

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,
2025г.

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 пере едайте на ночь.
- Спи те 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!