

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Солнышко» Кардымовский район Смоленской области

Принято решением
Педагогического совета
Протокол №1
От 31.08 2018



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Солнышко»
О.Н.Смирнова
Дат: 31.08 2018 год

Программа

по здоровьесбережению педагогов
« В здоровом теле - здоровый дух! »

Автор программы:
старший воспитатель О.А. Геронтьева

2018 год

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Солнышко» Кардымовский район Смоленской области

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи Программы.
3. Оценка эффективности Программы.
4. Ожидаемые результаты, их социальная значимость.
5. Механизм реализации Программы.
6. Основные направления реализации Программы.
7. Содержание деятельности с педагогами .
8. Рекомендуемая литература для педагогов.
9. Приложения.

Пояснительная записка

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

В современном мире предъявляются новые, все более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку – к уровню его развития. Становится понятно, что успешный ребенок – это в первую очередь здоровый ребенок. Можно сделать вывод, что современное образование - это образование, которое заботится о сохранении и укреплении здоровья воспитанников.

Именно поэтому остро стоит вопрос о здоровьесбережении педагогов ДООУ. Ведь современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие, для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда. Напряжённая работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями, постоянное нервное напряжение – всё это подрывает его собственное здоровье. Только сформированная, здоровая личность, способная адекватно воспринимать самого себя и окружающих, личность с развитой системой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими действиями и поступками, имеет право обучать других. Только деятельность здорового педагога, который постоянно стремится к развитию, росту, профессиональной самореализации, будет эффективной.

Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья, формирует сознание дошкольников по формированию ЗОЖ.

Профессия воспитателя требует постоянного расходования огромных душевных сил. Один из главных показателей деятельности педагога, от которого зависят его профессиональные успехи и психологическое здоровье:

- умение владеть собой,
- держать себя в руках.

Профессиональная деятельность педагога ДООУ характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего времени протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Такие факторы оказывают

отрицательное влияние на физическое самочувствие. Это проявляется в нервозности, раздражительности, усталости, недомоганиях.

Многие люди стремятся к тому, чтобы вести здоровый образ жизни: правильно питаться, заниматься спортом и отказаться от вредных привычек. Однако не все знают, как правильно вести здоровый образ жизни.

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, обусловили появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Образовательные учреждения и педагоги, работающие в них, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДООУ в вопросах здоровьесбережения.

Здоровье педагога – многоаспектная и деликатная проблема. Профессиональное здоровье педагога является основой эффективной работы современных ДООУ. Оно определяется как способность организма сохранять и активизировать защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников, так и педагогов).

А так как ребенок – дошкольник много времени проводит в детском саду, то и люди его окружающие должны демонстрировать здоровый образ жизни, чтобы прививать его детям. В ДООУ, с детьми, в различных видах деятельности педагоги формируют представления о здоровом образе жизни, но когда дети не видят пример взрослого человека, у них не закрепляется правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам. Для того чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью педагоги должны сами четко понимать, что же такое здоровый образ жизни.

Объектом данной программы является образ жизни воспитателя ДООУ с позиции здоровьесбережения.

Предметом – факторы, приводящие к нарушению здоровья педагогов.

Цель программы: формирование у педагогов умение и желание заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Я предполагаю, что разработанная мною программа ЗОЖ окажет положительное влияние на здоровье педагогов.

Задачи программы:

- сформировать осознанное отношение педагогов ДООУ к собственному здоровью;
- выявить факторы, приводящие к нарушению здоровья педагогов;

- обобщить знания педагогов в вопросах средств, принципов, методов укрепления здоровья;
- создать благоприятный психологический микроклимат в коллективе ДОУ.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни педагога, а также организация работы по её реализации составлена с учётом возраста, пола, реального состояния здоровья и факторов риска, наличия неблагоприятных профессиональных, социальных, экономических условий.

Сроки реализации программы: 2018-2022год

Участники программы: педагоги и медицинский персонал детского сада.

3.Эффективность реализации программы здорового образа жизни для конкретного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

Оценки морфофункциональных показателей здоровья (посредством тестирования и антропометрии):

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности.

Оценки состояния иммунитета (посредством медицинского наблюдения):

- количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
- при наличии хронического заболевания — динамику его течения.

