

Береги здоровье *Сценарий мероприятия для педагогических работников ДОО*

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

Цель: формирование у педагогов привычки заботиться о своем здоровье, потребности в ведении здорового образа жизни, эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья педагогов;
- поддерживать благоприятный психологический климат в дошкольной организации;
- формировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. «Здравствуйте», на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нем все: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

Педагоги здороваются друг с другом.

Ведущий: Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью. Что же такое здоровье?

Ответы педагогов.

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

Ответы педагогов.

Ведущий: Итак, подведем итог

- Здоровья - это образ жизни.
- Здоровье – это и хорошая физическая форма, и душевное равновесие.
- Здоровье - не все, что приносит радость, но без здоровья ничего не радуется.
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- Здоровье – это социальная культура человеческих отношений.

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!

Педагогам необходимо помнить, что они входят в группу риска по различным профзаболеваниям. Вы часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Все это может спровоцировать различные заболевания.

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия (близорукость), ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

- И чтобы уйти от всех болезней, я предлагаю вам разминку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро – не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре –

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда – сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься! Молодцы!

Ведущий: Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Поэтому важно укреплять мышцы гортани, развивать голосовой и артикуляционный аппарат. Наши учителя – логопеды предлагают вам выполнить несколько несложных упражнений.

Артикуляционная гимнастика «Весёлый язычок»

Педагоги выполняют артикуляционную гимнастику.

Ведущий: Пришло время отдохнуть, а как известно, лучший отдых это смех. В этом нам поможет педагог – психолог.

Игра - активатор «Друг – к дружке»

Психолог: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень – очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда скажу: «Друг к дружке!», вы должны поменять партнера. Итак, начнем!

Правая рука к правой руке!

Нос к носу!

Спина к спине!

Друг к дружке!

Бедро к бедру!

Ухо к уху!
Пятка к пятке!
Друг к дружке!
Носок к носку!
Живот к животу!
Лоб ко лбу!
Друг к дружке!
Бок к боку!
Колено к колену!
Мизинец к мизинцу!
Друг к дружке!
Затылок к затылку!
Локоть к локтю!
Кулак к кулаку!
Всё! Спасибо!

Ведущий: Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определенного органа в нашем организме.

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 прием - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых. Пришло время спортивной эстафеты.

Педагоги встают в две колонны и передают мяч над головой.

Ведущий: Для того, чтобы наши руки были крепкими и здоровыми, а пальцы ловкими мы проведем с вами пальчиковую гимнастику.

Позвала нас в гости кошка, *ладони на щеках, качаем головой*
И пошли мы по дорожке. *пальцы «шагают» по коленям или по столу.*
Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*
Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*
Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*
Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*
Видим дерево высокое, *наставляем кулачки друг над другом*
Видим озеро глубокое. *волнообразные движения кистями.*
Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу.*
Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*
Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

Птицы песенки поют ладони перекрестно — «птица»

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют, пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот

Никому их не дают. ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак.

Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу

Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу

Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

Это дом, «крыша»

А в нем окошко. «окно»

Нас встречают кот и кошка. хлопаем в ладоши.

Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу

Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу

Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

Мы немножко погостим руки «здороваются»

И обратно побежим. пальцы «бегут» по коленям или по столу.

Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу.

Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу

Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу.

Педагоги выполняют пальчиковую гимнастику.

Ведущий: Молодцы! И в заключении я предлагаю провести психологическую зарядку для повышения энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, и, подмигивая, потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»

2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача»

3. Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

5. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: «На пути у меня нет преград, все получится, так как надо».

6. Руки на поясе, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

7. Руки на поясе, наклоны вперед – назад, повторять: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна».

8. Подпрыгивания сначала на правой, потом на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».

Ведущий: Вы молодцы, хорошо справились с заданиями. Мы надеемся, вы получили удовольствие от нашего дня здоровья – зарядились положительными эмоциями, пополнили знания, а некоторая информация пригодится в дальнейшем. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

До новых встреч! Будьте здоровы!