***МАСТЕР-КЛАСС:***

***«Формирование у педагогов здорового образа жизни»***

Подготовила:

воспитатель

Непочатых Р.А.

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

**Задачи:**  
1 . Создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.  
2. Поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.  
3. Сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

*Ход мастер-класса:*  
*I.Организационный момент*  
Приветствие.   
Упражнение «Знакомьтесь: Ха-хи-ха!» (мяч)  
- Любой тренинг начинается со знакомства и приветствия членов группы. Как правило, участники подобных мероприятий могут представляться кем и как угодно. И сегодня у каждого из Вас есть такая возможность.   
Представьтесь, пожалуйста, заменив все согласные буквы в Вашем имени на букву Х. Произнесите его громко, по слогам, стараясь выдыхать воздух на каждом слоге.  
  
*II.Вводная часть*  
Здравствуйте уважаемые коллеги, рады вас приветствовать.   
Французский философ XVI века М.Монтель писал: “Самый ценный плод здоровья – возможность получать удовольствие. Получать удовольствие от собственной профессии – значит быть мастером своего дела. Быть мастером – жить в гармонии с собой и с миром. Путь к мастерству – как подъём в гору с полными вёдрами воды. Как сохранить вёдра полными, поднявшись на вершину? Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию Воспитателя, Педагога?  
*Знакомство с темой мастер-класса, его целями и задачами:*  
Тема нашей встречи сегодня – Калейдоскоп идей, методов и приёмов по формированию культуры здоровья педагога. Цели и задачи нашего мастер-класса вы видите на экране.   
Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы – педагоги зачастую забываем о своём здоровье.  
Но мы не ошибёмся, 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. По большому счёту здоровье всегда было и остаётся дороже всех богатств на свете.

Сегодня мы покажем для вас свою работу по формированию культуры здоровья педагогов. Тема очень широкая, в полном объёме нам показать её трудно. Поэтому как в калейдоскопе мы покажем самые яркие кусочки нашей работы.  
Прежде чем начать мне бы хотелось узнать, что для каждого из вас означает понятие «здоровье педагога»? У меня в руках клубок. Мы передавая его друг другу охарактеризуем «здоровье педагога» - это красота, … Спасибо!  
*III.Основная часть.*

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциации, то есть других профессий, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов/

**Тест**

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов на работе, в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
   1. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

*Если вы ответили положительно больше четырех раз, то профилактика профессионального выгорания вам необходима*

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения воспитанники нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, могут не понимать объяснений - педагога и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык с родителями. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становится профессиональным заболеванием педагогов. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата. Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека.

В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей.

Следствием повышенной напряженности труда педагога нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учащихся. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках.

В последние годы в России все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания работников.  
Профессия педагога – одна из наиболее энергозатратных. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение, известное как «синдром эмоционального выгорания».

Что происходит с нами педагогами, если мы упускаем важный момент и не занимаемся собой и своим здоровьем?  
Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становится профессиональным заболеванием педагогов. Именно поэтому так важно заботиться о своем физическом и психическом здоровье.  
*2. После того как мотивация на сохранение здоровья сформирована можно переходить к укреплению физического здоровья тела.*

**Ведущий:** Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2.** Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте: глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов; снова задержать дыхание.

**Педагоги используют дыхательные техники (Обучение способам управления дыханием).**

**1. Маска удивления.** И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

**2. Маска гнева.** И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

**3. Маска поцелуя.** И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы («куриная гузка» или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

**4. Маска смеха.** И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.  
– Упражнение “Успокаивающее дыхание”. И.П.: Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

**Ведущий:** 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.  
−Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

**Педагоги выполняют комплекс упражнений.**

**Ведущий:** Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, которые мы сейчас вам покажем.

**Педагоги выполняют комплекс упр. для снятия мышечного и психологического напряжения.**

**Ведущий.** Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 сек.  
•Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.  
•Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.  
•Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.  
•Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.  
•Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.  
•Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).

**Ведущий:** Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Например, когда вы детям предлагаете разминку или физкультминутку, делайте её вместе с детьми. На прогулке не просто организовывайте подвижные игры, а играйте в них вместе с детьми.