Оценки адаптации к социально-экономическим условиям жизни (посредством психологического тестирования и оценивания профессионального роста):

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

Оценки уровня валеологических показателей (посредством тестирования и проектной деятельности):

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- уровень валеологических знаний;
- уровень усвоения практических навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы здорового образа жизни необходимо соблюдение некоторых **принципов**:

- сознательности и активности, добровольность;
- доступности (постепенность, преемственность, последовательность);
- индивидуализации и возрастной адекватности;
- систематичности и непрерывности;
- системного чередования нагрузок и отдыха.

4. Ожидаемые результаты Программы. Их социальная значимость.

В результате реализации Программы ожидается:

- 1) сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
- 2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- 3) формирование благоприятных межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- 4) снижение заболеваемости педагогов ДОУ;
- 5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями и выполнение врачебных предписаний.

5. Механизм осуществления программы

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья педагогов.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья педагогов.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования педагогов – участников программы по вопросам культуры здоровья здорового образа жизни.

6. Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

- обязательное медицинское обследование;

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с педагогами по профилактике табакокурения, гиподинамии, эмоционального выгорания.
- пропаганда здорового образа жизни (консультации, семинары, семинары-практикумы, педсоветы, совещания, педагогические часы, методические объединения, беседы).

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с педагогами с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу; широкое привлечение педагогов, родителей, социальных партнёров детского сада к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

7. Содержание деятельности по здоровому образу жизни.

Одним из факторов, определяющих здоровье, является активное участие в диспансеризации – **комплекс лечебно-профилактических мероприятий**, проводимых медицинскими учреждениями.

Своевременность прохождения медосмотров и обращения за медицинской помощью в случае заболевания, точное выполнение врачебных предписаний также, в конечном счете, сказываются на здоровье. Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Однако в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является **здоровый образ жизни (ЗОЖ)**.

Здоровый образ жизни — главный фактор здоровья.

Здоровый образ жизни — это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

ЗОЖ направлен на устранение факторов риска: низкий уровень физической трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное и несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетические риски и др...ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой **мотивации**.

К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

По мнению А. М. Шамина, автора теории формирования физкультурных потребностей и способностей, готовность личности к деятельности любого рода есть единство трех сформулированных подсистем человека: мотивационной (установки), информационной (знания), операционной (умения.) Все эти три подсистемы должны быть актуализированы в ЗОЖ.

Необходимо также понимать, что мотивация является системообразующим фактором поведения.

В связи с этим ЗОЖ — это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека, реализуемая посредством определенных форм поведения.

Основные составляющие (элементы) здорового образа жизни:

1. Режим жизнедеятельности, заключающийся, прежде всего, в необходимости эффективной организации трудовой деятельности, чередования видов работы, труда и активного отдыха, гармоничном сочетании умственного и физического труда

2. Рациональное питание и питьевой режим.

3. Оптимальная двигательная активность.

4. Закаливание, как тренировка иммунитета.

5. Выполнение общегигиенических требований, с целью обеспечения физического и психического здоровья.

6. Минимизация отрицательного воздействия состояния окружающей среды на человека.

7. Отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.д.

Основным составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности.

Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности школьника определен учебным планом занятий в школе, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности взрослого человека является его трудовая деятельность, направленная на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Производственная гимнастика, как комплексы простейших физических упражнений, включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья, предупреждения утомления. Они составляются с учётом особенностей трудового процесса.

Основная задача производственной гимнастики — повышение профессиональной производительности, за счет восстановления работоспособности и снижения утомления. Одним из условий сохранения

высокой профессиональной работоспособности является переключение видов деятельности.

Наиболее эффективны динамические физкультурные паузы (активный отдых). Их целью является снижение нервно-психического напряжения и местного утомления, возникающего, например, при длительном сидении в одной позе, сильном напряжении внимания, зрения и т. п.

Необходимо остановиться на вопросе об отдыхе, при этом подчеркнуть, что отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии.

Раскрывая вопросы о необходимости чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что к важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, основные принципы которого — это умеренность, регулярность, сбалансированность, разнообразие и биологическая полноценность.

Главное правило — это соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Рациональное питание — это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно удовлетворить потребность организма в энергии.

Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: клетчатку, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Существует несколько теорий правильного питания, в каждой из которых есть рациональное зерно. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Питьевой режим — это наиболее рациональный порядок употребления воды в течение суток.

Наиболее предпочтительный вариант это обычная водопроводная очищенная вода, пропущенная через фильтр или приобретенная в магазине. Минеральная вода может использоваться только негазированная, т.к.

