

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126

Семинар - практикум «Будь здоров - воспитатель»



Выполнила:
Тищенко Марина Николаевна
должность: воспитатель

Екатеринбург

Семинар-практикум для воспитателей

«Будь здоров - воспитатель»

Цели:

- 1) формирование у педагогов знаний о здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.
- 2) создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.
- 3) поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.
- 4) формировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение друг к другу, искренность и открытость.

Задачи: Совершенствовать практические навыки профессиональной деятельности; способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

Ход мероприятия:

Поговорим о здоровье педагога. 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. "Желаем вам самого главного - здоровья!", говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства.

Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека. Воспитывать детей - дело сложное: постоянные стрессы, необходимость сдерживать собственные чувства - все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога. Физическое и эмоциональное состояние педагога - существенные факторы, влияющие на его профессиональную деятельность. От самочувствия педагога зависят стиль и направленность взаимодействия с детьми, интенсивность, креативность и качество работы.

Развитие у педагогов чувство коллективизма, чувство единства, сплоченности; формирование ответственности за свое здоровье - мотивация на здоровый образ жизни. Повышение уровня практической подготовки воспитателей, совершенствования практических навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья детей, и формирует у дошкольников привычки к здоровому образу жизни.

Формирование у дошкольников привычки к здоровому образу жизни может быть эффективным при условии, если работу педагог целенаправленно проводит с воспитанниками и родителями, а также уделяет особое внимание сохранению и укреплению своего здоровья.

«Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма» - гласит французская поговорка. Как это ни удивительно, но у детей есть свои критерии здоровья: «Мы

любим нашу воспитательницу за то, что она красивая и никогда не болеет...» Если взглянуть глазами стороннего наблюдателя на условия, в которых работают воспитатели детских учреждений, то здесь, казалось бы, нет никаких особых вредностей. Но это только на первый взгляд. Специфика работы воспитателя такова, что ее вполне можно причислить к разряду вредных профессий. Взять нервные нагрузки, они чрезвычайно велики. Не потому ли столь часты у воспитателей расстройство сна, повышенное артериальное давление, головные боли, совсем не редки жалобы на отсутствие бодрости. А теперь представим такую ситуацию: воспитатель, постоянно держащийся за поясницу, а рядом бодрые, жизнерадостные дети. Наверно хуже антирекламы здорового образа жизни не придумаешь.

Уважаемые коллеги! Сегодня мы вместе с вами постараемся по-новому взглянуть на себя, понять, что, если вовремя прислушаться к своему организму, помочь ему, он ответит вам здоровьем; как можно каждую свободную минутку между делом, на ходу использовать для своего здоровья. Я предлагаю вам прочесть карточки с высказываниями людей живущих в разное время, но пришедших к одному мнению и выразить свое мнение, согласны ли вы с этим или нет и почему?

Задание: Воспитателям подобрать цитаты с высказываниями знаменитых людей.

«Учитель физической культуры должен владеть словом лучше, чем учитель словесности» (П. Ф. Лесгафт).

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

«Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине, здоровый нищий счастливее больного короля» (А. Шопенгауэр).

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Гораций).

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек думающий молчанием усовершенствовать свой голос» (Плутарх).

«Люди вымаливают свое здоровье у богов. Им неизвестно, что они сами могут влиять на свое здоровье» (Демокрит).

Из всего можно сделать вывод:

Здоровье - самый бесценный дар, которым наделила природа человека.

Сейчас я хочу предложить вам ответить на вопросы анкеты и узнать в хорошей ли вы физической форме.

1. Анкета «В хорошей ли вы физической форме?»

2. «Мозговая атака».

Основное специфическое средство развития физических качеств детей - ... (физические упражнения).

Детский туризм это - ...
(прогулки и экскурсии).

О чем идет речь? Одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность на весь день –
(утренняя гимнастика).

Это является для ребенка особым радостным событием, сюда входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, включаются движения, предварительно разученные на физкультурном занятии
(физкультурный досуг).

Одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Условия - создание педагогами предметно-развивающей образовательной среды, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально

(Самостоятельная деятельность детей).

Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей - главная цель.

(Бодрящая гимнастика после сна).

Служит удовлетворению потребности дошкольника в движении, имеет определённую наполняемость, соответствующую возрасту детей.

(Физкультурный уголок).

Каким видом спорта следует заниматься для формирования осанки?

(Плавание, гимнастика, легкая атлетика).

Сколько часов в сутки должен спать человек?

(Взрослый 8 часов, ребенок 10-12).

Этот витамин важнейших из всех в формировании костной системы организма ребенка. Какой это витамин? (Витамин Д).

Назовите витамин красоты, который влияет на состояние кожи и укрепляет зрение? (Витамин А).

