



МАСТЕР – КЛАСС
для педагогов
дошкольной образовательной организации
«БУДЬ ЗДОРОВ, ПЕДАГОГ»

Автор:
Курманова А.С.
инструктор по физкультуре

*Не надейся на Бога
И не верь чудесам,
Есть одна лишь подмога:
Помоги себе сам.*

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы снова собрались для того, чтобы поделиться своим опытом.

Тема сегодняшней нашей встречи хотя и не нова, но крайне актуальна. Она касается вопросов саморегуляции человеком, в данном случае, нас – педагогов, своего психофизического здоровья.

I. Теоретическая часть

Актуальность

Почему эта тема актуальна? Здесь можно ответить одной фразой и вместе с тем говорить бесконечно долго - особенности современного уклада жизни, который ввергает человека в водоворот событий, содержит в себе огромное количество стрессовых факторов. Некоторые эмоциональные переживания обладают огромной силой – иногда благой, созидательной, иногда разрушительной для человека.

Забываясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье. Но мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» говорят люди друг другу. По большому счету здоровье всегда было и остается дороже всех богатств на свете.

В настоящее время насчитывается около 40 основных определений здоровья. Одним из лучших считается определение американского медика Г. Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане. Но есть в его деятельности своя специфика:

Во-первых: педагогическая профессия - профессия здоровьеразрушающая.

Во-вторых: мы наблюдаем кризис педагогической профессии. Педагоги, как и учителя, «постарели», так как молодежь всё реже идёт в педагогику. Можно проанализировать, к чему ведёт нехватка молодёжи в педагогике. Примерно после 12 лет работы становится менее критичным отношение к профессии. После этого срока профессионал часто перестаёт беспристрастно анализировать свою работу. Но после этих же 12 лет набирается самый ценный опыт, человек находится в расцвете своих профессиональных способностей. И здесь же создаётся психологическая напряженность в работе.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется

творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растёт и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей.

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Это очень вредно для педагога, так как порождает психосоматические болезни и усиливает проявление хронических заболеваний. Кроме всего прочего у многих педагогов нет возможности полноценно восстанавливать здоровье – приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых в пансионаты или в санатории.

Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, но после избыточной работы, надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях?! Как вообще поправить или сохранить своё здоровье?! Будем реалистами – никто, кроме вас самих, не решит этих проблем. Даже врачи не смогут заставить вас по утрам делать зарядку, правильно питаться, следить за соблюдением режима дня. И, к сожалению, педагоги часто не хотят ничего делать для себя самостоятельно. Стандартный ответ «я устала на работе». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся, раз мы устаём уже сейчас, что будет через полгода, через год, через пять лет?

Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьёзности протекающих болезней. Статистические данные показывают, что 54% педагогов имеют нарушения массы тела. У 70% педагогов – нарушение опорно-двигательного аппарата. Педагоги часто вынуждены находиться в статической позе. Вследствие этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать

различные заболевания, в том числе нарушения в нервно – психическом здоровье. Данные нарушения после 10-ти лет работы имеют более 35% педагогов; после 15-ти лет стажа – 40%; после 20-ти лет – более 50% педагогов.

Цель мастер – класса:

Формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи мастер-класса:

1. Сформировать представления о важности заботы о своем здоровье.
2. Обучить участников мастер-класса здоровьесберегающим технологиям.
3. Вызвать у участников мастер-класса интерес и желание использовать здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни.

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость)
- ларингит
- фарингит
- синдром хронической усталости
- гиподинамия
- остеохондроз

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний:

- язва желудка
- сахарный диабет
- ишемическая болезнь сердца
- гипертония

Причинами заболеваний являются:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- большая учебная нагрузка, как результат низкой оплаты;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- использование авторитарного стиля руководства
- снижение двигательной активности, перенапряжение.

Этапы проведения мастер – класса:

Этап – Теоретический.

Этап – Практический.

Этап – Рефлексия.

Вывод:

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, умение и желание заботиться о своем здоровье, использование здоровьесберегающих технологий являются основополагающими успешности в педагогической деятельности.

II. Практическая часть

Педагоги образуют круг, в центре круга на подставке надпись «Здоровье».

Ведущий: Далее переходим к практической части мастер-класса, снятию напряжения и усталости у педагогов.

Первый этап – индукция «Свет мой, зеркальце, скажи».

Вы мечтали когда-нибудь найти клад или владеть сокровищем? А может многим из нас сокровище достается при рождении? Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище.

Во все времена здоровье считалась эквивалентом красоты, а красота - признаком здоровья. Помните содержание сказки А.С.Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и приказывала ему: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?». С помощью вот этого зеркальца (*показываю*) предлагаю узнать ответ на вопрос «Что такое здоровье?»