углекислота вымывает кальций из организма. Кипяченая вода мертва по своим свойствам.

Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления пищи и использовать экологически чистые продукты, во избежание употребления химически загрязненных продуктов питания.

От качества и свойств потребляемой воды и продуктов питания напрямую зависит здоровье и долголетие человека.

Необходимым условием реализации ЗОЖ является достаточная двигательная активность и закаливание.

Двигательная активность является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только мышечной системы (которая при регулярных занятиях физкультурой оказывается хорошо развитой и придает человеку внешнюю привлекательность фигуры), но сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем. Кроме того, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять простудным и инфекционным заболеваниям.

При высоком уровне физической подготовленности при прочих равных условиях у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее.

Физические движения: гимнастика, прогулки, походы, бег, дыхательные упражнения, а также такие вспомогательные процедуры, как душ, массаж, растирания, являются важным условием профилактики и сохранения здоровья. Все эти упражнения и процедуры оказывают на организм благоприятное тонизирующее, стимулирующее и лечебное воздействие. Двигательная активность является неспецифическим раздражителем, стимулирует физиологические процессы в организме и повышает тонус организма.

Поскольку движение является одной из самых насущных потребностей организма, одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, то формирование мотивации к двигательной активности является важнейшей задачей.

Закаливание как тренировка иммунитета и развитие адаптационных возможностей.

Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым к простудным заболеваниям, легче переносит физические и психические нагрузки, менее утомляется, сохраняет высокую работоспособность и активность.

Основными природными закаливающими факторами являются воздух, солнце и вода. Такое же действие оказывают душ, бани, сауны, кварцевые

лампы. Закаливание к теплу и холоду проводится различными раздражителями.

Под влиянием изменений температуры в организме происходят различные физиологические сдвиги. Это и повышение активности центральной нервной системы, и усиление деятельности желез внутренней секреции, и рост активности клеточных ферментов, и возрастание защитных свойств организма. У человека повышается устойчивость к действию и других факторов, например, недостатку кислорода в окружающем воздухе, возрастает общая физическая выносливость.

Основными принципами закаливания являются: постепенность и систематичность, меняющаяся интенсивность воздействия.

Регулярные температурные воздействия способствуют формированию и упрочению условных рефлексов на определенный раздражитель и перестройки организма, которые безболезненно для жизнедеятельности делают его невосприимчивым к переохлаждению или перегреванию.

Выполнение гигиенических требований. Для обеспечения здоровья необходимо обеспечивать и определенные требования к условиям своей жизни: быта, труда, отдыха, питания, двигательной активности и др. Любая нагрузка (включая мышечные, психические, умственные и даже прием пищи) должна чередоваться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма.

Современный ритм жизни требует и *обеспечения гигиены психического здоровья.*

Образ жизни педагога— это сознательно совершаемые действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения.

Профессиональные особенности труда педагога

Воспитатели ДОУ очень часто испытывают постоянный недостаток времени, из-за особенностей профессиональной деятельности педагога и выполнения им своих семейно-бытовых обязанностей в ущерб отдыху и досугу. В жизни педагога редко найдется время для регулярных занятий своим здоровьем.

Выявляя причины и факторы, приводящие к нарушению здоровья необходимо учитывать и психологические особенности труда педагога

Психоэмоциональные перегрузки, которые испытывает педагог в своей профессиональной деятельности, оказывают отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние человека.

Часто через 10-15 лет работы у многих педагогов возникают так называемые *профзаболевания*. У педагогов со стажем от 10 до 15 лет нередко наблюдаются гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, стенокардия, а также невротоподобные реакции.

Помимо большой занятости, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся:

- интенсивная речевая нагрузка;
- нервно-психическое напряжение;
- напряжение органов зрения; малая двигательная нагрузка;

- длительное пребывание в вертикальном положении;
- высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях.

Каждый из перечисленных факторов провоцирует возникновение определенных заболеваний.

Согласно исследованию, в структуре заболеваемости педагогов преобладают болезни: органов дыхания (26,1%); органов кровообращения (17,9%); органов пищеварения (15,3%); нервной системы и органов чувств (12,1%); инфекционные и паразитарные заболевания (11,9%).

Как видим, основной из причин заболеваний сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата педагогов является недостаток двигательной активности – гиподинамия.

При таких заболеваниях как плоскостопие, нарушение осанки, остеохондроз нарушаются динамика и статика всего организма, страдают и жизненно важные внутренние органы.