Где он содержится в большом количестве? (В моркови).

Сегодня я хочу поделиться с вами, некоторыми советами, которые помогут вам в повседневной борьбе за свое здоровье и здоровье детей.

3. Оздоровительно-игровой час

Упражнения для здоровья.

Проводимые ниже упражнения доступны каждому. Их физиологическое воздействие настолько эффективно, что уже после первых занятий вы почувствуете созидательные процессы в организме, повысится настроение, улучшится сон, начнет укрепляться нервная система.

«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, выглядываете из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза.

«Напиши свое имя» «Напиши цифры по порядку»

Профилактика шейного остеохондроза, снабжение сосудов головного мозга кровью.

«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.

«Барабан»

Плотно прижать ладони рук к ушам и кончиками пальцев поочередно «барабанить» по затылку. Снимает головные боли, помогает избавиться от шума в ушах, предохраняет от глухоты.

«Самомассаж ушных раковин»

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук методом разминания. Начинать массаж от области мочки уха к верхушке по наружному краю на вдохе, на выдохе — вернуться обратно к мочке уха. Разминайте вращательными движениями полость ушной раковины в направлении снизу-вверх. Время не превышает 1 минуты, но эта процедура гарантирует вам заряд бодрости, заметное улучшение общего состояния и работоспособности.

«Втяни живот»

С усилием втягивать живот к позвоночнику, а затем выпячивать. Прodelьывать 20-30 раз, но начинать с 5-10 раз. Этот массаж ликвидирует застойные явления желчи и крови, усиливает движение лимфы, помогает избавиться от лишнего веса. Исключительно благотворно воздействует на печень и желудочно-кишечный тракт.

Если вы хотите перестать физически страдать, возьмите обычную кухонную скалку, которую используют для раскатывания теста. Положите её на пол, а сами ложитесь сверху на неё спиной. Покатайтесь на ней минут 10–20. Делайте так каждый вечер.

Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани.

Предлагаю вам выполнить 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 зевок от окружающих.
- * Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.
- * Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

Звуковая гимнастика для детей.

В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. Звук «М» - действует на мозг, зрение, слух. «Е» - на горло, «О» - на сердце, «У» - на живот, «А» - на руки и ноги, «Ш» («М») - на организм в целом. Нужно сделать глубокий вдох через нос, а затем выдох через рот, произнося при этом эти звуки. Вдох и выдох делать около 7 секунд. Всё упражнение от 5 до 10 минут. И чем чаще его делать, тем лучше.

«Оздоровительные игры»

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной функции они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Организация оздоровительных игр не требует специальной подготовки площадки или особого оборудования. Игры могут проводиться, как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить их уровень физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьировать от одного до двух минут. Общая длительность игр - в среднем составляет 4-6 минут.

Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый резкий звуковой сигнал. Игры, не должны часто повторяться, чтобы дети не потеряли к ним интерес. Поэтому в «арсенале» педагога должно быть много игр. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

«Качалка» (Ребенок садиться на ковер, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками. Затем перекачивается в положение лежа на спине и делает несколько качательных движений на спине).

«Цапля» (Дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть её на 90° по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги, как можно выше. Руки на пояс, глаза закрыть. Необходимо простоять как можно дольше.)

«Обруч» (Дети должны делать круговые движения туловищем как можно быстрее, чтобы не упал обруч.)

«Восточный официант» (Ребенок должен принять правильную осанку, положить на голову кубик (мешочек, книгу) и идти вперед. Выигрывает тот, кто пройдет дальше всех и не уронит предмет. Можно ходить приставным шагом влево-вправо.

4. «Практическое мастерство»

«Живые картинки».

Команды получают иллюстрации видов спорта (хоккей, фигурное катание, баскетбол, биатлон, художественная гимнастика, тяжёлая атлетика, теннис, плавание, волейбол, футбол, парашютный спорт, бокс, велоспорт, лыжный спорт). Команды по очереди средствами пантомимы показывают их, соперники отгадывают.

Придумать игры с теннисной ракеткой и мячом (подвижная игра, игра – эстафета, игра малой подвижности)

Обыграть рекламу, пропагандирующую здоровый образ жизни «Что полезно для здоровья».

5. Русские пословицы и поговорки о спорте и здоровье.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

Где здоровье - там и красота

Двигайся больше - проживешь дольше.

Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Чистота - залог здоровья.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.

Движение - это жизнь.

Здоровому все здорово.

Кто пешком ходит тот долго живет.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

6. «Психологическая зарядка».

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемнное условие — мотивация, т. е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Целью упражнения является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия. Сегодня я предлагаю Вам одно из подобных упражнений. Ваша задача: удобно устроиться на своём месте.

Глаза закрыты, все тело расслаблено, дыхание через нос.