ваше сотрудничество и активную деятельность. Тема нашей встречи сегодня «Формирование культуры здоровья педагога»

- «Здоровье – одна из главных ценностей семьи и государства». По определению Американского медика Г. Сигериста, «здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»
- «Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества»
- «Из всех людей педагог труднее всего поддается обращению в новую веру, ибо у него своя религия – его рутина, вера в излюбленных старых авторов». Эрнест Ренан, французский писатель, историк, философ.

Актуальность проблемы сохранения здоровья человека очевидна. Это вызвано рядом факторов:

- среда существования современного человека становится все более техногенной;
- изменяются привычки;
- ограничение двигательной активности (длительное пребывание за компьютером);
- ухудшение экологической обстановки (некачественная вода, химические добавки в продуктах питания).
- погодные явления, с ними мы тоже склонны связывать свое самочувствие, обострение хронических заболеваний и даже настроение и т. д.

Именно поэтому задача сохранения и укрепления здоровья населения страны становится одной из самых главных задач.

Педагогическая профессия – одна из наиболее энергозатратных, здоровьеразрушающих; профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующая от него больших резервов самообладания и навыков саморегуляции. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Также мы наблюдаем кризис педагогической профессии: воспитатели, как и учителя «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику. Каждый из нас педагогов задается вопросами...

Что происходит с нами педагогами, если мы упускаем важный момент и не занимаемся собой и своим здоровьем?

Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение, известное как «синдром эмоционального выгорания». Различного рода перегрузки неблагоприятно сказываются на эмоциональном состоянии педагога. Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний.

Вывод: психическое и физическое здоровье педагога – залог эффективности

воспитательно-образовательного процесса в детском саду.

2. Я искренне надеюсь, что наш сегодняшний мастер-класс расширит ваши знания по формированию культуры здоровья педагога.

Почему я заинтересовалась этой темой? Если в системе образования и воспитания появляются какие-либо инновации. Они направлены в основном на ребёнка. А как же педагог? Надо признать, что он остаётся один на один со своими проблемами.

Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы педагоги зачастую забываем о своём здоровье.

Но мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было и остаётся одной из самых больших ценностей и дороже всех богатств на свете.

Сегодня я представлю для вас свой опыт работы по формированию культуры здоровья педагогов.

Цели и задачи нашего мастер-класса вы видите на экране.

Прежде чем начать мне бы хотелось узнать, что для каждого из вас означает понятие «здоровье педагога»? У меня в руках клубок ниток. Передавая его друг другу, прошу вас охарактеризовать «здоровье педагога» - это радость, красота, богатство, эликсир жизни... Спасибо!

Итак, давайте вспомним

10 правил здорового образа жизни:

- 1 правило - высыпайтесь
- 2 правило - правильно питайтесь
- 3 правило - лечитесь вовремя
- 4 правило - откажитесь от вредных привычек
- 5 правило - больше гуляйте на свежем воздухе
- 6 правило - двигайтесь
- 7 правило - сохраняйте спокойствие
- 8 правило - обнимайтесь
- 9 правило - смейтесь
- 10 правило - преодолейте свои страхи

Давайте вспомним основные принципы использования здоровьесберегающих технологий

- доступность
- систематичность
- оптимальность
- последовательность
- комплексное воздействие

А теперь мне бы хотелось познакомить вас с основными здоровьесберегающими технологиями, направленными на сохранение психологического здоровья.

Предлагаю вашему вниманию «Музыкотерапию» В современной медицине и педагогике

есть целое направление по сохранению здоровья человека – МУЗЫКОТЕРАПИЯ.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ – контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы человека, психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. О том, что музыка очень сильно влияет на здоровье человека, было известно с давних времён. Ещё наши предки излечивали недуги

игрой на музыкальных инструментах. Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышение активности. Музыка способна более быстрому излечению от болезней. Музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворительно или разрушительно влияет на здоровье человека. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, расширяют сосуды, нормализуют артериальное давление.

Существуют определенные музыкальные произведения, помогающие в излечении конкретных болезней, психических состояний.

Так, например: Снятие напряжения. Гипертония: Шуберт «Аве Мария»; Дебюсси «Свет Луны»; Мендельсон «Свадебный марш»

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности. Повышения веры в себя: Штраус «Вальсы»; Шопен «Мазурки»; Бах «Концерт № 7»

Для активизации: Моцарт «Турецкий марш»

Для снятия усталости: Рахманинов «Концерт № 2»; Шостакович «Симфония № 10»

Для поднятия Общего жизненного тонуса. Улучшения самочувствия: Чайковский «Симфония № 6»; Бетховин Увертюра «Эдмонд» и т.д.

Человек, входящий в мир музыки, а затем выходящий из него становится качественно другим по своему психологическому состоянию, успокоенным, обновлённым, как после прогулки в красивом лесу.

Предлагаю вам сначала послушать «Лунную сонату» Бетховина, а затем прослушать «Турецкий марш» Моцарта. Как изменилось ваше настроение? Улучшилось ли ваше настроение?

«ЦВЕТОТЕРАПИЯ». Это излечение цветом. Издавна отмечено, что цвет оказывает благотворное или отрицательное влияние на человека, так как зрение – самый важный из всех видов чувств. Каждый цвет имеет свою целебную силу или негативно влияет на поведение.

Нападает иногда, например, депрессия, и ничего не помогает. Человек начинает закрываться от мира, укутываться с ног до головы в чёрное и всё глубже погружается в это состояние. А ведь стоило бы надеть оранжевое, на пару дней окружить себя этим цветом, как всё вернулось бы на круги своя. Цвет уже давно используется для лечения нервных расстройств. Называется он, по-научному, «хромотерапия». Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с музыкотерапией.

