

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей № 20 «Буратино» с. Сухая Буйвола.

**Семинар - практикум  
для педагогов  
«Формула здоровья педагога».**

Подготовила воспитатель: Фоменко Л.В.

Сентябрь 2020г.

**Цель:** формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии (как залого успешности в педагогической деятельности), умения и желания заботиться о своем здоровье.

**Задачи:** мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья; формировать навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость; поддержать благоприятный психологический климат в коллективе.

### **Ход семинара-практикума**

#### **1. Ритуал приветствия «Волшебное слово»**

Цели: настрой на работу, обозначение главной темы семинара-практикума.  
Инструкция ведущего: « В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого использования мы уже и не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одним из таких слов является «здравствуйте». Скажите, как вы понимаете это слово? ... Какой посыл, какую энергию оно несет?... Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям?... Представьте, что, произнеся его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. Что она несет?.... удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем друг другу «здравствуйте»... Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланаясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией».

**Примечание.** На данном этапе следует обратить внимание педагогов на то, что часто взрослые, а вслед за ними и дети вместо «здравствуйте» говорят «здрасте», тем самым как бы обнуляя положительную энергетику этого слова.

#### **2. Выработка правил работы на семинаре**

Инструкция ведущего: вы уже поняли, что главная тема нашей встречи – здоровье. Подумайте и скажите, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не только физически, но и психологически, наполненным энергией, уверенным в том, что способен горы свернуть, преодолеть все препятствия?... Определите это словосочетанием.

**Примечание.** Все высказывания записываются на листочке. На их основе далее вырабатываются правила работы на семинаре-практикуме, например:

- Получать удовольствие!
- Позволить себе быть свободным!
- Избегать оценок и суждений!
- Чувствовать свои собственные ощущения!
- Во всем искать и находить позитив!

#### **3. Упражнение «Собери целое»**

**Цель:** активизация на работу.

**Инструкция:** работа в группах. Педагогам раздаются фрагменты афоризмов про здоровье. Задача – собрать части высказываний в единое целое и пояснить смысл высказывания.

« надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». (Л.Н. Толстой)

( кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства». (Эпиктет)

« Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи». (В.В. Маяковский)

« Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». (Гиппократ)

«Гимнастика удлиняет молодость человека» (Д. Локк)

«Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым». (У. Пенн)

« Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». (Д. Локк)

#### 4. Сообщение ведущего «**Формулы здоровья**» (тезисы)

Артур Шопенгауэр писал – «Вообще 9 из 10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо может доставить удовольствия....»

До 1040г. Под здоровьем подразумевалось отсутствие заболеваний.

Здоровым считали человека, у которого нет признаков заболеваний. В 80-е годы XX в. Всемирная организация здравоохранения дает такое определение

: « Здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». Таким образом, наше здоровье можно представить в виде равностороннего треугольника, сторонами

которого являются физическое и психические здоровье, а в основном – социальное благополучие. Здоровье формируется под влиянием сложного

комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые повели многочисленные исследования и сделали вывод – от чего зависит наше здоровье. Эти данные можно обобщить в виде формулы здоровья:

100 %-е здоровье= 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда +50% образ жизни.

Важно! 50% - образ жизни. То есть эта та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека. Ведь не даром говорят – наше здоровье в наших руках.

Каждая профессия так или иначе влияет на здоровье человека. Работа с детьми связана с постоянными стрессами, необходимо сдерживать собственные чувства. Все это воздействует на психику, а в конечном итоге на физическое состояние педагога.

Вопрос к педагогам: Что необходимо делать для сохранения и поддержания здоровья?

#### 5. Разучивание комплекса упражнений

**Цели:** нервно-мышечная релаксация, снятия напряжения.

« Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев ног, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5-10 секунд повторите упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Не отрывая пятки от пола, поднимите носки как можно выше. Мягко расслабьте. То же самое еще раз.

Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания – выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько это возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко разведите пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения и в паузах прислушивайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Широко улыбнитесь. Насколько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение через 5-10 секундного перерыва, сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуйте, как в нижней части лица, по щекам, к ушам распространяются легкие волны приятного тепла, исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелее, рот приоткрывается. После выполнения всех упражнений сделайте паузу 1-2 мин., чтобы почувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища.»

