

## Семинар - практикум для педагогов «Формула здоровья»

*Офицера Татьяна Вячеславовна,  
старший воспитатель*

**Цель:** формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии (как успешности в педагогической деятельности), умение и желание заботиться о своем здоровье.

**Задачи:** мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья; формировать навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость; поддержать благоприятный психологический климат в коллективе.

### Ход семинара – практикума

#### 1. Ритуал приветствия «Волшебное слово».

**Цели:** настрой на работу, обозначение главной темы семинара – практикума.

*Инструкция ведущего:* «В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого их употребления мы уже не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одним из таких слов является слово «здравствуйте». Скажите, как вы понимаете это слово? Какой посыл, какую энергию он несет? Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям? Представьте, что, произнося его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. Что она несет? Удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем друг другу «Здравствуйте!». Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е. кланясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией».

**Примечание.** На данном этапе следует обратить внимание педагогов на то, что часто взрослые, а вслед за ними и дети вместо «здравствуйте» говорят «здрасте», тем самым как бы обнуляя положительную энергетику этого слова.

#### 2. Выработка правил работы на семинаре.

*Инструкция ведущего:* вы уже поняли, что главная тема нашей встречи – здоровье. Подумайте и скажите, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не только физически, но и психологически, наполненным энергией, уверенным в том, что способен свернуть горы, преодолеть все препятствия? Определите это слово словосочетанием.

**Примечания.** Все высказывания записываются на доске. На их основе далее вырабатываются правила работы на семинаре – практикуме, например:

- \*Получать удовольствие!
- \*Позволить себе быть свободным!
- \*Избегать оценок и суждений!
- \*Чувствовать свои собственные ощущения!
- \*Во всем искать и находить позитив!

### **3. Упражнение «Собери целое».**

**Цели:** активизация на работу.

**Инструкция.** Работа в группах. Педагогам раздаются фрагменты афоризмов про здоровье. Задача – собрать части высказываний в единое целое и пояснить смысл высказывания.

**Материал к упражнению.**

- «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». (Л.Н. Толстой).
- «Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства». (Эпиктет).
- «Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи». (В.В. Маяковский).
- «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». (Гиппократ).
- «Гимнастика удлиняет молодость человека». (Д. Локк).
- «Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым» (У. Пенн).
- «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». (Д. Локк).

### **4. Сообщение ведущего «Формула здоровья» (слайды).**

«Вообще 9\10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия...» (Артур Шопенгауэр).

До 1940 г. под здоровьем подразумевалось отсутствие заболеваний. Здоровыми считали человека, у которого нет признаков заболеваний. В 80-е гг. XX в. Всемирная организация здравоохранения дает такое определение : «Здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия».. Таким образом, наше здоровье можно представить в виде равностороннего треугольника, сторонами которого являются физическое и психическое здоровье, а в основании – социальное благополучие. здоровье формируется под влиянием сложного

комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. ученые провели многочисленные исследования и сделали вывод – от чего зависит наше здоровье. Эти данные можно обобщить в виде формулы здоровья.

**100 процентное здоровье = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни.**

**Важно!** 50% - образ жизни. Т.е. это та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека.

Каждая профессия так или иначе влияет на здоровье человека. Работа с детьми связана с постоянными стрессами, необходимостью сдерживать собственные чувства. Все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

**Вопрос педагогам:** Что необходимо делать для сохранения и поддержания здоровья?

### **5. Разучивание комплекса упражнений.**

**Цели:** нервно – мышечная релаксация, снятие напряжения.

**Примечание.** На этом этапе рекомендуется привлечь инструктора по физической культуре.

**Инструкция ведущего:** «Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5-10сек. повторите упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Не отрывая пятки от пола, поднимите носки как можно выше. Мягко расслабьте. Повторите то же самое еще раз.

Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания – выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвиньте пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения и в паузах прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на возникающих ощущениях размягченности тепла.

Широко улыбнитесь. Настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5 – 10 сек. перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуйте, как в нижней части лица, по щекам, к ушам распространяются легкие волны приятного тепла, исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот приоткрывается.

После выполнения всех упражнений сделайте паузу 1 – 2 мин., чтобы почувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища».

#### **6. Упражнение «Рецепт на каждый день».**

**Инструкция.** Работа в группах. Участникам предлагается прослушать «рецепт на каждый день» (с применением презентации), проанализировав его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировав его полезность.

#### **Материал к упражнению.**

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и наконец щепоточку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

#### **7. Коллаж «Условия эмоционального комфорта».**

**Материалы:** цветная бумага, карандаши, фломастеры, краски, ножницы, клей.

**Инструкция.** Участники делятся на две группы. Задача первой группы – создать коллаж, рассказывающий об условиях эмоционального комфорта педагога на работе. Задача второй группы – та же, но касающаяся дома, семьи. По окончании работы проходит защита проектов.

**Рекомендации для поддержания физического и психического здоровья дома и на работе.**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосматику. На работе это можно сделать, громко запев, резко встав и пройдясь, быстро и резко написав или нарисовав что-либо на доске или листе бумаги.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. Считается, что стихи и проза различаются по энергетике. Стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающее.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ, и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их – вода издавна считается мощным энергетическим проводником.

Участники могут поделиться своими собственными рецептами.

### **8. Упражнение – релаксация «В поисках себя».**

**Материалы:** крупы, камешки, ракушки и т.д.

**Инструкция.** Медитация на мандалу, буддийский сакральный символ, помогает лучше понять себя, расслабиться и почувствовать прилив сил. Для создания мандалы необходимо настроиться и погрузиться внутрь себя, закрыть глаза и представить свою мандалу, для погружения может помочь спокойная музыка.

После создания мандалы переходим к художественному описанию мандалы. Необходимо придумать название своей творческой работе, дать возможность проговорить о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и отношения к результату.

### **9. Ритуал прощания «Волшебная шкатулка».**

**Инструкция.** Каждому участнику предлагается вытащить из «волшебной шкатулки» записку с пожеланием, аффирмацией и т.п.

**Примечание.** Можно рекомендовать педагогам сделать подобие «волшебной шкатулки» дома на каждое утро вытаскивая по одной записке.

**Материал.**

- \*Наступило время сделать, то, что ты постоянно откладываешь!
- \*Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- \*Все твои желания и мечты реализуются – поверь в это!
- \*Мои мысли помогают мне реализоваться в жизни.
- \*Обстоятельства моей жизни – материал для успеха.
- \*Я извлекаю пользу из любых ситуаций.
- \*Моя жизнь – путь творческого раскрытия.