Основной формой профилактики и борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура, включающая специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата.

Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений для ослабленных мышц спины, выполняемых в положении разгрузки позвоночника.

Из-за длительной статической нагрузки на стопу у педагогов может развиваться плоскостопие (уплощение и расширение стопы).

Одним из проявлений плоскостопия могут быть повышенная утомляемость при ходьбе и боли в икроножных мышцах.

Основу лечения составляет специальная лечебная гимнастика, которую нужно проводить босиком в домашних условиях ежедневно.

Длительное пребывание за компьютером и большая нагрузка на зрительный аппарат педагога зачастую приводят к снижению зрения.

Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность.

Поэтому гимнастика для глаз важна не меньше чем общие физические упражнения.

Как и любой другой вид гимнастики, упражнения для глаз принесут пользу только в том случае, если их выполнять правильно, регулярно и длительно.

Цель их – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездействующие при выполнении монотонной работы, и, наоборот, расслабить те глазные мышцы, на которые падают основные нагрузки.

Упражнения для глаз необходимо выполнять не менее 3-5 раз в день, как и комплексы простейших физических упражнений, которые включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья, предупреждения утомления.

Психопрофилактическая работа.

Психопрофилактическая работа направлена на предупреждение возникновения нервно-психических расстройств и заболеваний, устранение психогенных факторов в среде человека.

Ведущую роль в профилактике имеет медицинская и социально-психологическая служба.

Широкое распространение получили различные тренинговые и групповые методы психологического воздействия, которые применяются для оказания воздействия на поведение человека с целью лучшей адаптации к жизненным ситуациям, снятия повседневных внешних и внутренних напряжений, предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается человек, избавления его от вредных склонностей и привычек.

Основными методами, которые используются в ходе тренинга, являются групповая дискуссия, ролевая игра, психогимнастические и релаксационные упражнения.

Групповая дискуссия— один из ведущих методов. Она представляет собой непрерывный, не регламентированный обмен мнениями, суждениями между членами группы, в ходе которых создается возможность рефлексии своих неосознанных проблем, внутренних противоречий, являющихся причинами трудности в общении. Тематика дискуссий в своей основе подбирается с учетом того, чтобы она погружала участников группы в мир проблем жизнедеятельности детского сада. Вместе с тем, в ходе этой работы важен не столько результат выработки какой-то итоговой точки зрения по обсуждаемому вопросу, сколько сам процесс участия, в ходе которого шлифуется техника коммуникации, подбираются индивидуальные способы поведения в группе.

Ролевая игра— игровой метод, предметом изучения которого являются закономерности межличностного общения. Каждому из участвующих в ролевой игре предлагается исполнить роль в соответствии с их собственными представлениями о характере и манере поведения персонажа, а также ситуацию, которую предлагается разыграть по ролям. При этом остальные участники тренинга выступают в качестве зрителей — экспертов, которым предстоит обсудить, кто был достоверней, чья линия поведения была более верной (адекватной), кто был убедительней. После разыгрывания сюжета проводится обсуждение увиденного (реализованного в игровой форме решения ситуации).

Психогимнастика— это игровые психологические упражнения, использование которых в ходе тренинга носят многоцелевой характер.

Релаксационные упражнения – это система приемов саморегуляции, направленных на различные функции организма в профилактических целях. В состоянии релаксации хорошо использовать методы аутогенной тренировки, позволяющей активно управлять высшими психическими функциями (например, укреплять силу воли, улучшать внимание), регулировать частоту сокращений сердца, нормализовать дыхательный ритм, уменьшать и даже снимать болевые ощущения, в короткий срок восстанавливать духовные и физические силы.

Приемы релаксации, связанные с дыханием.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность

Приемы релаксации, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния — от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние.

Музыка тоже способна помочь в избавлении от стресса. Особенно большой восстанавливающей и релаксирующей силой обладает классическая музыка Моцарта, Баха и Чайковского.

Регулярные занятия физкультурой также помогают в стрессовых ситуациях и являются отличным профилактическим средством. Дозированная двигательная активность укрепляет нервную и иммунную систему, усиливает обменные процессы и выведение шлаков из организма, а также препятствует набору лишнего веса.

Также включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности комплексы простейших физических упражнений, которые составляются с учётом особенностей трудового процесса.

