

государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы №5
имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко
городского округа Сызрань Самарской области структурного подразделения,
реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования «Детский сад №1»

Мастер-класс для педагогов
«Здоровый педагог – здоровый ребёнок»

Составила:
инструктор по физической культуре
Пальцева Н.Г.

Цель: напомнить педагогам о необходимости заботиться о своём здоровье. Дать рекомендации по применению способов эмоциональной и физической саморегуляции. Познакомить с комплексами здоровьесберегающих упражнений.

План проведения мастер-класса:

1. Информационная часть. Понятие – здоровье.
Способы предотвращения эмоциональных и физических перегрузок.
2. Практическая часть.
 - А) Дыхательные упражнения
 - Б) Упражнения для глаз
 - В) Упражнения для укрепления костно-мышечной системы
 - Г) Упражнения для мышц тазового дна.
3. Итог.

Ход мастер-класса:

1. Информационная часть. Понятие – здоровье.

Добрый день, уважаемые коллеги! Слово «Здоровье» принадлежит к тем понятиям, значения которых знают все. Здоровье – одно из основных условий оптимизации человеческого существования и одно из основных условий счастья человека. Здоровье – динамический процесс в жизни человека. Самочувствие, активность, настроение – это своеобразный барометр состояния центральной нервной системы и многих функций внутренних органов. Обычное нормальное самочувствие человека – это ощущение бодрости, жизнерадостности, желание работать, учиться, высокая работоспособность. Ежедневно, ежечасно, расходуя силы и энергию, педагоги испытывают эмоциональное утомление и физическую усталость, что, в итоге, накапливаясь, не может не сказаться ни на качестве жизни, ни на качестве работы.

Способы предотвращения эмоциональных перегрузок. Чтобы не допустить достижения пределов здоровья и поддерживать его в норме, необходимо уметь мудро тратить свою энергию и знать, как её можно восстановить и восполнить. Наиболее доступным способом снятия эмоционального напряжения являются дыхательные упражнения, которые способствуют снижению мышечного напряжения. Медленное и глубокое дыхание с участием мышц живота понижает возбудимость нервных центров и способствует расслаблению.

2.Практическая часть.

А) Дыхательные упражнения. Уважаемые коллеги предлагаю вам выполнить серию упражнений на дыхание, которые, я думаю, будут вам полезны.

1 упражнение. Положите руку на живот. Следите за тем, чтобы в дыхании участвовали только мышцы живота. Вдох – живот выпятить, вдох – втянуть.

2 упражнение. Представьте себе, что перед вашим носом подвешено пёрышко. Дышите носом так плавно и медленно, чтобы пёрышко не колыхалось.

3 упражнение направлено на то чтобы, находясь в ситуации раздражения и гнева быстро и без ущерба для своего здоровья успокоиться. Попробуйте глубоко выдохнуть и задержать дыхание, так долго, как сможете. Потом сделайте несколько глубоких вдохов, задержите дыхание на вдохе. И так 3-4 раза. Вы почувствуете, как уходит напряжение, и мышцы расслабляются.

4 упражнение поможет вам быстро восстановить силы, когда на вас наваливается сонливая усталость. Упражнение называется «Собачка».

Открываем рот, немного подаем язык наружу и быстро - быстро дышим, вдох-выдох вдох - выдох. Обратите внимание, что быстро дышать, возможно только с участием мышц живота, грудная клетка попросту не успевает срабатывать в таком темпе! Вот это нам и нужно!

Б) Упражнения для глаз. Труд педагога связан с необходимостью выполнения большого объёма напряжённой зрительной работы, в том числе и работы с компьютером. Отрицательное воздействие компьютера на глаза можно уменьшить за счёт соблюдения гигиенических норм и правил, а комплексы упражнений для глаз помогут уменьшить утомление. Я хочу познакомить вас с одним из комплексов.

1.Закрывать глаза без напряжения мышц. Прикрыть глаза ладонями, не надавливая на глаза на 10 – 15 сек.

2. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль (4-5)

3. Быстро поморгать, закрыть глаза не 5 секунд (4-5)

4.Глазами сделать движение горизонтально влево – вправо 5 раз, посмотреть прямо.

5.Медленно сделать круговые движения глазами по 5 раз в одну и в другую сторону

В) Упражнения для укрепления костно-мышечной системы.

Характерной особенностью труда педагога (конечно кроме инструктора по физической культуре) является сочетание длительной, повторяющейся статической нагрузки с незначительной общефизической нагрузкой и дефицитом двигательной активности, что неблагоприятно отражается на состоянии костно-мышечной и сосудистой системы. Конечно, каждодневная профессиональная деятельность педагога не даёт возможности для проявления большой физической нагрузки. Но можно использовать «малые формы» и «незаметную гимнастику» в течение дня.

Упражнение 1. Исходное положение: сидя или стоя, стопы стоят на полу. Носки ног оторвать от пола и поднять как можно выше, ощутив напряжение в икроножной мышце. Подняв носки, нужно сделать секундную паузу, после чего опустить носок. Повторить 30 раз.

Упражнение 2. Исходное положение: сидя. Необходимо отрывать пятки от пола и поднимать их буквально на несколько сантиметров. Затем возвращаться в исходное положение. Упражнение выполняется в среднем темпе. Делается 30 поднятий.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя, стоя. Максимально втянуть живот. Сделать глубокий вдох, при этом живот должен оставаться в прежнем положении – то есть во втянутом. Должно появиться ощущение, что воздух доходит до диафрагмы, а ниже вы его не пускаете. Вдохнув и задержав воздух пару секунд, полностью выдохнуть, не расслабляя живота. Повторить 10 раз. Все это время живот должен оставаться втянутым.

Упражнение 4. «Активное сидение» — выпрямитесь, сядьте так, чтобы ваша спина была ровной, плечи расправлены, живот втянут, напряжен, ноги стоят полной стопой на полу и колени согнуты под углом девяносто градусов. Макушкой старайтесь тянуться вверх, будто к ней привязана ниточка и кто-то тянет за неё. Почувствуйте растяжение позвонков. Оставайтесь в таком положении какое-то время, затем расслабьтесь и повторите вновь.

Упражнение 5. Сидя на стуле, сделайте развороты туловища из стороны в сторону, прижав руки к груди, оставляя таз неподвижным.

Упражнение 6. Исходное положение: сидя, стоя. Напрягать ягодицы, ощущая, как они подбираются. Задержав напряжение на пару секунд, расслабиться. Повторить 30 раз.

Упражнение 7. Исходное положение: сидя, стоя. Руки опущены вниз. Кисть руки нужно медленно сжимать в кулак и медленно разжимать. Повторить 30 раз для одной руки и 30 раз – для другой.

Упражнение 8.Сложите руки в замок и сделайте вращение запястьями, затем сделайте небольшую растяжку, вывернув сцепленные руки ладонями от себя и потянув их вперед.

Вот и весь комплекс незаметной гимнастики. Главное – выполнять его как можно чаще за день, и тогда результаты вас порадуют.

Г) Упражнения для мышц тазового дна. И самая последняя, но не по значению тема, которой мне бы хотелось коснуться. Воспитателям (особенно младших групп), а также инструкторам по физической культуре, при осуществлении страховки или поддержки на занятиях по физической культуре иногда приходится поднимать детей на руки, что автоматически несёт огромную нагрузку на органы малого таза. Упражнения для укрепления мышц тазового дна у женщин предназначены для лечения и предупреждения болезней органов таза. Это гладкие мышечные волокна, они работают как гамаки, которые поддерживают все органы брюшной полости. Только представьте на минутку, какой это вес – желудок, кишечник, печень, почки, мочевой пузырь! Поэтому все, что находится в брюшной полости, поддерживается мышцами тазового дна, которые так важны для тренировок. Ими нельзя сознательно управлять, поэтому очень часто женщины жалуются на проблему состояния их тонуса. С возрастом мускулатура теряет тонус, растягивается и не может надлежащим образом выполнять свои функции. Единственным способом тренировки данных мышц является изменение внутрибрюшного давления. Для этого требуется попеременное увеличение и снижение внутрибрюшного давления, для того, чтобы происходило вторичное вовлечение гладких мышечных волокон. Как и любой другой гимнастический комплекс, это упражнения обязательны для ведущих малоподвижный образ жизни женщин. При отсутствии противопоказаний укреплять мышцы тазового дна можно и нужно. Выполнять эти упражнения можно независимо от уровня ее физической подготовки. Заниматься ими разрешено в любое время суток, на пустой желудок или после еды, в любом положении тела – лежа, сидя или стоя, совершенно в любой обстановке – дома, на работе, в автобусе.