Каждый педагог, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия «здоровья», передавая зеркальце друг другу по кругу.

Второй этап – индивидуальная работа «Дорога к здоровью».

Ведущий: Одним словом - «здоровье» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

А как Вы заботитесь о своем здоровье? Как вы думаете, что способствует укреплению здоровья? Какие факторы вредят здоровью?

(Ответы педагогов).

Ведущий: Вы, верно, отвечаете. Я предлагаю провести упражнение, с помощью которого можно проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».

Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если ответ отрицательный – остаётесь на месте:

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Ведущий: 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 позитивными мыслями.

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в аффирмации.

АФФИРМАЦИИ.

«Негативные убеждения»

- На работе меня никто не ценит.
- Мои коллеги меня раздражают.
- Я боюсь, что у меня не получится.
- Я не могу смотреть на себя в зеркало.
- Я разочарован в жизни.

«Предполагаемые ответы»

- На работе меня уважают.
- Меня окружают только позитивные и веселые люди.
- У меня всё получается просто великолепно.
- Мне нравится, как я выгляжу.
- Я люблю жизнь!

Ведущий: Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. В целях профилактики предлагаю Вам выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

Комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

- «Поцокайте» языком громко и быстро, тихо и медленно.
- Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.
- Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
- Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.
- Прижмите указательные пальцы к переносице. Представьте, что вы набрали в рот воды, помычите и почувствуйте в пальцах резонирование.
- Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

Ведущий: Педагогам немало времени приходится проводить сидя у монитора компьютера. Ради хорошего зрения не пожалейте 10 минут в день. Зарядка для глаз творит чудеса, если делать ее регулярно. Предлагаю Вам «фитнес» для глаз. Из предложенных 10 упражнений можно выбрать пять, но всему комплексу нужно посвящать примерно 10 минут каждый день.

Комплекс упражнений для коррекции зрения.

- Поморгайте часто в течение двух минут — это нормализует внутриглазное кровообращение.
- Отведите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прodelайте то же самое в противоположном направлении.
- Ощутите темноту. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина — вещества, необходимого для ясного зрения.
- Делайте круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.

– Упражнение напоминает велотренажер. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой.

– Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторить 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

– Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около двух секунд. Выполняйте сериями — по 4-5 раз. Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.

– Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз.

– Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз. Повторите 5-10 раз.

– Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.

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. Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течение 30 секунд.

Комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.

– Расправьте плечи. Встаньте на носки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.

– Из положения в приседе, согните немного 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 вперед.

– Наклонитесь вперед, 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).

– Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

Ведущий: Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления поможет пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Пальчиковый массаж

– Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

– Указательный палец – улучшает работу желудка;

– Средний палец – улучшает работу кишечника и позвоночника;

– безымянный палец – улучшает работу печени;

– Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы, каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём – разминание, и заканчиваем снова поглаживанием.

Ведущий: Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых. Я предлагаю Вам самостоятельно освоить некоторые здоровьесберегающие технологии. Выбирайте из чудесного мешочка мячик с цифрой. Каждая цифра соответствует карточке с заданиями.

Активный отдых

Задание	Комментарии
Карточка № 1	
Пройти по ребристой доске. Присесть на стул и выполнить самомассаж «мячом-ежиком».	Самомассаж влияет на нервную систему, помогает снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.
Карточка № 2	
Пройти по массажным дорожкам. Захватить пальцами ног мелкие игрушки и переложить их из обруча в обруч.	Ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки (стопа – второе сердце человека, отвечающее за жизнь всего организма). Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование. ¹
Карточка № 3	
Пройти правым (и левым) боком по канату с мешочком на голове. Выдуть мыльные пузыри (самый большой, маленький, много).	профилактика и коррекция нарушения осанки; дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.
Карточка № 4	
Пройти по дорожке из следов. Присесть на стул и, глядя в зеркало, обрисовать контуры и черты лица.	Формирует правильную походку, правильную постановку стопы. Развивает мелкую моторику рук, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

¹ Из истории. Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди. Нормальная механическая нагрузка на подошвы активизирует работу всего тела: стоит только человеку спустить ноги с кровати и встать, как с подошв во все уголки тела поступают сигналы активации, а стоит только сесть или лечь, как сигналы прекращаются. Сегодня врачи выявили, что на наших подошвах расположено больше 70 тыс. нервных окончаний. Они связывают отдельные участки поверхности подошв с органами, участками тела и даже с определенными системами организма.

Третий этап - «Здоровье - самая большая ценность»

Сейчас я попрошу Вас, уважаемые педагоги, заглянуть в сундучок, где находится нечто очень ценное.

