

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи  
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

**Практическое занятие**  
**«Час здоровья для педагогов.**  
**Здоровым быть здорово»**

Подготовили:  
инструкторы по физической культуре  
Лисевская О.В., Осадчук С.Ф., Ручина Л.В.

г. Керчь,  
2022г.

**Цель:** формирование у педагогов потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии,

**Оборудование:** длинная скакалка, короткие скакалки, балансиры, нейроскакалки, мячи, кубики, гантели.

**Инструктор.** Проблема здоровья педагога заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса.

Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, сердечно - сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечной системы.

По показателям 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% – нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют :

- после 10-ти лет работы более 35% педагогов;
- после 15-ти лет стажа – 40 %;
- после 20-ти лет – более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (*язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония*).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся :

- миопия (*близорукость*);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- сниженная двигательная активность; эмоциональная перенапряженность;
- большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- использование авторитарного стиля руководства.

При этом и сами педагоги :

- 86 % не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю;
- 87 % не ложатся спать в одно и то же время; 62% спят менее 7-8 часов в сутки;
- 78% принимают лекарства без медицинских показаний;
- лишь 13 % уделяют целенаправленное внимание своему здоровью;
- 45,7% стараются, но не получается;
- 32 % не уделяют внимания своему здоровью.

Для сохранения и поддержки **здоровья педагога** необходимо применять **лечебно-оздоровительные упражнения:**

- упражнения для позвоночника
- упражнения для осанки
- упражнения для шейного отдела позвоночника
- **следить за своим физическим здоровьем :**
- полноценное питание
- достаточный сон
- соблюдение правил личной гигиены
- режим труда и отдыха
- занятия спортом

**соблюдать психоэмоциональное равновесие:**

- позитивное мышление
- оптимизм
- управление эмоциями
- доброжелательное отношение к людям
- любовь к себе

**Общие 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 передайте на ночь.
- Спице не менее 8-ми часов в сутки.
- Занимайтесь физическими упражнениями.
- Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
- Любите свою душу и тело.
- Старайтесь окружить их комфортом.

И, конечно же, не забывайте о физкультуре и спорте, а мы Вам в этом поможем!

Китайская поговорка гласит:

«Расскажи мне – и я забуду.

Покажи мне – и я запомню.

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь».

Человек усваивает: 10% того, что слышит  
50 % того, что видит,  
70 % того, что сам переживает,  
90 % того, что сам делает.

### **Разминка на балансирах.**

Педагогам предлагается комплекс упражнений на балансирах

#### *1. «Удержи»*

И.п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе.

1-поставить левую ногу на балансир, правую ногу поднять и согнуть в колене,

2- руки поднять вверх хлопнуть в ладоши,

3- 4-тоже с другой ногой

#### *2. «Перекаты прямые»*

И.п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно.

1-5-встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки в стороны, выполнять перекаты, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

5-10 – «Точка»-удержание равновесия, не касаясь балансиром краёв пола.

#### *3. «Перекаты боком»*

И.п.: стойка перед балансиром боком ноги вместе, руки свободно.

1-5- встать на балансир боком, ноги расставить по его краям, колени слегка согнуть, руки в стороны, выполнять перекаты, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

5-10 – «Точка»-удержание равновесия, не касаясь балансиром краёв пола.

#### *4. «Повороты»*

И.п.: стойка перед балансиром, руки на поясе.

1-встать на балансир прямо, стараясь удерживать равновесие

2-поворот влево с отведением руки назад, перенести тяжесть тела на левую ногу;

3-повернуться прямо, руки на пояс, стараться удерживать равновесие.

4-тоже в правую сторону.

### **Упражнение «Цапля»**

Педагоги встают в позу «Цапля». Побеждает тот, кто дольше удержит.

### **Упражнение «Прыжки через длинную скакалку»**

Педагоги крутят скакалку. Побеждает тот, кто разными способами сможет прыгать через скакалку без ошибки.

### **Эстафета со скакалкой**

Педагоги делятся на две команды.

Прыжки на скакалке с продвижением вперед до ориентира и обратно любым способом.

## **Упражнение с нейроскалкой**

Во время выполнения прыжков педагогам задают вопросы на различные темы.

**Инструктор.** Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займет много времени и не потребует специального оборудования. Придя домой, вы можете включить спокойную музыку и выполнять психогимнастические этюды или упражнения на расслабление, которые вы могли видеть на наших занятиях. А мы Вам сейчас предложим новый комплекс.

Педагоги под руководством инструктора выполняют упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения.

**Инструктор.** Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеемся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные. Давайте объединим активный отдых с положительными эмоциями и проведем заключительную эстафету.

### **Эстафета «Замена предмета»**

В одном обруче лежит мяч, в другом – кубик. Участник с гантелями в руках бежит сначала к первому обручу, кладет гантель в него, забирая мяч. Бежит к другому обручу, кладет туда мяч, забирая кубик, возвращается к своей команде, передает предмет следующему игроку и т.д.

### **Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».**

Педагоги встают со своих мест и выстраиваются в линию или встают в круг, в центре круга вывеска «Здоровье».

Я буду задавать вопросы, если будет ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигайтесь.

- Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- Я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- Я посещаю бассейн, тренажерный зал, или занимаюсь каким-либо спортом;
- 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, ближе всего к бесценному сокровищу «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли

вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья. И каждому из нас есть над чем задуматься.

Наше здоровье зависит от нашего настроения. А что может поднять нам настроение? Это музыка и танцы. Для этого предлагаю немного потанцевать.

### **Упражнение «Танец отдельных частей тела».**

**Цель:** снятие психического напряжения и эмоциональной усталости.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен.

- танец головы;
- танец плеч;
- танец рук;
- танец ног;
- танец бедер;
- танец всего тела.

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела. При помощи данного упражнения мы с вами избавились от мышечных зажимов, «выплеснули» негативную энергию.

### **Упражнение на кинезиологических дорожках.**

Инструктор предлагает пройти педагогам по двигательным кинезиологическим дорожкам с использованием знакомых стихотворений.

### **Упражнение «Аплодисменты».**

Мы с вами хорошо поработали. И в завершении я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-крепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!