Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №151 города Тюмени

Мастер-класс инструктора по физкультуре

«Здоровый педагог — здоровые дети!».

Составил инструктор по Физо

Григорьева Н.В.

г.Тюмень, 2018

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять…

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

Мы с вами поговорим о том, что знаем о своем **здоровье**, хорошо ли быть **здоровым** и что вообще нужно делать, чтоб сохранить наше **здоровье и здоровье наших воспитанников**.

Эпиграфом для своего **мастер**-класса я выбрала известную фразу немецкого валеолога **Патрика Фосса:**

«**Здоровье – это не подарок**, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

**Что же такое** **здоровье**?

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

Люди часто задаются вопросом: *«Как стать****здоровым****?»*

Обычно мысли о том, что о **здоровье нужно заботиться**, возникают во время болезней или неудач. Под **здоровьем** обычно воспринимается физическое **здоровье**, то есть слаженная работа всех органов тела, позволяющая вам жить и полноценно заниматься какой-то деятельностью. Но ответ на вопрос *«как стать****здоровым****»* на самом деле лежит намного глубже, потому что наше душевное и духовное **здоровье не менее важно**, чем **здоровье физическое**.

Вы ведете **здоровый образ жизни**?

Для того, чтобы ответить *«Да»*, не требуется бегать марафоны, сидеть на диете или заниматься йогой. **Здоровый образ жизни**, в первую очередь, это постоянная работа над собой, ваше движение вперёд по пути отказа от вредных, негативных вещей и привычек и достижение гармонии как со своим телом, так и с душой.

**Здоровый** образ жизни не должен восприниматься как цель или как большой, серьёзный выбор в жизни. Лучший способ как стать **здоровым** – это двигаться маленькими, постепенными шагами, постепенно убирая все факторы, приводящие к проблемам и болезням. И, видя происходящие изменения, вы будете укреплять свою уверенность в том, что идёте правильным путём.

Не обязательно сразу всё кардинально менять, так как в этом случае всегда есть вероятность сорваться. Надо лишь начать, понемногу, чуть-чуть. Например, в течение дня вы можете проделывать несколько простых действий, которые постепенно сделают вашу жизнь **здоровой и гармоничной**.

Мы с вами знаем, что ребенок даже подготовительной группы не может усидеть на месте больше 7 минут, поэтому вы постоянно проводите физминутки.

Я предлагаю вам разгадать загадки:

1. Оля ядрышки грызет, падают скорлупки, а для этого нужны нашей Оле… *(зубки)*

2. Не часы, а тикает…. *(сердце)* .

3. Ношу их много лет, а счету им не знаю. Не сеют, не сажают, сами вырастают. *(волосы)* .

4. Оля ягодки берет по 2 по 3 штучки. А для это нужны нашей Оле…. *(ручки)*

5. На лице он выдается, не в свои дела суется, но сопеть и нюхать тоже с удовольствием он может *(нос)* .

6. Стоят 2 кола, на колах-бочка, на бочке – кочка, на кочке лес дремучий… *(человек)*

7. Пятерка братьев неразлучны, им вместе никогда не скучно, они работают пером, пилою, ложкой, топором…. *(пальцы)* .

8. День закончился, затих, ты легла, закрыла их, и легонечко зевнула и тихонечко заснула *(веки)*.

10 маленьких хитростей как стать **здоровым**

• Начинайте свой день с зарядки. Всего-то нужно встать на 10-15 минут раньше, чтобы начать день с утренней зарядки. Она поможет вам проснуться, зарядит энергией и подготовит организм к новому активному. Подойдёт всё – обычная разминка, лёгкий бег, йога, цигун, упражнения на растяжку и так далее.

• Заправляйте своё тело только натуральным, качественным топливом. Самым главным приемом пищи должен стать завтрак, включающий в себя сложные углеводы, клетчатку, белки и полезные жиры. Лучшая пища для завтрака – это овощи, каши, нежирное мясо и яйца. **Здоровый**, натуральный завтрак поможет вам сохранить и улучшить своё **здоровье** и оставаться энергичным весь день.

• Не забывайте про чай. Натуральный чай содержит в себе антиоксиданты, благоприятно воздействующие на вашу иммунную систему и сердце, а так же уменьшающие вероятность онкозаболеваний и повышающие метаболизм. Самые полезные чаи – белые и зелёные.

• Пейте холодную воду. На нагрев холодной воды до температуры тела тратится больше калорий, чем на нагрев тёплой. Вы можете дополнительно сжечь около 60-70 калорий, просто выпивая два литра воды в день. Помимо этого обильный прием воды позволяет эффективно выводить токсины из вашего организма.

• Глубоко дышите. Глубокое дыхание имеет огромное количество преимуществ. Оно оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, тренирует лёгкие и насыщает кровь кислородом. Это очень просто и, вместе с тем, эффективно.

• Не допускайте стрессовых ситуаций, а если они возникают – разбирайтесь с ними, не затягивая. Частые стрессы приводят к долговременным заболеваниям, таким, как язвы, головные боли, депрессии, сердечные болезни. Как только появляется причина для стресса – быстро ликвидируйте её, если не получается – занимайте мысли чем-то приятным: читайте книги, общайтесь с друзьями, гуляйте, думайте о хорошем и приятном.

• Ешьте мало и ешьте часто. Для того, чтобы организм привык тратить калории только на текущие нужды, не запасая впрок, не давайте ему почувствовать голод. 6-7 приемов пищи небольшими порциями значительно лучше 3-4 регулярных, но *«до отвала»*. Частое питание убирает голод и позволяет не переедать, при этом улучшая процесс переваривания пищи.

• Добавьте в своё меню два полезных продукта и уберите два вредных. Это всё тот же принцип мелких шагов. Как только привыкнете к этим новым продуктам, добавьте ещё два *(убрав столько же вредных)*. Даже если вы и не придете к полностью натуральному питанию, вы станете значительно **здоровее**.

• Ложитесь раньше спать. Для **здорового,** крепкого сна взрослому человеку нужно примерно 7-9 часов, хотя многие из нас сочли бы за счастье проспать хотя бы минимум из этого. Ночные посиделки с друзьями, телевизор, интернет – в мире есть множество вещей, оттягивающих наш отход ко сну. А, между тем, именно во сне организм восстанавливается, укрепляется и борется с болезнями. Недосып же грозит слабостью и сонливостью в течение всего последующего дня. Мы часто боремся с этим путём приёма больших доз кофе и энергетиков и даже не задумываемся, что вместо всего этого насилия достаточно лишь дать себе возможность выспаться.

**Подведём итог**

Используя эти мелкие хитрости, вы сможете наконец избавиться от вопроса *«Как стать****здоровым****»* и действительно им стать. Ваше сердце станет сильнее, лишние калории постепенно уйдут, а в голове появится ясность и чёткость мыслей. 10 маленьких хитростей как стать **здоровым** помогут сделать вам первый шаг на пути к собственному **здоровью и счастью**.

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

***«Дружеская ладошка»*** Участникам раздаются листки бумаги.

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.

- Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

**- Спасибо за внимание! Всего вам большого и светлого.**