**НРМДОБУ «ЦРР – д/с «Улыбка»**

**Педагогический час**

**«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»**

Разработала

**Чайникова О.В.**

**Апрель - 2015**

**Цель – профилактика профессионального выгорания педагогов**

**Задачи:**

1. **Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива;**
2. **Повышение самооценки, уверенности в своих силах;**
3. **Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться**

**Оборудование: 2 мягкие игрушки, газета, степ платформа на каждого участника, стаканы с водой на каждого участника, компьютер с колонками.**

**Ход мероприятия**

**Под весёлую музыку педагоги организованно входят в зал, строятся в одну шеренгу**

**Ведущий – добрый день уважаемые педагоги, сегодня мы с вами дружно оправимся в страну Здоровья. Девиз нашей встречи (психологическая зарядка):**

**«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»**

***Педагоги поднимают руки вверх, смотрят вверх и произносят слова***

**Ведущий – в путешествие отправляемся всем коллективом, а наш коллектив дружный?**

***Педагоги громко отвечают***

**Смелый?**

***Педагоги громко отвечают***

**Организованный?**

***Педагоги громко отвечают***

**Чтобы в пути мы чувствовали, плечё партнёра скажем следующие слова:**

Коллектив – это дружба,

Коллектив – это сила,

Коллектив – это кто-то всегда «заводила»

Коллектив – когда вместе всегда и везде.

Хоть на рифе, хоть в космосе, хоть на воде.

**Ведущий – и так наше путешествие начинается, в страну Здоровья мы отправляемся на самолёте**

***Под весёлую музыку все «летят», бегут по кругу, меняя направление движения.***

**Первая станция «Игровая»**

**для игр мы с вами делимся на две команды (команда младших групп и команда старших групп) и образовываем два круга.**

**Игра «Здравствуйте!»**

Все стоят в кругу, под музыку передают друг другу игрушку. Когда музыка останавливается, тот, у кого она окажется в руках, должен: поздороваться со всеми по-своему, всем что-нибудь пожелать.

**Игра «Ньеман папарушка»**

Играющие стоят в кругу, руки кладут друг другу на плечи (можно просто взяться за руки). Разучиваются следующие слова:

Ньеман, ньеман, ньеман, папарушка,

Ньеман, ньеман, ньеман, папасан,

Ньеман, ньеман, ньеман, папарушка,

Ньеман, ньеман, ньеман, папасан,

О-о-о-о-о-о-о-о-о, Yes!

Произнося первую и третью строчку, участники двигаются приставными шагами вправо; произнося вторую и четвертую – влево. «О-о-о-о-о-о-о-о-о», - напевается на мотив «Катюши» с наклонами вперед-назад. «Yes!»,- выполняется с характерным движением руки и ноги. Затем игра повторяется с ускорением.

**Игра «Сороконожка»**

Под музыку «Давай со мной за звёздами» педагоги идут по кругу, держа впереди стоящего за локти, а под музыку «Танцуем все вместе» поворачиваются в другую сторону и идут наклонившись вперёд взявши впереди стоящего товарища правой рукой под ногами, а левую руку просовывает под ноги для сзади стоящего товарища. Музыка произвольно меняется, в процессе упражнения необходимо добиться синхронности шагов и сплочённости в колонне.

**Игра «Газетка»**

Педагоги стоят в кругу. Ведущий в центре, у него в руках свернутая «газетка». Называется имя кого-то из круга, и ведущий пытается его осалить газеткой. Чтобы не быть осаленным, названный должен успеть быстро, назвать кого-то еще, стоящего в кругу. Если человека осалили до того, как он назвал имя, он становится водящим.

**Ведущий –** поехали дальше, садимся в автобус и отправляемся путешествовать.

*Все друг за другом пробегают два круга и берут степ платформы.*

**Вторая**  **станция «Степ аэробика»**

**Комплекс**

1. **Basic step (бейсик степ)**

1 - шаг одной ногой прямо на степ-платформу

2 - шаг другой ногой прямо на степ-платформу

3 - шаг первой ногой со степ-платформы

4 - шаг второй ногой со степ-платформы

1. **V-step (ви – степ)**

1 - шаг одной ногой на угол степ-платформы

2 - шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы

3 -шаг первой ногой со степ-платформы

4 - шаг второй ногой со степ-платформы

1. **Over the top**

1 - шаг одной ногой боком на степ-платформу.