**Ведущий:** Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме. Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; Указательный – улучшает работу желудка; Средний – кишечник и позвоночник; Безымянный – улучшает работу печени; Мезинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём — разминание и заканчиваем снова поглаживанием.  
*3. Следующее направление нашей работы - создать благоприятный психологический климат – сохранить психологическое здоровье.*  
Замечательным инструментом излечения педагогов служит арт-терапия, т.е. лечение искусством. Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души, а также меры, предупреждающие возникновение «синдрома эмоционального выгорания». Арт-терапия создаёт условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Кроме того, её можно использовать для коррекции черт личности человека. По заключениям учёных, после занятий арт-терапией позитивно изменяются состав крови, общее состояние организма и психики взрослого, загруженного бременем проблем. Всё просто, доступно и не требует от вас особенных затрат времени или денег. Но при этом практика работает! Арт-терапия может быть как основным, так и вспомогательным методом терапии. Она основана на следующих механизмах воздействия: искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать травмирующую ситуацию и найти её разрешение через повторное моделирование.  
В основном арт-терапия базируется на изобразительном искусстве, но существуют и другие её разновидности. Например, музыко-, сказко-, телесно ориентированная терапия и др.  
3.1. Предлагаем вашему вниманию «Музыкотерапию».  
В современной медицине и педагогике есть целое направление по сохранению здоровья человека – МУЗЫКОТЕРАПИЯ.   
*МУЗЫКОТЕРАПИЯ* – контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы человека ,психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.  
О том, что музыка очень сильно влияет на здоровье человека, было известно с давних времён. Ещё наши предки излечивали недуги игрой на музыкальных инструментах.  
Подбирая муз. произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышение активности. Музыка способна более быстрому излечению от болезней.  
Музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворительно или разрушительно влияет на здоровье человека .Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на сердечно- сосудистую систему, расширяют сосуды, нормализуют артериальное давление, в то время как разрушающая музыка вызывает противоположный эффект. Примером разрушающей музыки может служить рок- музыка.  
Психотерапевты предполагают, что звучание разных инструментов имеет свой терапевтический эффект:  
АРФА - лёгкие,  
САКСАФОН - почки,  
ГОБОЙ – желчный пузырь,  
КЛАВИШНЫЕ (РОЯЛЬ) – желудок,  
СТРУННЫЕ(СКРИПКА) –сердце,  
БАРАБАНЫ – позвоночник,  
ФЛЕЙТА – печень.  
Существуют определённые музыкальные произведения помогающие в излечении конкретных болезней, психических состояний.  
*СНЯТИЕ НАПЯЖЕНИЯ. ГИПЕРТОНИЯ:*  
\*Шуберт «Аве Мария»  
\*Дебюсси «Свет Луны»  
\*Мендельсон «Свадебный марш»  
*УМЕНЬШЕНИЕ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ И НЕУВЕРЕННОСТИ.*  
*ПОВЫШЕНИЕ ВЕРЫ В СЕБЯ:*  
\*Штраус «Вальсы»  
\*Шопен «Мазурки»  
\*Бах «Концерт №7»  
*УМЕНЬШЕНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, РАЗОЧАРОВАНИЯ. ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ:*  
\*Бетховен «Лунная соната»  
*ОБЩЕЕ УСПОКОЕНИЕ. ЛЕЧЕНИЕ БЕССОНИЦЫ:*  
\*Григ Сюита « Пер Гюнт»  
\*Брамс «Колыбельная»  
*ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ:*  
\*Моцарт «Турецкий марш»  
*ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ:*  
\*Рахманинов «Концерт №2»  
\*Шостакович «Симфония №10»  
*ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ОБЩЕГО ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА. УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ:*  
\*Чайковский «Симфония №6»  
\*Бетховен Увертюра «Эдмонд»  
\*Шопен «Прелюдия №1»  
\*Лист «Венгерская рапсодия»  
\*Музыка природы  
\*Колокольный звон  
*ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ:*  
\*Гайдн Симфония «Чудо»  
Уважаемые коллеги, сейчас мы предлагаем вам на себе испытать чудесное воздействие музыки.  
Вам будут предложены фрагменты муз. произведений,а вы попробуйте прожить то состояние с которым ассоциируется характер данной музыки.  
В начале будет звучать Бетховен «Лунная соната», а затем вы услышите «Турецкий марш» Моцарта. При звучании грусти, печали вы можете охать, всхлипывать, вздыхать. Во время радостной музыки подбадривать себя словами : УХ! АХ! ЭХ! ЗВУЧИТ МУЗЫКА.  
Как изменилось настроение? Улучшилось ли самочувствие?  
