

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско- юношеский центр «Гармония»
Чановского района Новосибирской области

*«Особенности организации
проведения работы с учащимися по
формированию ЗОЖ»*

(педагогическая учёба в Школе педагогического мастерства «Грани»)



Автор: Скибина А.В.

2019 год

Педагогическую учёбу подготовила и провела:

Скибина Анна Валерьевна – педагог- организатор

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда. (Конфуций)*

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.

Задачи:

1. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.
2. Поддерживать благоприятный психологический климат в ДЮЦ «Гармония».
3. Сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

Ведущий: 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.

Мне хотелось бы начать со слов великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровый образ жизни — это стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Все, чему мы учим детей, должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить,
- формирование понятия «не вреди себе сам».

Проводится упражнение на тему «Что такое здоровье

Ответы педагогов

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

Ведущий: Итак, здоровье — это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ведущий: Итак, существует 10 золотых правил здоровьесбережения.

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спице в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

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. **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

- 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 с 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.

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 зеवоту 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».

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; Мизенец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной стороне, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём — разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

Ведущий: 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.

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в АФФИРМАЦИИ.

«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...
- 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!

Ответы групп.

Ведущий: А сейчас приглашаю вас принять участие в спортивных соревнованиях. У нас образовалось 2 команды. Первая команда- это педагоги, сидящие за правым столом. Вторая команда- педагоги, которые сидят за левым домом.

Представление команд

Ведущий: Предлагаем разминку, спортивную.

**Танец - разминка
«Музыкальный батл»**

Ведущий: А теперь переходим к эстафетам. Команды прошу занять свои места



1. Эстафета Книжные гонки

Каждый игрок команды участвует в гонках, зажав мяч между коленями и положив книгу на голову. Если книга падает, участник гонок останавливается, кладет книгу на голову и продолжает движение. Побеждает быстрейшая команда.

2. Эстафета «Скакалочка- выручалочка»

Задача: Попрыгав через скакалку до кегли, оставляем её там и обратно возвращаемся с ведением мяча. Следующий игрок бежит с ведением мяча до кегли, оставляет мяч, берет скакалку, обходит кеглю и обратно возвращается прыжками через скакалку.

3. «Ловкость рук»

Командам выдается по волейбольному мячу. Задача: дойти, шагом подбрасывая мяч вверх и выполняя хлопок спереди, доходим таким способом до конуса, обходим его и обратно возвращаемся бегом.

4. «Бег с обручем»

(Участник каждой команды ведет обручем мяч до кегли, огибает её, возвращается назад, передает эстафету следующему)

Ведущий: Молодцы! А теперь проверим ваше взаимодействие друг с другом.



5. Эстафета «Весёлая ноша»

(Участники команд стоят, друг за другом, первый держит два мяча-футбола под мышкой, по сигналу бежит до ориентира и обратно, не растеряв мячи, передает следующему).

Ведущий: Молодцы! А теперь проверим ваше взаимодействие друг с другом.

6. Конкурс «Собери слово»

Перед вами лежат листы бумаги с буквами. Ваша задача- по сигналу команда должна собрать слово из предложенных букв. Чья команда быстрее соберет слово- та и победила в этом конкурсе.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку и находчивость. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Ведущий: Нам очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется «Дружеская ладошка».

Конкурс «Дружеская ладошка»

Участникам раздают ватман. Задача- обвести контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас, и написать пожелание своим коллегам. Пусть эти ладошки несут тепло и радость нашей встречи.



Список литературы:

1. О. Новосёлова .Обучение здоровому образу жизни.//www.maam.ru
(сайт) URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/obuchenie-zdorovomu-obrazu-zhizni.html>
2. Н. Абаскалова. Методические основы обучения ЗОЖ. //prepod.nspu.ru
(сайт) URL: <https://prepod.nspu.ru/mod/page/view.php?id=4359>
3. Н.Чупина. Формирование здорового образа жизни учащихся. // открытыйурок.рф (сайт) URL: <https://открытыйурок.рф/>

Наши координаты:

632201 НСО, р.п.Чаны,
ул.Победы, 55

тел. 8(383-67)21-413

факс.: 8(383-67)23-425

E-mail: garmoniy@mail.ru

Сайт ДЮЦ «Гармония» -
www.garmoniya.cha.edu54.ru



ДЮЦ «Гармония»