2 - шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед

3 - шаг первой ногой со степ-платформы назад

4 - шаг второй ногой со степ-платформы назад

1. **Straddle**

1 - шаг одной ногой боком на степ-платформу

2 - шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)

3 - одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны

4 - вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны

5 - возвращаем первую ногу на степ-платформу

6 - возвращаем вторую ногу на степ-платформу

7 - спускаемся с платформы первой ногой

8 - спускаемся с платформы второй ногой

1. **Knee up**

1 - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот),

2 - вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3 - вторую ногу возвращаем на пол

4 - первую ногу ставим на пол рядом со второй

1. **Step kick (шаг кик)**

1 - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот),

2 - второй ногой делаем пинок в воздухе

3 - вторую ногу возвращаем на пол

4 - первую ногу ставим на пол рядом со второй

**Ведущий –** поехали дальше, садимся на лошадку.

*Все друг за другом пробегают два круга и с помощью звука «цоканье» изображают скачущую лошадь.*

**Третья станция «Гимнастика мозга»**

Эту гимнастику разработал педагог – психолог Пол Денисон, который работал с детьми, отстающими в умственном развитии. Данная гимнастика проводится с детьми любого возраста перед занятиями и помогает ребёнку настроиться на учебную деятельность, улучшить процессы внимания, слуха.

Комплекс называется «Ритмирование»

1. Берём стаканчики с водой и в спокойном темпе делаем 3 – 4 глотка – вода необходима для работы головного мозга;
2. «Кнопки мозга» - помогает донести кислород до мозга

Одну руку кладём на область пупка, другую под грудину массируем точки под грудиной (меняем руки);

1. «Перекрёстные шаги» - включают оба полушария на совместную работу

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

1. **«Верёвки Денисона»** - готовить организм на усвоения новых знаний

И.п. – ноги поставить скрестно, руки соединить ладонями скрестно, соединить на грудине, закрыть глаза, язык поставить на верхнее нёбо. Стоять в течении 30 сек

*Все упражнения выполняются в спокойном темпе при спокойном дыхании.*

Ещё я хочу вас научить нескольким упражнениям

**«Думающий колпак» -** активизация деятельности слухового канала

Можно выполнять стоя и сидя.

Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

1. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

**«Колпак» -** стимуляция деятельности работы головного мозга

**И.**п. большие и указательные пальцы соединены и кладутся на голову, пальцами вниз, массировать лоб, не разрывая указательных пальцев.

**Ведущий –** наше путешествие подошло к концу, для того чтобы вы всегда были успешны в своей работе выполним упражнением «Успех»

**"Зарядись энергией" -** способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.

Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу.

Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз.

Сделайте выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверните вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывать!

*Звучит релаксационная музыка, ведущий читает текст*

Представьте, что вы находитесь в большом зале, вокруг вас люди. На сцене стоит человек в смокинге. Перед ним блестящий предмет, от которого идёт свет. Человек говорит об успехе, послушайте его…. Вот он называет ваше имя, говорит о вас как об успешном человеке, вызывает на сцену. Пока вы идёте на сцену, вас поздравляют, на вас все смотрят, улыбаются вам. Вы поднимаетесь на сцену, вам дарят огромный букет цветов. Понюхайте эти цветы. Вы рады и счастливы… а теперь возвращайтесь в наш зал, открывайте глаза. Я желаю вам, чтобы эти эмоции, который каждый из вас только что ощутил, получал их ежедневно.

**Ведущий –** упражнение «Аплодисменты» восполнит недостаток признания ваших профессиональных усилий.

*Педагоги 2-х младших групп выходят перед группой педагогов. Им начинают аплодировать, кричать «браво» и др. они принимают эти знаки внимания, затем благодарят словами, жестами и только тогда аплодисменты могут стихнуть*

**Обратная связь**

*Педагогам предлагается ответить в свободной форме на вопросы:*

1. Чем полезно было для вас данное занятие?
2. Что нового вы узнали?
3. Какое упражнение вам понравилось больше всего?
4. Ваши пожелания на следующую встречу.

**Используемая литература:**

Журнал«Дошкольная педагогика» №4 – 2011

Журнал «Здоровье дошкольника» №6 - 2011

Источник: [Фитнес, аэробика и здоровый образ жизни](http://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/step-aerobika-bazovye-shagi) - just-fit.ru