В здоровом теле – здоровый дух

Номинация «Здоровьесберегающие технологии»

Букина Лидия Павловна,

воспитатель,

МБОУ д/с №8 «Золотая рыбка» общеразвивающего вида

Городского округа Стрежевой Томской области

 *Будьте добрыми, если захотите;*

*Будьте мудрыми, если сможете;*

*Но здоровыми вы должны быть всегда.*

*Конфуций*

1. «Здравствуйте» - это слово одно из первых и у Вас, и у меня. Вы услышали его сразу, как только начали ходить, жить, говорить. Нет дня, чтобы человек не произнес его. Проснулся, открыл глаза: «Здравствуйте!» Так начинается на Земле день. Кажется на первый взгляд, какое оно простое и самое обыкновенное. А какое оно солнечное! И сколько радости, света несет в себе! В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатия друзей, и пожелания здоровья.

Сейчас предлагаю Вам ответить на вопрос «Что такое здоровье?», ответы попрошу написать одним, двумя словами на листочках.

Слово «здравствуйте» - очень старое слово. Связано оно со словом «дерево». Когда-то давно люди, произнося слово «здравствуйте», желали другим быть здоровыми, крепкими и могучими как дерево. И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровыми, крепкими, сильными. А теперь озвучьте ваши ответы и прикрепите их на дерево: *ЗДОРОВЬЕ – это…(сила, ум, настроение, эмоциональное состояние, красота, богатство, счастье)*

1. –Скажите, пожалуйста, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (ответить устно *- следить за физическим состоянием, не заниматься самолечением, правильно питаться, соблюдать двигательный режим и отдых, заниматься спортом или физкультурой, закаливать свой организм…*)
2. – Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки «В здоровом теле – здоровый дух!» Немало пословиц и поговорок сложено русским народом о здоровье. Сейчас я начну пословицу, а Вы ее продолжите, выбрав нужное окончание.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 часть пословицы | 2 часть пословицы |
| Лук семь недугов лечит, Больному и мед не вкусен, Аппетит от больного бежит, Где просто, После обеда полежи, Не по лесу болезнь ходит,  | а чеснок семь недугов изводит.а здоровый и камень съест.а к здоровому катится.там и живут лет до ста.после ужина походи.а по людям. |

1. – Педагог в России, что бы ни говорили про него сегодня, всегда был и остается особенным человеком, стремящимся, часто неосознанно, быть учителем жизни, для которого слово «долг» является ключевым. Проблема здоровья педагога заслуживает большого внимания, так как от состояния его здоровья зависит успешность образовательного процесса.

 - Приглашаю Вас для выполнения психологической гимнастики, авторами которой являются наши коллеги из Краснодара.

1. **«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь»**

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, правым глазом, повторить установку.

1. **«Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача»**

Повторять, положив одну ладонь на лоб, а другую на затылок. Поменять руки.

**3**) **«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче»**

Повторять установку, потирая ладонь о ладонь.

**4) «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».**

Руки развести в стороны, кулаки сжать, совершать руками вращательные движения вперед.

**5) «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу»**

Руки на поясе, наклоны вправо-влево.

**6) «Ситуация мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна»**

Руки на поясе, наклоны вперед – назад.

**7) «Я бодра и энергична, и дела идут отлично»**

Выставлять вперед правую, затем левую руку с поднятым вверх большим пальцем.

**8) «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается»**

Поднимаем руки вверх через стороны и смыкаем их в замок над головой.

1. – Профессиональным заболеванием педагогов является болезнь горла и голосовых связок. Предлагаю выполнить дыхательно-голосовые упражнения на укрепление мышц губ и мышц горла, предложенные кандидатом педагогических наук Валентиной Николаевной Костыгиной:

Упражнение **«Лошадка»:** откиньте голову назад, поцокайте языком. Выполняем все тоже самое, но громче. А теперь выполняем быстрее.

Упражнение «**Колечко»:** достаньте кончиком большого языка до маленького. Откиньте голову назад, положите ладонь на горло и почувствуйте напряжение мышц.

Упражнение **«Улыбка»:** удержите губы в улыбке, зубы не видны. Упражнение выполняем 5 раз.

Упражнение **«Расческа»:** «расчесывание» верхней губы нижними зубами и наоборот выполняем по 3 раза.

Упражнение **«Накажем непослушные губки»:** подожмите губы внутрь, открывайте и закрывайте рот. Выполняем 5 раз.

– Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние человека. Предлагаю к каждому цвету палитры красок подобрать соответствующее на ваш взгляд определение.

Жак Вьено (французский художник, дизайнер) утверждал: «Цвет способен на все. Он может родить свет, успокоение или возбуждение. Он может создать гармонию или вызвать потрясение, от него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу». Сказано очень верно. Ведь цвета влияют на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций. Они делятся на биологически активные, оказывающие возбуждающее действие на организм (красный, оранжевый, желтый) и биологически пассивные, угнетающего действия на нервную систему (синий, голубой, фиолетовый)

- А теперь, уважаемые коллеги, проверьте себя, правильно ли вы подобрали определение каждого цвета.

*Красный – проникающий, увеличивает мускульное напряжение, а, следовательно, кровяное давление и ритм дыхания. Стимулирует мозг, активизирует все функции организма. Цвет жизни и действия.*

*Оранжевый – одновременно является и согревающим, и стимулирующим, в разных случаях может и успокоить, и раздражать. Этот цвет улучшает пищеварение, ускоряет пульсацию крови.*

*Желтый – тонизирует, способствует мускульной деятельности, стимулирует зрение, а, следовательно, и нервы. Успокаивает слишком возбужденное состояние, стимулирует мозг, активизирует умственную работу. Цвет хорошего настроения и веселья.*

*Зеленый – уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры. Успокаивает и облегчает невралгии и мигрени. Пробуждает в человеке терпение, на продолжительное время повышает двигательно-мускульную работоспособность.*

*Голубой - снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и снижает ритм дыхания. Наиболее успокаивающий, вызывает чувство свежести.*

*Синий – успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует затормаживанию функций физиологических систем организма.*

*Фиолетовый – соединяет эффект красного и синего цветов, угнетающе влияет на нервную систему, действует на сердце, легкие и кровеносные сосуды, увеличивая их органическую выносливость.*

- Возникли ли у Вас трудности в определении цвета?

- С каким из предложенных цветов Вы ассоциируете свое эмоциональное состояние на данный момент?

- Кто или что поможет сохранить наше здоровье?

*Не надейся на Бога*

*И не верь чудесам,*

*Есть одна лишь подмога:*

*Помоги себе сам.*

Все упражнения, которые мы с вами выполняли, вы можете проиграть со своими воспитанниками или их родителями.

 Желаю Вам крепкого здоровья и хорошего настроения!