

«Здоровье педагога - залог успеха в работе!»

Цель: определить возможности, условия и основные направления совершенствования педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни.

Задачи:

1. определить уровень отношения педагогов к своему здоровью;
2. познакомить участников с практическими подходами в области здоровьесбережения и стрессоустойчивости;
3. обучить приемам снятия психоэмоционального напряжения, навыкам оперативного восстановления работоспособности.

План семинара-практикума

1. Теоретическая часть
2. Практическая часть

Теоретическая часть

Здоровье – необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Известный русский писатель и врач В.Вересаев особенно точно оценил роль здоровья в жизни человека: «...С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно!»

Интерес к здоровью и здоровому образу жизни закономерен для России. Забота о своём здоровье берёт начало в народной культуре. «Здоровью цены нет», «Болезнь человека не красит» - гласит народная мудрость. Как народная песня не потеряла своего значения для современного музыкального творчества, так и самобытные народные подвижные игры, развлечения, пляски, русская закаливающая баня и купание занимают определённое место в системе физического воспитания.

Новая психология человека третьего тысячелетия – это здоровый образ жизни. Сущность и функции здорового образа жизни отличаются от традиционных представлений о здоровье индивида. Обеспечить его может только сам человек.

К сожалению, в современном мире человек ещё не до конца осознал, что достижения материальной культуры не способны дать ощущение полного счастья. Как остроумно заметил известный специалист в области здорового образа жизни Поль Брегг, «за деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарство, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечения, но не счастье...».

В каждом веке был свой идеал человека. Наше время создаёт суррогаты идеала в виде только преуспевающего, «безпроблемного человека», умеющего хорошо приспособливаться, считающего, что за деньги можно купить всё. В противоположность этому необходимо формирование гуманистического идеала. Идея гармонии души и тела не

нова. Выражение «Здоровый дух в здоровом теле» принадлежит английскому философу Д.Локку. Проблема духовного здоровья имеет особое значение. Многие специалисты в области медицины считают, 80 % заболеваний берут своё начало в психической дисгармонии.

Основы будущей здоровой личности закладываются в дошкольном возрасте. Правильно поставленное воспитание ребёнка, начиная с первых дней жизни, играет огромную роль не только в развитии характера, но и в укреплении его физического и психического здоровья.

В целом современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ определились, сложился системный подход к организации этой деятельности. Но любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать своё здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя.

«В здоровом теле – дух здоровый»- мы повторяем это снова, однако следовать завету мешает нам и то, и это...

Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье. Иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме.

А как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это вам поможет тест на здоровый образ жизни. Чтобы узнать результат, выберите один из трех вариантов (приложение 1).

Существует несколько советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

Совет 1. Разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Я предлагаю вашему вниманию кроссворд «Здоровье» (приложение 2).

Совет 2. Работа - важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет вам выглядеть моложе.

Я предлагаю вам рассказать о плюсах и минусах работы педагога.

«Плюсы и минусы работы педагога»

Совет 3. Не ешьте слишком много, меню должно соответствовать возрасту- это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало. Периодически балуйте себя и иногда позволяйте себе вкусненькое. Мы хотим порадовать вас и угостить вкусненьким (*конфетка в подарок*)

Совет 4. Чаще двигайтесь. Учёными доказано, что даже 8 минут занятий спортом в день продлевают жизнь. Я предлагаю вам немного подвигаться. (**динамическая пауза**)

Совет 5. Дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблён.

Совет 6. Не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить. (**Упражнение «Выход гнева»- написать на листе, что вас огорчает, затем мелко порвать или сжечь**).

Совет 7. Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Существует определённый закон труда: людям, занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Совет 8. Такое понятие, как распорядок дня все реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет не маловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна и еды.

Совет 9. Также наше здоровье зависит от хорошего настроения. Существует много способов поднять себе, любимой, настроение.

Я предлагаю вам поделиться своим рецептом хорошего настроения. *(ответы по кругу)*

Замените предложение пословицей.

– Береги здоровье (Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен – лечись, а здоров, так берегись.)

– Ешь лук (Лук от семи недуг. Лук – здоровью друг.)

– Будь бодрым, занимайся физкультурой (В здоровом теле, здоровый дух. Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)

– Умывайся, принимай душ каждый день (Чистота – залог здоровья)

– Здоровье бесценно (Здоровье за деньги не купишь)

– Здоровый все одолеет (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок)

– Здоровому всё по плечу (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок.)

– Закаляйся с детства (Смолоду закалишься – на весь век сгодишься).

Практическая часть

I. В физкультурном зале.

1. обучить приемам снятия психоэмоционального напряжения, навыкам оперативного восстановления работоспособности.

2. познакомить участников с практическими подходами в области здоровьесбережения и стрессоустойчивости;

1.Избавляемся от нервного напряжения.

Смена обстановки

Задачи: развитие слухового внимания, быстроты реакции, ловкости

Подвижная игра «Смена обстановки» (море – отпуск, деревня -родственники, лес – природа.)

Дыхание Пранаяма (дыхательная гимнастика из йоги)

Задачи: познакомить педагогов с дыхательной гимнастикой «Пранаяма»,

Общение

Коммуникативная игра «Приветтики» (танцевальные движения, медленный бег враспынную). Под спокойную музыку выполняют танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и др.