Итак, упражнения:

1.Напрячь мышцы промежности на 3-5-10 секунд (зависит от индивидуальной тренированности), затем на такой же период времени расслабить их; повторять упражнения 10-15 раз; по мере укрепления мускулатуры увеличивать время ее сокращения до 60-90 секунд;

2. Очень эффективное упражнение с условным названием «Лифт»; следует чуть сократить мышцы нижнего «этажа» промежности, удерживая их в таком состоянии на 5-10 секунд, затем напрячь их немного сильнее на тот же промежуток времени, задействовав более высоко расположенные мышцы – подняться на следующий «этаж»; затем еще сильнее и выше, и еще – всего наш лифт должен «подниматься» на 4-5 этажей; добравшись доверху, до самой шейки матки, когда мускулатура напряжена максимально, следует расслаблять ее в обратном порядке – постепенно, задерживаясь на 5-10 секунд на каждом «этаже»;

3. так быстро, насколько возможно, следует попеременно сокращать и расслаблять мышцы тазового дна; осуществлять это «шагами», проделывая упражнение в течение 5 секунд, затем дать мускулатуре отдохнуть столько же времени; 1 тренировка должна включать хотя бы 3-5 таких шагов;

4. выполнять средней интенсивности натуживания, удерживая мышцы в таком положении на 5-7 секунд; минимальное число повторов упражнения – 5.

Чтобы добиться ожидаемого результата, тренировки мышц следует проводить ежедневно, 4-5 раз в день. Количество повторов каждого упражнения на начальном этапе занятий минимальное – 5-10. Постепенно их следует увеличивать до 30-40 раз за 1 подход. Время, на которое напрягаются мышцы, также сначала невелико – 3-5 секунд, и его тоже следует постепенно увеличивать настолько, насколько возможно. Чтобы достичь ожидаемого от вышеописанных тренировок результата как можно быстрее и предотвратить развитие нежелательных последствий, следует соблюдать такие рекомендации:

- во время занятия равномерно глубоко дышать, не задерживать дыхание
- задействовать в упражнениях исключительно мышцы промежности; ягодицы, мышцы живота и бедер в процессе участвовать не должны;
- проводить тренировки регулярно, без пропусков, повторять комплекс по несколько раз в день, постепенно наращивать интенсивность нагрузки на мускулатуру;
- нагрузки, безусловно, нужны, тем не менее, перенапрягаться противопоказано; количество повторов каждого упражнения в сутки должно быть не более 200 раз;

Выполняя упражнения изо дня в день, уже через 3-4 недели, в отдельных случаях через 2-3 месяца вы ощутите желаемый эффект.

3.Итог. Уважаемые коллеги, природа дала нам совершенный организм, благодарно отзывающийся на малейшее благотворное усилие с нашей стороны. Не будем забывать об этом. И о том, что здоровье педагога необходимо не только для его профессиональной деятельности, но и для здоровья детей, наших воспитанников. Педагог не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несет ответственность за последствия своего опыта и только здоровый педагог может воспитать здорового ребёнка!!!

Источники:

<https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-zdorovyi-pedagog-zdorovyi-rebenok.html>

<https://woman-centre.com/malii-taz/organy-malogo-taza.html>

<http://fitvid.ru/2011/04/nezametnaya-gimnastika/>