

**Тематика и краткое содержание мероприятий по мотивации ЗОЖ для педагогов МОУ СШ № 43**

**Первое открытое мероприятие  
«Виды здоровьесберегающих технологий»**

Цель мероприятия – способствовать приобщению педагогов к здоровьесберегающим технологиям.

Длительность мероприятия: 4 часа.

Мероприятие строится по типу «вертушки». Участники делятся на группы и поочередно посещают следующие мастер классы:

1. Мастер класс по аэробике (проводит учитель физкультуры)
  - Знакомство с пользой аэробики для костей, суставов, иммунной системы и психо-эмоционального состояния.
  - Знакомство с видами аэробики (степ-аэробика, аквааэробика, фитбол-аэробика, йога-аэробика, велоаэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика).
2. Мастер класс по посещению бассейна (проводит профком)
  - Знакомство с плаванием как с видом физической культуры.
  - Подбор оптимального режима посещения бассейна.
  - Посещение бассейна для похудения.
3. Мастер класс по здоровому питанию (проводит учитель технологии)
  - Роль здорового питания в жизни современного человека.
  - Баланс жиров, белков и углеводов для оптимального питания.
4. Поэтическая мастерская (проводят учителя русского языка и литературы)
  - Презентация «золотого серебряного века» поэзии.
  - Чтение стихов ярославских поэтов.

Результат мероприятия: педагоги выбирают два и более здоровьесберегающих направления, которыми они будут заниматься в течение следующего года и далее.

## **Второе открытое мероприятие**

### **«Еда – я люблю тебя»**

Цель мероприятия – познакомить педагогов со здоровьесберегающими ресурсами еды.

Длительность мероприятия: 4 часа.

Мини-лекция «Еда – наша жизнь».

Далее мероприятие проводится по типу «вертушки». Педагоги делятся на группы и посещают следующие мастер-классы:

1. Арт-терапевтическая мастерская «Коллаж: здоровая и вредная еда Вашими глазами». Создание коллажа позволяет выразить своё отношение к теме здорового питания, свои мысли, свой взгляд, своё понимание данной темы. Способствует развитию художественных способностей и повышению самооценки, расширению творческих возможностей. При создании коллажа в группе происходит осознание своих партнёров по поведению в группе, социальных ролей, установок. После изготовления коллажей участники мастер-класса вывешивают свои работы на стенку, и начинается обсуждение. Каждый участник представляет свою работу, комментирует, что именно он хотел отразить этим коллажем, озвучивает свою идею (идею группы). Выражает своё эмоциональное отношение к процессу составления коллажа и к результату. Озвучивает, какие выводы сделал для себя в процессе изготовления коллажа.
2. Мастер-класс «Кислородный коктейль и его польза»
  - История создания кислородного коктейля.
  - Польза и вред кислородного коктейля.
  - Способы приготовления кислородного коктейля.
  - Правила употребления кислородного коктейля.

3. Кулинарный мастер-класс «Блюда для пользы». Педагоги делятся на группы и из предложенных продуктов необходимо приготовить самое полезное блюдо.
4. Рефлексия. По результатам мероприятия было принято решение о необходимости повышения уровня культуры здорового питания и о создании буклета для популяризации здорового питания.

## **Третье открытое мероприятие**

### **«Цвет и его влияние психоэмоциональное состояние цвета»**

Цель мероприятия – познакомить педагогов со здоровьесберегающими ресурсами цвета.

Длительность мероприятия: 4 часа.

Этапы мероприятия:

1. Экспресс диагностика.
2. Мини-лекция «Цветовая гармония»: розовый цвет – любовь; красный цвет – страсть; голубой цвет – лечение, исцеление; зеленый цвет – процветание, достаток; белый цвет – чистота, невинность; золотой цвет – защита; оранжевый цвет – свобода и оптимизм; желтый цвет – энергия и жизнерадостность.
3. Визуализация «Энергия цвета». Участникам предлагается удобно расположиться, расслабиться, закрыть глаза, сконцентрировать своё внимание на процессе дыхания. Некоторое время наблюдать за своим дыханием. Далее предлагается вспомнить цвета, которые были озвучены на мини-лекции.

Инструкция для участников: представьте себе цвет, в котором Вы будете работать. Какое-то время наблюдайте его себе, поиграйте с ним, прочувствуйте его значение. Что этот цвет значит для вас? Какие ассоциации у вас возникают? Направьте этот цвет внутрь себя через пупок, заполните себя им. Что Вы чувствуете? Затем создайте из этого цвета кольцо вокруг себя, прочувствуйте, как энергия этого цвета циркулирует вокруг вас.

Вы можете также направлять этот цвет на другого человека, которому хотите помочь, визуально представив это человека, как в него входит выбранный вам цвет, заполняет все его тело, затем мысленно создайте вокруг этого человека кольцо из цвета. При этом посылайте ему Вашу любовь и энергию.

Когда почувствуете, что достаточно наполнились цветом, постепенно выходите из медитации. Пошевелите пальцами рук, пальцами ног, потрите руки одна об другую и приложите к лицу, почувствуйте тепло, затем откройте глаза, побудьте еще немного в этом положении.

4. Методическое объединение «Кулинарный поединок» (конкурс рецептов, выполненных в технике моноцвета). Педагоги делятся на группы и выполняют блюда из продуктов только одного цвета (красный, зеленый, фиолетовый и др.).
5. Рефлексия.