Переключение

Гимнастика мозга (по методике П. Деннисона) (приложение)

Массаж ушей, лба

«Кнопки Земли»
«Кнопки космоса»
«Перекрёстные шаги»
«Сова»

Массаж пальцев рук, самомассаж

Когда мы нервничаем, то наши руки непроизвольно что – нибудь перебирают или тербят. Это естественная реакция, так как на кончиках пальцев много нервных окончаний. Их стимуляция хорошо помогает справиться с напряжением. Чтобы избавиться от стресса, помассируйте пальцы и ладони. Нажимайте большим пальцем на точку в середине ладони круговыми движениями в течение 2-3 минут

Массаж пальцев рук проводит педагог по собственной инициативе

Сон (релаксация)

Задачи: снятие психоэмоционального напряжения, практическое использование способов расслабления.

II. 1.Звукотерапия – пропевание звуков а, о, и, у, ю, в, ш, з, ж, м

Познакомить с приемом звукотерапии, лечебным эффектом при пропевании этих звуков

2.Ритмодекламация

Учить слышать разные звуки и уметь их воспроизводить

3.Музыкотерапия

Познакомить с приемами релаксации, используя классическую музыку.

Итог семинара

На этом наш семинар закончился. Хотим вам пожелать крепкого здоровья, успехов в работе.

Рефлексия: Ваше впечатление о семинаре-практикуме? Кому, что понравилось? Ваши предложения.

Приложение 1

Тест:

- 1. Как известно, нормальный режим питания- это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас:**
 - а) именно такой, к тому же вы идите много овощей и фруктов;
 - б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
 - в) Вы вообще не придерживаетесь ни какого режима
- 2. Курите ли вы:**
 - а) нет;

б) да, но лишь одну-две сигареты в день;

в) курите по целой пачке в день

3. Употребляете ли вы спиртное:

а) нет;

б) иногда выпиваете с приятелями дома;

в) вы пьете часто, бывает, что и без повода, среди бела дня

4. Пьете ли вы кофе:

а) очень редко;

б) пьете один или два раза в день;

в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много

5. Регулярно ли вы делаете зарядку:

а) да, для вас это необходимо;

б) хотели бы, но не всегда удается себя заставить;

в) нет, не делаете

6. Вам доставляет удовольствие ваша работа:

а) да, идёте на работу обычно с удовольствием;

б) работа вас, в общем-то, устраивает;

в) вы работаете без особой охоты

7. Принимаете ли вы какие-нибудь лекарства:

а) нет;

б) только при острой необходимости;

в) да, принимаете, почти каждый день

8. Страдаете ли вы от какого-нибудь хронического заболевания:

а) нет;

б) затрудняюсь ответить;

в) да

9. Используете ли вы хотя бы один выходной день, для какой-нибудь физической работы, туризма, занятий спортом:

а) да, иногда и оба дня;

б) да, но только когда есть возможность;

в) нет, вы предпочитаете заниматься домашним хозяйством

10. Удачен ли ваш брак:

а) да;

б) не особенно;

в) неудачен

11. Удовлетворяет ли вас ваша интимная жизнь:

а) да;

б) не совсем;

в) нет

12. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск:

а) активно, занимаясь спортом;

б) в приятной, веселой компании;

в) для меня это проблема

13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома:

а) нет;

б) есть, но вы стараетесь не реагировать на это;

в) да

14. Есть ли у вас чувство юмора:

а) ваши близкие говорят, что есть;

б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;

в) нет

А теперь давайте посчитаем баллы:

За каждый вариант ответа «а»- 4 балла;

За каждый вариант ответа «б»-2 балла;

За каждый вариант ответа «в»-0 баллов;

Результат:

Сумма от 38 до 56 баллов. У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-нибудь. У вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни. То сохраните энергичность, активность до глубокой старости... Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на поддержание себя в спортивной форме? Не лишаете ли вы при этом себя некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 баллов. Чашка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У вас не только хорошее здоровье, но и часто хорошее настроение. Вы, вероятно, часто встречаетесь со своими друзьями. Вы не откажитесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразнее.

От 0 до 18 баллов. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье или эти жалобы не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства; если вы не бегайте по врачам, то это заслуга вашего здорового организма, но так не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно от сигарет и спиртного, упорядочите режим дня.

Какой бы результат у вас не получился, можно сделать вывод о том, что заботиться о своем здоровье необходимо каждому человеку!

Приложение 2

Кроссворд "Здоровье".

1. Один из природных закалывающих факторов (вода).
2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога (адонис).
3. Бегун на короткие дистанции (спринтер).
4. Точно размеренный распорядок действий на день (режим).
5. Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка (молоко).
6. Крупнейшие международные спортивные соревнования (олимпиада).
7. Вид спорта (альпинизм).
8. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры (мяч).
9. Растение, обладающее фитонцидными свойствами (чеснок).
10. Спортивный инвентарь (коньки).
11. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам (иммунитет).
12. Вид активного отдыха (туризм).
13. Витаминный напиток (морс).
14. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма (сон).