«АРТ-ТЕРАПИЯ» - т. е. лечение искусством. Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души, а также меры, предупреждающие возникновение «синдром эмоционального выгорания». Арт-терапия создаёт условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Она основана на следующих механизмах воздействия: искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать травмирующую ситуацию и найти её разрешение через повторное моделирование.

«АРОМАТЕРАПИЯ» - терапевтическое воздействие запахов на организм человека (запах эфирных масел, хвои, фруктов, ягод). Запахи способны управлять

работоспособностью

и настроением человека, повышают концентрацию внимания, усиливают процессы запоминания

2 блок.

«Практическая часть»

Нельзя не добавить о значимости физических упражнений, гимнастик разной направленности для поддержания и укрепления физического здоровья тела и снятия напряжения.

Теперь я бы хотела перейти к практической части и познакомить вас различными комплексами упражнений

Предлагаю вам выполнять эти упражнения вместе со мной.

Предлагаю вашему вниманию **антистрессовый комплекс упражнений.**

1. «Кнопки мозга»

«Сложите ладони перед грудью пальцами вверх. не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выгляните из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза

2. Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь. Растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно так, чтобы было приятно, 10-15 с.

3. Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком как лошадка 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

4. «Перекрестные шаги». Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессорных воздействий.

5. «Ленивая восьмерка». Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

6. Упражнение «Ха-дыхание». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой. Происходит резкий выброс воздуха со звуком «ХА!».

Следующий комплекс упражнений направлен на снятие усталости.

Упражнение для снятия усталости:

1. «Потягушки»

Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Шея не будет болеть от напряжения.

2. «Усталые ручки»

Поднимите руки до уровня груди. Соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад. Так отдыхают усталые руки.

3. «Плечи»

Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги, поднимитесь над стулом. Так отдыхают плечи.

4. «Хот-дог»

Играющие в колонну друг за другом. Сосиска – левая нога в сторону; кетчуп – правая нога в сторону; кока-кола – вращение телом; хот-дог, хот-дог. Хот-дог – прыжки вперед.

Следующее упражнение

Упражнение «Паутина здоровья»

Каждый участник встает в круг и передает клубочек, называя правила здоровьесбережения. Образуется паутина. Потом одному из участников предлагается покинуть круг, не бросая нить. Происходит натяжение нити.

Мы видим, что нить может скоро порваться, так и в нашем организме несоблюдение правил здоровьесбережения приводит к ослаблению организма и к болезни.

Согласно известной поговорке «Хоть сто раз скажи халва, во рту слаще не станет» так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама по себе, а формируется постоянно и постепенно. Конечно, за короткий отрезок времени охватить все технологии по сохранению и формированию культуры здорового образа жизни нелегко. Сегодня я представила вашему вниманию лишь ее малую часть.

4. Рефлексия «Чему я научилась»

Мне хотелось бы узнать Ваше мнение о проведенном мастер-классе.

С этой целью я приготовила листы бумаги в виде листиков, на которых написаны незаконченные предложения:

Я научилась...

Я узнала, что...

Я нашла подтверждение тому, что...

Я обнаружила, что...

Я была удивлена тем, что...

Мне нравится, что...

Я была разочарована тем, что...

Самым важным для меня было...

Мне сегодня...

Участникам предлагается записать фразу до конца и, озвучив её, прикрепить к «Дереву Здоровья».

5. Подведение итогов.

Уважаемые коллеги! Сегодня вы могли наблюдать и участвовать во всех направлениях работы, которых я использую в своей работе. Благодарю вас за активное участие.

Библиография.

1. «Дошкольная педагогика» № 3 /март/2014 г.

2. «Дошкольная педагогика» № 6 /август /2014 г.
3. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» №2 /2013 г.
4. «Дошкольная педагогика» № 6 /август /2009 г.
5. «Дошкольная педагогика» № 2 /февраль /2014 г.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: Сфера, 2008

Приложение № 1

Анкета
для оценки знаний и умений педагогов по укреплению здоровья.

Уважаемые педагоги!

В целях оказания вам профессиональной педагогической помощи в вопросах укрепления вашего здоровья предлагаем ответить на следующие вопросы.

1. Как вы оцениваете своё здоровье?

- ☐ хорошее;
- ☐ удовлетворительное;
- ☐ плохое.

2. Заботитесь ли вы о своём здоровье?

- ☐ да;
- ☐ нет;
- ☐ по мере возможности.

3. Перечислите, что ежедневно делаете вы для укрепления своего здоровья?

4. Являетесь ли вы для членов своей семьи примером в ежедневном укреплении здоровья?

- ☐ да;
- ☐ нет;
- ☐ частично.

5. Что является причиной недостаточной заботы о своём здоровье?

- ☐ нехватка имеющихся знаний;
- ☐ недооценка здоровья как главного качества человека;
- ☐ не хватает времени для своего здоровья;
- ☐ недостаточная заработная плата;
- ☐ отсутствие примера для подражания.

6. Как вы проводите выходные дни?

- ☐ сидим дома, смотрим телевизор;
- ☐ посещаем торговые центры;
- ☐ занимаюсь домашними делами;
- ☐ устраиваем совместные семейные походы на природу, в парк и т.п.
- ☐ работаю за компьютером.

7. Как вы оцениваете психологический климат в вашей семье?

- ☐ благоприятный;
- ☐ негативный;
- ☐ неустойчивый, переменный.

8. Ваши предложения по укреплению здоровья педагогических кадров _____

Спасибо за сотрудничество!

