

Час здоровья для педагогов. «Здоровым быть здорово!»

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

Инструктор: Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. «Здравствуйте» - на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

Педагоги здороваются друг с другом.

Инструктор: Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью. Что же такое здоровье?

Ответы педагогов.

Инструктор: Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение.

Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы педагогов

Инструктор: Итак, надо помнить...

- Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радуется.

-Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.

- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

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

- Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить. Хочешь быть здоровым – будь им!

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. Чтобы этого избежать, 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. Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых.

Конкурс «Ласточка» - кто дольше простоит на одной ноге в позе ласточки. Победителю яблоко.

Конкурс «Кто дольше прокрутит обруч». Победителю – груша.

Эстафета с мешочком и мячом - пройти с мешочком на голове и зажатым мячом между ног до ориентира, обратно – бегом, держать мешочек и мяч в руках.

Инструктор: Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани. Предлагаю вам под руководством логопеда выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

Педагоги выполняют комплекс упражнений по выбору логопеда

Инструктор: Переходим к активному отдыху, предлагаю вашему вниманию эстафету кенгуру.

Эстафета «Кенгуру» - прыгать с зажатым между ног мешочком до кегли, сбить этим мешочком кеглю.

Инструктор: 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 под руководством хореографа выполняют комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.

Инструктор: И снова переходим к активному отдыху, объявляю эстафету с обручем.

Эстафета «Парная с обручем» - педагоги в паре бегут до ориентира. Один держит обруч, второй - подлезает, затем второй держит, первый подлезает. Обратно возвращаются бегом, у каждого в руках по обручу.)

Инструктор: Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может точечный массаж. Этот особый вид терапии родился в Китае несколько тысячелетий назад. И до настоящего времени медики успешно используют его при лечении различных заболеваний.

Педагоги под руководством старшей медсестры выполняют точечный массаж ладоней.

Инструктор: Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, 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 и положительные эмоции и проведём заключительную эстафету «Замена предметов».

Эстафета «Замена предметов» - в первом обруче лежит мячик, во втором лежит кубик. Участник бежит к первому обручу с гантелей, кладёт её в первый обруч, забирает из обруча мячик. Бежит ко второму обручу, кладёт в него мячик, забирает кубик. Бежит с кубиком к финишу, отдаёт его следующему участнику.)

Инструктор: Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет **дружеская ладошка**.

Участникам раздаются листки бумаги.

Инструктор: 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.

Инструктор: Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент. И в завершении нашей встречи приглашаю всех на фиточай.

Литература:

1. Кожухова Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
2. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
3. <https://infourok.ru/scenariy-razvlecheniya-dlya-vospitateley-den-zdorovya-663494.html>

