**Путешествие в страну "Здоровья"**

**Мастер – класс по оздоровительным движениям воспитателя**

       Одним из ведущих условий успешной реализации идей здоровьесбережения в образовательном процессе ДОУ мы рассматриваем профессиональную компетентность воспитателя, его личную культуру здоровья, поскольку содержание здоровьесберегающей, здоровьеформирующей  деятельности современного воспитателя – огромный объём работы разного уровня и характера сложности. Исследователи отмечают, что культура здоровья педагога является важным ресурсом успешности педагогической деятельности, поскольку, только педагог, как носитель культуры здоровья, может воспитать ответственное отношение у ребёнка к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

        Профессиональная деятельность воспитателя насыщена разного рода напряжёнными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования, такими как, большое количество контактов с различными социальными субъектами (детьми, родителями, сотрудниками и др.) в течение рабочего дня;  повышенной нагрузкой на зрительный, голосовой, слуховой аппараты; интенсивным характером общения с детьми и др., что за частую приводит к возникновению в процессе деятельности напряжения и дискомфорта. Если вовремя не отреагировать на такое состояние организма, то это впоследствии приведёт возникновению хронической усталости, нервным срывам, конфликтам. Поэтому воспитателю очень важно научиться находить выход не только в сложных ситуациях педагогического общения с детьми и родителями, но и эффективно управлять собственными ресурсами организма, сохраняя здоровье и эмоциональное благополучие.

1.      Как профессионалы своего дела мы должны серьёзно подумать о том, какие моменты в работе помогают нам снять напряжение? Что нас больше всего радует? Чем мы занимаемся с увлечением? Постарайтесь каждый день иметь немного времени на занятия, которые нам приносят удовлетворение и радость.

2.     Любой человек может создать собственную программу защиты от стресса и её реализовывать.

3.     Наиболее эффективными средствами саморегуляции является различная физическая нагрузка.

В нашем дошкольном учреждении мы имеем возможность уделить время на то, чтобы успокоиться, привести свои нервы в порядок. При выполнении спортивных упражнений появляется физическая усталость, но проходит психологическая.

Наша цель – активный отдых и здоровый образ жизни, а главное атмосфера праздника, доброжелательности, взаимного уважения.

**Комплекс упражнений на песню** **«Катюша»**

Дробным шагом

Медленно кружатся вправо на «топотушках»

Медленно кружатся влево на «топотушках»

Выполняют «ковырялочку» правой и левой ногой поочерёдно

**Бег:**

По-муравьиному (носочек к пяточке, пяточка к носку);

По - медвежьи (на высоких четвереньках);

**Быстро бегать – это всем привычно.**

**А сейчас возьмём мы в руки мяч,**

**Мастерство оценим передач.**

1.     Передача мяча другдругу в движении в парах;

Объявляется эксклюзивный номер с воспитателями  (составить композицию прыжков через скакалку), скакать под музыку.

 Объявляю конкурс, кто дольше всех проскачет на скакалке?

Прыжки на хоппах.

       Каждый раз, когда Вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на неё с оптимизмом и радостью.