

**МАСТЕР КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
«ЗДОРОВЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬ-  
УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»**







# ***ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?***

**«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».**

**Современные педагоги относятся к группе риска по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний**



**Здоровье воспитанников находится в тесной связи со здоровьем воспитателей**



**Согласно исследованиям среди педагогов ДОУ, связанных с их профессиональной деятельностью наиболее часто встречаются:**



**Остеохондроз;**

**Простудные заболевания, грипп;**

**Утомление глаз, снижение остроты зрения;**

**Психосоматические заболевания  
(гипертоническая болезнь, ишемическая  
болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и  
двенадцатиперстной кишки, неврозы и пр.;**

**Хроническая венозная недостаточность;**

**Патология голосообразующего аппарата  
(ларингит, фарингит)**

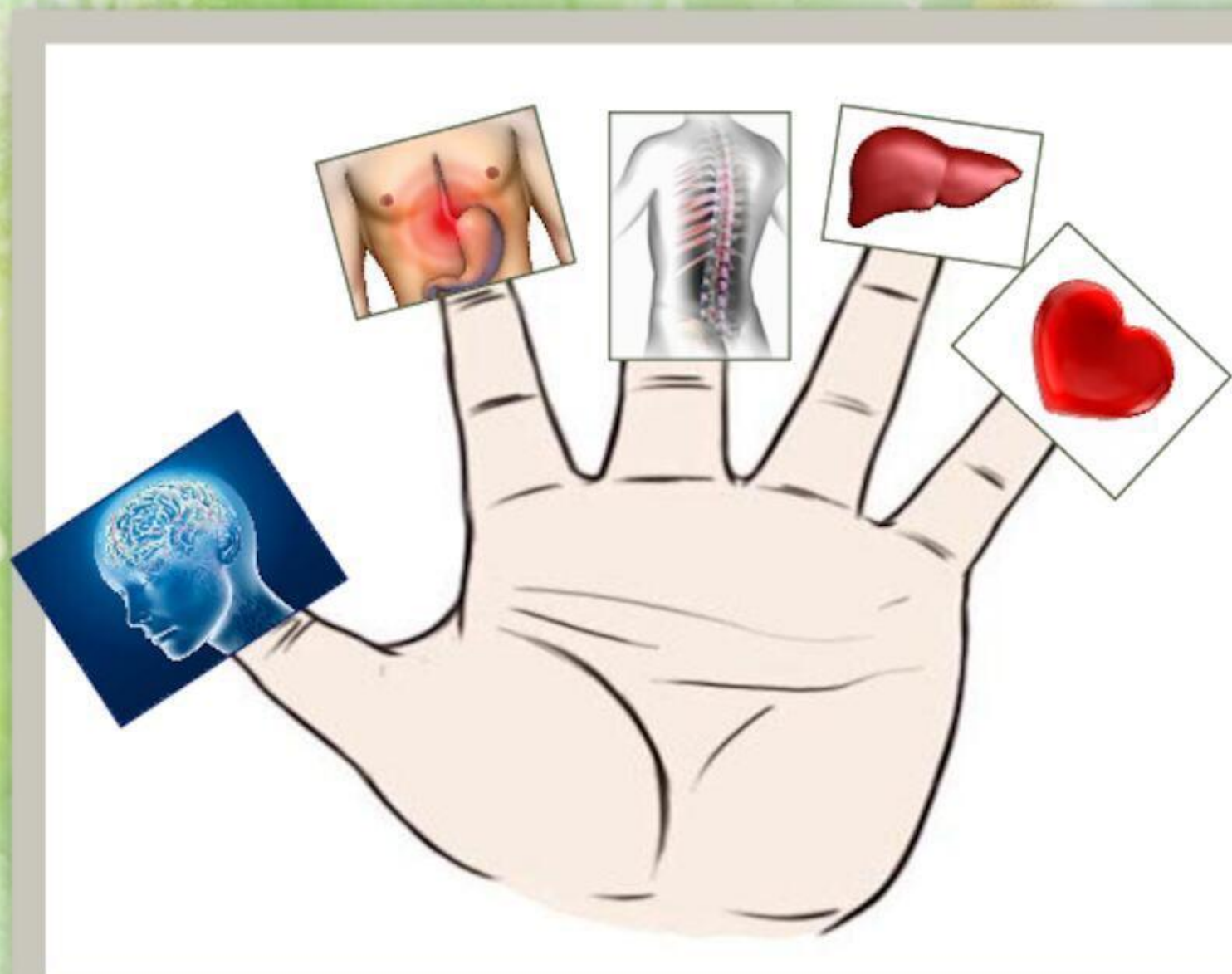


## Комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.



1. Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
2. Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
3. Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперед.
4. Наклонитесь вперед, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
5. Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.
6. Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).
7. Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

Пальчиковый массаж поможет сопротивляться  
болезням.





## «Зарядка»

*Упражнение направлено на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.*

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».
3. Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
5. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получиться так, как надо».
6. Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
7. Руки на поясе наклоны вперед-назад, повторять: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна».
8. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично»
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».



**Смех-это, образно говоря,  
«внутренняя аэробика». Когда  
человек улыбается, заливается  
смехом, хохочет, улучшается работа  
сердца, кровь обогащается  
кислородом, а лишние калории  
сгорают быстрее. Так что, почаще  
веселитесь!**





## **Комплекс дыхательно-голосовых**

### **упражнений для укрепления мышц гортани.**



1. Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.
2. Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.
3. Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевок от окружающих.
4. Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.
5. Прижмите указательные пальцы к переносице. Представьте, что вы набрали в рот воды, помычите и почувствуйте в пальцах резонирование.
6. Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».