Проанализировав приведенные положения, каждый человек сам может сделать для себя вывод стоит ли жить в свое удовольствие, зная о вредных последствиях такого поведения для здоровья и самой жизни, или через воспитание здоровых потребностей и заботу о своем здоровье как главной жизненной ценности обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Итак, здоровый образ жизни:

- положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат уменьшает затраты на лечение;
- способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой, активной и продолжительной;
- обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;
- является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, удовлетворенность профессиональной деятельностью, высокую производительность труда и на этой основе — высокий материальный достаток;

- позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

- формирует активную жизненную позицию, социальный оптимизм;

Взвесив свои возможности, особенности своей жизнедеятельности, резервы свободного времени, состояние здоровья, поставив цель и задачи перехода к здоровому образу жизни, следует составить индивидуальную программу ЗОЖ, по которой человек и будет жить. При ее реализации важна последовательность и систематичность, периодически нужно анализировать свое состояние и вносить соответствующие коррективы в образ жизни. Несомненно, что все это даст свои результаты и в отношении эффективности и продуктивности жизнедеятельности человека, и в уровне и динамике его здоровья.

Таким образом, эффективность успешной реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ, очень во многом зависит от уровня компетентности педагогических кадров в вопросах здоровьесбережения, способности педагогов применять эти технологии, наличии желания самим соблюдать здоровый образ жизни и быть примером для детей. Именно педагоги, исходя из собственного опыта и желания демонстрировать здоровый образ жизни, могут привить его детям.

Поэтому полноценное физическое и психическое здоровье педагога – это залог успешного воспитания здорового ребенка, а это основа формирования личности. Нам этого так не хватает, а ведь здоровье нации передается из поколения в поколение.

В ДОУ необходимо создавать условия, способствующие улучшению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании ценности собственного здоровья. Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов будет способствовать не только эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит укрепить и сохранить здоровье детей – дошкольников, чем и обуславливается актуальность проблемы здорового образа жизни в дошкольных учреждениях.

Каждый, кто хочет стать здоровым, имеет огромный выбор. Главное — все, что делается для укрепления здоровья, должно сопровождаться хорошим настроением, и вы не будете жаловаться на своё здоровье на протяжении всей вашей жизни.

В ДОУ необходимо создавать условия, способствующие улучшению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании ценности собственного здоровья. Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов будет способствовать не только эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит укрепить и сохранить здоровье детей – дошкольников, чем и обуславливается актуальность проблемы здорового образа жизни в дошкольных учреждениях.

Содержание деятельности с педагогами на год.

месяцы	мероприятия	ответственные
сентябрь	1.Консультация «Что такое ЗОЖ?» 2.Обучающий семинар: «Разучивание элементов производственной гимнастики» 3.Семинар «Мониторинг здоровья»	Ст.воспитатель Ст.воспитатель Медсестра
октябрь	1.Консультация «Рациональное питание и питьевой режим» 2.День здоровья 3.Мастер-класс «Хороводные и народные игры»	Медсестра Воспитатели Музыкальные руководители
ноябрь	1.Консультация «Профилактика вредных привычек» 2.Деловая игра «Союз единомышленников» 3.Обучающий семинар «Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата»	Ст.воспитатель Воспитатели Медсестра
декабрь	1.Консультация «Синдром эмоционального выгорания» 2. Обучающий семинар «Приемы антистрессовой защиты» 3. Игры – инсценировки «Зверобика»	Ст.воспитатель Воспитатели Медсестра
январь	1. Консультация «Что такое гиподинамия?» 2. Обучающий семинар «Профилактика нарушения осанки» 3. КВН «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»	Ст.воспитатель Воспитатели Медсестра
февраль	1. Консультация «Режим в жизни взрослых и детей» 2.Спортивные соревнования. 3.Деловая игра «Час здоровья»	Ст.воспитатель Воспитатели Музыкальные руководители
март	1. Консультация «Положительные эмоции - залог долгой и полноценной жизни» 2. Мастер-класс «Нетрадиционные методы оздоровления и здоровьесберегающие технологии» 3. Обучающий семинар «Аутотренинговые упражнения»	Ст.воспитатель Воспитатели Медсестра
апрель	1. Консультация «Влияние окружающей среды на качество жизни человека» 2.Семинар «Изучение новейших	Ст.воспитатель Воспитатели Музыкальные

	здоровьесберегающих технологий». 3. Игры-эстафеты.	руководители
май	1. Спортивные соревнования. 2. Мозговой штурм «От чего зависит наше здоровье» 3. Мониторинг заболеваемости за год.	Ст.воспитатель Воспитатели Медсестра

