

День здоровья педагогов.

Подготовил инструктор по физической культуре О.С. Гуркова.

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
(Конфуций)

Цель: 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:

1. Способствовать сохранению и укреплению здоровья педагогов.
2. Поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.
3. Сформировать 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. Что же такое здоровье?

Ответы педагогов.

Ведущий: Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы педагогов

Ведущий: Итак, надо помнить...

- Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радуется.

- 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.

- Здоровья - 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 прокурить и пропить. 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. К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия (близорукость), ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

И чтобы уйти от всех болезней, я предлагаю вам разминку. Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем мы вставать. Ну-ка, быстро – не ленись, на зарядку становись! Раз, два, три, четыре – Руки выше! Ноги шире! И наклон туда – сюда. Как по горочке вода! Я водички не боюсь, из ведёрка обольюсь. Будем закаляться, Спортом заниматься!

Молодцы!

Ведущий: Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит.

Поэтому важно укреплять мышцы гортани, развивать голосовой и артикуляционный аппарат. Наши учителя – логопеды предлагают вам выполнить несколько несложных упражнений. Артикуляционная гимнастика «Весёлый язычок».

Педагоги выполняют артикуляционную гимнастику.

Ведущий: Пришло время отдохнуть, а как известно, лучший отдых — это смех в компании друзей. В этом нам поможет педагог – психолог.

Игра - активатор «Друг – к дружке».

Педагог – психолог: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой всё нужно делать очень – очень быстро. Выберите себе партнёра и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда скажу: «Друг к дружке!», вы должны поменять партнёра. Правая рука к правой руке! Нос к носу! Спина к спине! Друг к дружке! Бедро к бедру! Ухо к уху! Пятка к пятке! Друг к дружке! Носок к носку! Живот к животу! Лоб ко лбу! Друг к дружке! Бок к боку! Колено к колену! Мизинец к мизинцу! Друг к дружке! Затылок к затылку! Локоть к локтю! Кулак к кулаку! Всё! Спасибо!

Ведущий: Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме. Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный – улучшает работу желудка; Средний – кишечник и позвоночник;

Безымянный – 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.

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых. Пришло время спортивной эстафеты. Педагоги встают в две колонны и передают мяч над головой.

Ведущий: Для того, чтобы наши руки были крепкими и здоровыми, а пальцы ловкими мы проведём с вами пальчиковую гимнастику.

Позвала нас в гости кошка, ладони на щеках, качаем головой.

И пошли мы по дорожке. пальцы «шагают» по коленям или по столу.

Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу

Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу

Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

Видим дерево высокое, наставляем кулачки друг над другом

Видим озеро глубокое. волнообразные движения кистями.

Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу.

Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу

Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

Птицы песенки поют ладони перекрестно — «птица»

Зернышки везде клюют: Тут клюют и там клюют, пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот

Никому их не дают. ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак.

Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу

Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу

Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу.

Это дом, «крыша» А в нем окошко. «окно» нас встречают кот и кошка. хлопаем в ладоши.

Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу.

Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу.

Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу.

Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу.

Мы немножко погостим руки «здороваются».

И обратно побежим. пальцы «бегут» по коленям или по столу.

Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу.

Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу

Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу.

Чики-брик кулачки стучат поочередно по коленям или по столу.

Педагоги выполняют пальчиковую гимнастику.

Ведущий: Молодцы! И в заключение я предлагаю провести психологическую зарядку для повышения энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, и, подмигивая, потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»

2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача»

3. Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днём становлюсь богаче».

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

5. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: «На пути у меня нет преград, всё получится, так как надо».

6. Руки на поясе, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

7. Руки на поясе, наклоны вперёд – назад, повторять: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна».

8. Подпрыгивания сначала на правой, потом на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается».

Ведущий: Вы молодцы, хорошо справились с заданиями. Мы надеемся, вы получили удовольствие от нашего дня здоровья – зарядились положительными эмоциями, пополнили знания, а некоторая информация пригодится в дальнейшем. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. До свидания, до новых встреч! Будьте здоровы!