

ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть
всегда.

(Конфуций)

ЦЕЛЬ:



1. формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье; потребности в здоровом образе жизни, эмоциональном благополучии, как залого 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.

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.
- - Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
- - Здоровье - это культура человеческих отношений.
- - Здоровье - это социальная культура отношений.
- - Здоровья - это образ жизни.
- 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!

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

- ◎ Здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение.
- ◎ Здоровье - это самое большое богатство.
- ◎ Здоровье - это счастье.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

- 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).

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕДАГОГОВ

- ⦿ миопия (близорукость),
- ⦿ ларингит,
- ⦿ синдром хронической усталости,
- ⦿ гиподинамия,
- ⦿ остеохондроз.

ПРИЧИНАМИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- использование авторитарного стиля руководства;
- снижение двигательной активности, перенапряжение.

ДЫХАТЕЛЬНО - ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Цоканье языком громко и быстро, тихо и медленно.
- Несколько раз дотянуться языком до подбородка.
- Зевать с закрытым ртом, как бы скрывая зеवоту от окружающих.
- Открыть рот максимально широко, немного расслабить мышцы и мягко опустить голову вниз. Вернуться в исходное положение.
- Прижать указательные пальцы к переносице. Представить, что вы набрали в рот воды, помычать и почувствовать в пальцах резонирование.
- Выполнить движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

КОМПЛЕКС УПР. ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

- ·Расправьте плечи. Встаньте на носочки, 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 вперед.
- ·Наклонитесь вперед, 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).
- ·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

- - Большой палец - стимулирует деятельность головного мозга;
- - Указательный - улучшает работу желудка;
- - Средний - кишечник и позвоночник;
- - Безымянный - улучшает работу печени;
- - Мизинец - 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.

- ⊙ 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.

НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

1. На работе меня никто не ценит
2. Мои коллеги меня раздражают
3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало
5. Я разочарован в жизни...

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

- На работе меня любят
- Меня окружают только позитивные и веселые люди
- У меня всё получается просто великолепно.
- Мне нравится, как я выгляжу
- Я люблю жизнь!

**Уважаемые коллеги,
умейте жить,
радоваться жизни,
любить жизнь!**

Ведь все в ваших руках

Спасибо за внимание