(Педагоги по очереди заглядывают и видят свое отражение в зеркале)

Вы сами для себя, ваше здоровье и есть ваш клад, ваше сокровище. Берегите его.

III.Рефлексия

Ведущий:Уважаемые коллеги! Перед Вами «Дерево цели и пожеланий». Я хочу задать Вам два вопроса:

1. Что Вы ждали от этого мастер – класса и оправдались ли Ваши ожидания? Если Вы получили то, что хотели, удовлетворили свои потребности, то поместите листочек вверху на ветвях. Если наполовину, то – на стволе. Если же не получили ничего из того, что ожидали от встречи, то оставьте листочек на корнях дерева.

2.Какие пожелания у Вас на будущее?

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. На правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

Мне остаётся только поблагодарить участников за внимание и за работу. Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года! Творческих всем успехов! Всего вам большого и светлого.

Не надейся на Бога
И не верь чудесам,
Есть одна лишь подмога:
Помоги себе сам.
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.
- Хочешь быть здоровым – будь им!

Рекомендации:

Начинайте каждый день с чувством радости.
Поддерживайте это состояние в течение дня.
Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
Питайтесь регулярно и разнообразно.
Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
Не переедайте на ночь.
Спите не менее 8-ми часов в сутки.
Занимайтесь физическими упражнениями.
Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
Любите свою душу и тело.
Старайтесь окружить их комфортом.
Слушайте красивую музыку.
Выбросите это немедленно

Мы сами не замечаем, сколько тягостных и неприятных эмоций носим в себе каждый день. Совсем не обязательно это оформленная мысль, часто это именно чувство, сидящее где-то в глубине, где не видно, но очень больно. Если задуматься, каждый из нас найдет что-то, что царапает его сердце изнутри.

Вот 20 самых бесполезных, гнетущих и тяжелых мыслей и привычек, которые можно без сожалений выкинуть из жизни и головы в новом году.

Сожаления — однажды вы поймете, что это было именно то, что вы действительно хотели сделать в тот момент.

Привычка сравнивать и думать, что другие более счастливы, успешны и в целом лучше, чем вы. Вы там, где вы должны быть сейчас, и ваше путешествие может сложиться так, как вы этого хотите.

Мысли, которые не дают вам почувствовать себя сильным и воодушевленным. В данном случае мы — это то, что мы думаем. Верьте в себя.

Чувство вины за то, что вы действительно хотели сделать.

Страх неизвестности — дорога появляется под шагами идущего.

Багаж прошлого и мысли, что оно влияет на ваше будущее. Если вы ждете подходящего времени, чтобы двигаться дальше и начать новую страницу своей жизни, — оно уже наступило. Сейчас — то самое время.

Беспокойство — это все равно, что молиться, чтобы ваши страхи сбылись.

Пустые обвинения — если вам что-то не нравится, всегда есть два пути: принять это или изменить.

Чувство бесполезности — вы нужны этому миру, иначе вас бы не было. И нужны именно таким, какой вы есть.

Мысли, что ваши мечты не важны — следуйте зову сердца, оно знает, что вам нужно.

Уступки во всем и для всех — не растрачивайте себя впустую, если в этом нет реальной необходимости. Вы — это ценность, не нужно пренебрегать собой.

Привычка видеть только два пути — верный и неверный. Мир разнообразен в своих оттенках, наслаждайтесь контрастом и богатством вероятностей жизни.

Мысли, что вы не там, где должны быть. Вы в пути к тому, где вы найдете себя, и можете в любой момент повернуть туда, куда нужно. Важно, куда именно вы хотите прийти, — спросите себя об этом.

Негатив по отношению к бывшим супругам и друзьям. Мы все заслуживаем счастья и любви, и то, что эти отношения закончились, не означает, что они обязательно были ошибкой.

Необходимость делать больше, чем нужно. На данный момент вы делаете все, что в ваших силах, и этого достаточно.

Мысли, что нужно знать все. Жизнь — это дорога, и мы учимся понемногу каждый день, каждый шаг. Невозможно знать все заранее и подготовиться ко всему, что может случиться.

Постоянное беспокойство о деньгах — постарайтесь четко спланировать свой бюджет, чтобы как можно скорее расплатиться со всеми. Когда есть план, становится легче дышать.

Попытки спасти или изменить людей. У каждого свой путь, и, если вместо советов каждый из нас сосредоточится на работе над собой, у всех все наладится гораздо быстрее.

Необходимость нравиться всем — ваша уникальность, ваша личность выделяет вас из толпы. Личность самоценна, вы не обязаны нравиться всем, а все не обязаны вас любить.

Самокритика. Вы — это не форма вашего тела, не цифры и сантиметры. Действительно важно то, что вы есть, что у вас в душе и в голове, вы нужны миру именно потому, что вы — личность. Любите себя!