**Мастер класс**

**«День здоровья педагогов»**

**Будьте добрыми, если захотите;**

**Будьте мудрыми, если сможете;**

**Но здоровыми вы должны быть всегда.**

**(Конфуций)**

      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.

      Статистические данные показывают, что 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% -нарушение 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;

- большая учебная нагрузка как  результат низкой оплаты;

 - отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;

  - использование авторитарного стиля руководства;

- снижение двигательной активности, перенапряжение.

**Вед:** 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 зевоту от окружающих.
* Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.
* Прижмите указательные пальцы к переносице. Представьте, что вы набрали в рот воды, помычите и почувствуйте в пальцах резонирование.
* Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

Уважаемые коллеги! Если бы Вам выпала уникальная возможность побывать среди учебного года в курортном городке «Городе здоровья», согласились бы? Все согласны?

Тогда предлагаю Вам оставить на время городскую суету, все проблемы, волнения и накопившиеся дела.

Всем в дорогу нам пора,

Впереди ждут чудеса!

Прими участие скорей,

*(раздаем путевки)*

Да зови своих друзей.

*(жестом поднять)*

Путешествие мы начинаем,

Всем здоровья пожелаем.

Всех ждет

Ритмика + пластика,

Да ещё гимнастика,

Да ещё массаж

Вот так чудо ералаш!

1,2,3 все за мной скорей иди!

 (*выход, встают полукругом к окну*)

Представьте себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. (слайд) **(музыка)**

Представьте свою голову расписным кувшином с ручками (*показ)*. Представили? Наклоняем расписной кувшинчик вниз к морю и выливаем из него грязную воду, боль, обиду, злобу! И заполняем его  чистой, прозрачной, светлой водой, наш кувшин наполнился прозрачной водой, а голову покинули неприятные ощущения!

Итак, пора бы заняться курортными новостями, чтобы их  не пропустить, предлагаю помассировать ушки.

***Массаж ушей***

Чтоб ушами лучше слышать, (показ)

Разомнём их поскорей («пробегаем» пальцами по ушам )

Вот сгибаем, опускаем ( вперёд, назад)

И опять всё повторяем. (повтор)

Козелок мы разомнём (разминаем)

По уху пальчиком ведём (круговые движения пальцами по ушам)

И ладошкой прижимаем (прижали)

Сильно, сильно растираем (растираем)

Ушки приготовили, а стрелять глазками  не разучились? Сейчас проверим!

***Зарядка для глаз***

* «Стрельба глазами» (Водим глазами вправо, влево).
* «Мотылёк» (Глаза закрываем, открываем).
* «Заборчик» (Глаза вверх, вниз).
* «Совёнок» (Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисуя в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки).

Уважаемые отдыхающие, хватит глазками стрелять, пора осанку проверять.

***Проверим свою осанку***

Сделаем разминку.

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперёд,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие.

А теперь танцует таз,

Посмотрите - ка на нас!

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье!

Дальше будем приседать:

Дружно сесть

И дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день!

В путь дорогу нам пора, ждёт нас всех морская волна. (**слайд**)

Проказник ветер прилетел

В морской волне зашелестел*. ( набираем воздух через нос: ш-ш-ш-ш-ш..)*

Подул немного посильней

И волны закачал сильней   *(громче ш-ш-ш-ш…)*

Совсем плутишка разошёлся

И по глубинам он прошёлся  *(глубокий вдох через нос и долгий выдох через сложенные трубочкой губы)*

Вот мы и приготовились для прогулки по песчаному берегу: спинка прямая, голова поднята к верху, ушки все слышат, глазки стреляют по сторонам.

Мы на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой.

Немного пройдемся вдоль берега *«ходьба  друг за другом».*

Жжёт песок  нам пятки -*Ходьба на носках, руки на пояс*

*Ходьба на носках, руки на пояс* *«песок жжёт пятки».*

Острые камешки под ногами — ходьба на пятках, руки за спиной

*Ходьба на пятках, руки за спиной* *«острые камешки».*

Чайки летят — нас с вами догнать хотят -*Бег друг за другом*

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

На каждую ножку  тёплой воды немножко.

*«вода ласкает ноги, какая она нежная и тёплая».*

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Граждане отдыхающие приглашаю вас в бесплатный салон массажа.

***Итак, массаж дарами природы***

Наш отдых продолжается!

Помогала нам вода,

А без массажа — никуда!

Теперь в помощниках, смотрите!

 Шишки, камешки,

 Берите все скорей в ладошки –

Пошалим немножко!

Это ручка – правая,

Это ручка – левая

Я на шишку нажимаю

И зарядку делаю.

Будет сильной правая

Будет сильной левая

Будут ручки у меня

Ловкие, умелые.

Не забудьте положить весь инвентарь на место, а я вам предлагаю продолжить дальше наш массаж.

Наши пальчики гибки,  
Рады и довольны,  
Потому что все они  
Как гимнасты стройны.

поглаживаем большой палец (отвечает за активность мозга);

указательный (за состояние желудка);

средний (кишечник);

безымянный (печень, почки);

мизинец (сердце).

Здорово играли, пальчики размяли. Но ещё с мышц лица напряжение не сняли.

Предлагаю вам от усталости,

От морщинок и от вялости

Не хитрые движения

Мимические  —  упражнения

Сегодня нам на обед подавали сочный арбуз- покажите какой он был сладкий.

А затем подавали сладкое яблоко – *показ*

И на последок нам дали кислый лимон.

Подходит к концу наше с вами пребывание и оздоровление в «Солнечной долине»

Сколько интересного, необычного мы узнали, похорошели, загорели!

Вообще, есть чем с друзьями поделиться

Но вот незадача, фотоаппараты мы не взяли, придётся обойтись без них.

***Игровое упражнение «Стоп кадр»***

Представим себя фотографами и покажем, друг другу на стоп – кадре, те  моменты оздоровления, которые больше всего запомнились в нашем путешествии.

Разрешите начать мне *(уши)*

Посмотрите, как ярко светит солнышко. Предлагаю подставить ладошки к солнышку и поймать его золотистый лучик, чтобы согрелись наши сердца, наши души наполнились теплом жизни.

А вы знаете, солнышко есть в каждом из нас – это наши улыбки, хорошее настроение. Это радость и тепло, которое мы дарим друг другу и всем людям,

окружающим нас.

Так пусть же улыбки никогда не сходят с Ваших лиц и согревают всех вас как маленькие солнышки (Раздаем «солнышки»).

Все советы выполняя,

Ничего не забывая,

Будьте достойными

Статными и стройными!

Возвращаться нам пора, заждались нас всех дела!

Закончено путешествие.

Перед нами лемма и поля.

Здравствуй наша родная … (название города)

Здравствуй наша родная земля!

*Участникам раздаются листки бумаги.*

**Ведущий:** Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по команде, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.

*Выполнение задания участниками.*

 - Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

 - Спасибо за внимание! Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года! Всего вам большого и светлого...