

*Андреева Валентина Александровна,  
руководитель по физическому воспитанию,  
МБДОУ № 58 «Золушка»  
г. Улан-Удэ,  
Республика Бурятия.*

### **Мастер-класс для педагогов по самомассажу «Помоги себе сам».**

**Цель.** Систематизация знаний у педагогов о методике проведения самомассажа. Воспитывать культуру здоровья педагога

#### **Задачи:**

1. Осуществлять интегративный подход к решению проблем, связанных со здоровьем педагогов.
2. Заинтересовать педагогов в оздоровлении себя и родных, используя разные виды самомассажа
3. Создавать условия, необходимые участникам воспитательного процесса для формирования и восстановления резервов собственного здоровья. И здоровья своих близких
4. Дать необходимые знания для оздоровления воспитанников
5. Расширять знания в области здоровьесбережения.
6. Формировать понимание того, что здоровье – это обязанность человека перед самим собой, обществом, государством

#### **Актуальность**

Сегодня я бы хотела поговорить с вами о самомассаже. Казалось бы, все так просто тут потер, там помял, а на самом деле все гораздо серьезней. Актуальной проблемой сегодняшнего дня является поиск новых подходов профессиональной самореализации работников, получение качественных результатов в педагогической деятельности.

Еще основатели педагогической психологии в число приоритетных направлений самовоспитания относили укрепление здоровья. Здоровье педагога имеет самое прямое отношение к его работе, оно представляет и чисто профессиональную ценность. Одним из первых акцентировал на этом внимание основатель педагогической психологии в России П.Ф. Каптерев «Прежде всего, нужно обратить внимание на развитие силы и укрепление свежести физического организма, - советовал он педагогам еще в 19 веке.- Это забота обуславливается не эгоизмом, а чисто нравственными стремлениями. Хилый физический организм — плохой слуга духовных стремлений, и человек со слабым здоровьем, вечно лечащийся, не может оказать существенной помощи своим ближним, ему, дай Господи, справиться со своими недугами. Поэтому физическое самообразование — есть самый первый и важный вид самообразования вообще...» К сожалению, и сейчас еще не всеми педагогами эта истина осознается в полной мере. А требуемая от воспитателя детского сада высокая работоспособность, активность, выдержка, оптимизм и ряд других профессионально значимых качеств во многом обусловлено его физическим, психическим и психологическим здоровьем. В наши дни медицина достигла больших успехов. Специалисты утверждают: от здравоохранения здоровье человека зависит на 10%, от наследственности — на 20%, от экологии- на 20% и на 50% - от самого человека, его отношения к своему здоровью, приобщению к физической культуре и приверженности к здоровому образу жизни.

Во многом здоровье воспитанников определяется педагогом, его здоровьем — не только физическим, но и психологическим. Природа дала нам очень совершенный организм, благодарно отзывающийся на малейшее благотворное усилие с нашей стороны. Здоровье воспитанников находится в тесной связи со здоровьем педагога. У нездорового воспитателя:

- ниже качество работы,
- дети хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются.

Не всем педагогам удастся компенсировать это самоотверженностью, душевностью, высоким профессионализмом. Являясь примером для своих воспитанников, педагог формирует у них такое же отношение к своему здоровью. Безграмотность педагога в этих вопросах, пренебрежение к физическому и психологическому состоянию не компенсируется призывами заботиться о здоровье. В последние годы увеличилось количество детей с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата. Появилась настоятельная необходимость использования