#### **6. Упражнение «Рецепт на каждый день»**

Инструкция. Работа в группах. Участникам предлагается прослушать «рецепт на каждый день», проанализировать его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировать его полезность.

« Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма и равнодушия. Добавляем три полные ложки оптимизма, большую часть веры, ложку терпения, несколько зерен терпимости и наконец щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всему. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу».

#### **7. Самомассаж.**

Инструкция ведущего. Этот самомассаж стимулирует движение жизненной энергии, которую в восточной культуре называют «ци». Когда ци свободно движется в теле, все органы и системы работают без сбоев.

Помассируйте запястья, кисти, пальцы и разогрейте ладони, потерев их друг о друга. Легонько пошлепайте себя, двигаясь от головы к ступням, а потом в обратном направлении. Встряхните руки, чтобы сбросить напряжение.

Помассируйте ладонями лицо. «Побарабаньте» по голове кончиками пальцев, потом потяните себя за волосы вверх. Закончите, энергично растирая ладонями лицо и голову.

Большим и указательным пальцем защипните кожу между бровями и помассируйте ее. После этого вращайте глазами по часовой и против часовой стрелки.

Положите ладони одну на другую и круговыми движениями помассируйте грудную клетку, солнечное сплетение и живот. Завершите массаж легким поглаживанием головы, лица, туловища, рук и ног, включая стопы. После этого соедините ладони перед грудью и выпрямитесь.

#### **8. Упражнение «Поиск ресурсного состояния»**

Инструкция ведущего. «Закройте глаза. Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца.

Насладитесь чувство покоя, расслабления, безопасности. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место, куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуете потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность. Природа дает вам силы.

Побудьте в этом состоянии некоторое время. В несмолкаемом лесном шепоте еле различим говор ручья. Идемте к нему. Вы выходите на небольшую поляну и видите родник. Это источник ваших жизненных сил. Приблизьтесь к нему. Что вы ощущаете?..... Какие чувства вы испытываете?... По взаимодействуйте с ним. Отметьте свои чувства, ощущения, мысли, которые вы при этом испытываете. Прислушайтесь к своему настроению. Что вам сейчас хочется сделать?... Вы у источника своих жизненных сил.

Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, прочувствуйте ее во всем теле. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хочется. Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно».

#### **9. Упражнение – релаксация «В поисках себя»**

Материалы. На каждого участника – рисунок мандалы, цветные карандаши.

Инструкция ведущего: «Медитация на мандалу, буддийский сакральный символ, помогает лучше понять себя, расслабиться и почувствовать прилив сил. Кроме того, раскрашивание мандалы помогает успокоиться и получить доступ к своим внутренним энергетическим ресурсам. Выберите карандаш, который вам нравится больше всего, и раскрасьте центральный круг.... Другим цветом выделите часть мандалы, которая нравится вам больше всего. Выберите ее интуитивно. Пройдите карандашом по лучам звезды, находящейся в этой части, как если бы вы бродили по лабиринту. Посмотрите на получившуюся цветную нить. Спросите себя: «Что мне напоминает этот путь?» запишите три слова, сочетания или предложения,

которые придут вам на ум, чтобы описать ваш путь. Поразмышляйте над ним несколько минут...»

#### **10. Подведение итогов**

Инструкция. Участникам раздаются вырезанные из цветной бумаги цветы. Задача – на лепестках цветов написать, что нового они узнали на семинаре, какие открытия были сделаны, возможно – какие положительные эмоции и мысли появились.

Так же на этом этапе можно задать вопрос : « Какую формулу здоровья лично вы вывели для себя?».

#### **11. Ритуал прощания « Волшебная шкатулка»**

Инструкция. Каждому участнику предлагается вытащить из «волшебной шкатулки» записку с пожеланием.

Примечание. Можно рекомендовать педагогам сделать подобие «волшебной шкатулки» дома или на работе и каждое утро вытаскивать по одной записке.