Как вариант активной музыкотерапии можно рассматривать ПЕНИЕ. Именно пение является своеобразным вибромассажем всех внутренних органов.  
*Известно о лечебных свойствах определённых звуков:*  
«А» - лечит сердце, желчный пузырь.  
«Э» - улучшает работу головного мозга  
«И» - лечит глаза, прочищает нос.  
«О» - оживляет деятельность поджелудочной железы.  
«У» - улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря.  
«Ы» - лечит уши.  
Для усиления концентрации лечебного воздействия рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находиться подвергающийся звукотерапии орган и преставить этот орган здоровым, активно работающим.  
*УПРАЖНЕНИЯ СО ЗВУКАМИ.*  
Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения, страха, стресса. Пение помогает расслабиться, облегчает общение, позволяет самовыразиться.  
Я предлагаю исполнить хором знакомую всем детскую песню «УЛЫБКА».И ещё раз почувствовать ВЕЛИКУЮ СИЛУ ИСКУССТВА.  
ПЕСНЯ «УЛЫБКА»  
Человек, входящий в мир музыки, а затем выходящий из него становится качественно другим по своему психологическому состоянию, успокоенным, обновлённым, как после прогулки в красивом лесу или купания в море.  
*3.2. «Цветотерапия».* Это излечение цветом. Издавна отмечено, что цвет оказывает благотворное или отрицательное влияние на человека, так как зрение – самый важный из всех видов чувств. Каждый цвет имеет свою целебную силу или негативно влияет на поведение.  
Нападает иногда, например, депрессия, и ничего не помогает. Человек начинает закрываться от мира, укутываться с ног до головы в чёрное и всё глубже погружается в это состояние. А ведь стоило бы надеть оранжевое, на пару дней окружить себя этим цветом, как всё вернулось бы на круги своя. Цвет уже давно используется для лечения нервных расстройств. Называется он, по-научному, «хромотерапия».  
Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с музыкотерапией. Недаром существуют специальные фильмы для выхода из депрессии.  
*ВИДЕОПРЕЗЕНТАЦИЯ*  
Применять её можно не только с подачи и помощью специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать, какой цвет каким действием на человека обладает. Цвет нас лечит – это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих учреждениях комнаты цветотерапии для снятия стрессов. В нашей профессии это особенно важно. Мы сейчас проделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе, снять боль, поднять настроение.  
Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза, минуту последите за своим дыханием. А теперь отметьте место в своём теле, которое болит, или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. Пожалуйста, поделитесь впечатлениями. Удалось ли увидеть цвет? Получилось ли дышать? Что чувствовали?  
Если у человека проблемы с печенью, ему рекомендуется носить жёлтое, если проблемы с сердцем – зелёное. Ведь часто от цвета зависит не только настроение, но и здоровье и даже судьба человека. У нас есть возможность убедиться в этом. Предлагаю вам по очереди закутываться в ткань то одной цветовой гаммы, то другой и запоминать свои ощущения. Потом мы ими поделимся.  
После задания проводится обмен мнениями.  
3.3. *Ещё одно направление сказкотерапия*

**Минутка  вхождения  в  сказку «Колокольчики».**

- Ребята,  сегодня,  чтобы  попасть  в  сказку,  волшебную  силу  нам  дадут  колокольчики.  Расслабьтесь,  закройте  глаза  и  слушайте  перезвон. Чем  внимательнее  вы  будете  слушать,  тем  больше  силы  получите. Открывайте  глаза,  мы  уже  в  сказке.

**Упражнение (Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”). (Включается спокойная музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)**

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?”– спросили ее другие звезды.  
Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги!

**Заключительный этап.**

**-** Закройте глаза и слушайте перезвон колокольчиков. Открывайте глаза. Молодцы, ребята! Всем спасибо!

*IV.Заключительная часть*  
Согласно известной поговорке «Хоть сто раз скажи слово халва, во рту слаще не станет» так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплён конкретными действиями. Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появятся у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками от капельки к капельке.  
Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет…»  
Конечно, за короткий отрезок времени овладеть различными технологиями работы по сохранению и формированию культуры здорового образа жизни нелегко. Но думаю, что сегодня Вы почерпнули для себя, что новое.

Упражнение «Дружественная ладошка».

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

*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.  
До свидания!