Список рекомендованной литературы

1. Алямовская, В.Г. Профилактика психологического напряжения средствами физического воспитания. В.Г. Алямовская, – Н. Новгород. 2010.
2. Апанасенко, Г. Л. Здоровье, которое мы выбираем. — Киев: Знания, 1989.
3. Апанасенко, Г.А. Здоровый образ жизни.// Г.А. Апанасенко. - Л, 2012.
4. Ахаев, А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом.// А.В. Ахаев. - Издательство ВКГУ имени С. Амонжолова, 2010.
5. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого. — М.: Физкультура и спорт, 1988. Л. В.
6. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горбатенко Педагогу о здоровом образе жизни детей Издательство: Просвещение (2005): 192 стр.21. Комната психологической разгрузки «Тайны востока» //Школьный психолог.-№ 3., 2005.С.-14- 17.22.
7. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Волошина, Л.А. Организация здоровьесберегающего пространства // Л.А. Волошина. - Дошкольное воспитание. – 2004.
9. Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога.// Л.М. Митина. – Издательство Академия, 2010.
10. Мостовая Л. Создай себе настроение. Элементы саморегуляции для учителей //Школьный психолог.-№32., 2003. С.-13.
11. Пустозеров, А. И. Определите уровень своего здоровья: учеб. пособие для уч-ся школ и студентов средних и высших учебных заведений/
12. Рудестам К. Е. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1999. -384с.
13. Шингарев, С.М. Профессиональное здоровье педагогов.// С.М. Шингарев. – <https://sites.google.com/site/zdoroviepedagoga>.

Приложения

Приложение №1

Консультация для педагогов

В соответствии с современными представлениями, понятие здорового образа жизни включает в себя:

- Оптимальный двигательный режим. Жизнь современного человека характеризуется гиподинамией, недостаточной двигательной активностью. Особенно страдают от гиподинамии дошкольники и школьники.
- Рациональное питание. Правильное рациональное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, и сохранение здоровья.
- Закаливание. Разумное, рациональное использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закаленным, может успешно противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.
- Личная гигиена.
- Положительные эмоции. Они являются составной частью здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

По результатам исследований можно сделать вывод, что у большинства педагогов удовлетворительное отношение к здоровому образу жизни, они не задумываются об этом и не применяют в повседневной жизни никаких методов оздоровления. А так же некоторые педагоги считают, что отсутствуют благоприятные условия для ведения здорового образа жизни: нехватка времени, средств и собственных сил организма.

Таким образом, можно выявить причины нарушения здоровья. Это внешние факторы (неблагоприятная экологическая обстановка, нехватка времени) и внутренние (отсутствие интереса к регулярным занятиям физической культурой, несоблюдение питания, режима дня и правил личной гигиены, курение).

Из выше сказанного, можно сделать вывод, что здоровье воспитателей, это важная проблема, но, к сожалению, на нее очень мало обращают внимание. А ведь от решения такой проблемы зависит здоровье наших детей. Эта проблема очень актуальна. Только здоровый и духовно развитый человек, компетентный в вопросах здоровьесбережения счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Именно такой человек может воспитать здорового ребёнка на своем личном примере. Педагоги только тогда смогут добиться более высоких результатов в физическом и психическом развитии детей и воспитать в них желание вести здоровый образ жизни, когда сами будут регулярно заниматься физической культурой и спортом, соблюдать режим, правила гигиены и закаливания, вести здоровый образ жизни.

В дошкольном образовательном учреждении, как и в любом другом, необходимо создание условий для здоровьесбережения педагогов в профессиональной деятельности.

Существует ряд причин создания условий здоровьесбережения педагогов в ДОУ:

- Состояние здоровья большинства педагогов нуждается в улучшении;

- Здоровых детей может воспитать только тот педагог, который владеет здоровьесберегающими технологиями, сам занимается сохранением и укреплением собственного здоровья;
- Многие педагоги не готовы принять ответственность за собственное здоровье на себя, соблюдать правила здорового образа жизни.

В дошкольном учреждении можно выделить два направления работы по укреплению здоровья педагогов:

- профилактика эмоционального выгорания,
- укрепление физического здоровья.

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания нужно:

- научиться сохранять позитивное отношение к происходящему в жизни. Для этого нужно смотреть на результат, сосредотачиваться на том, какие выгоды можно извлечь и чему научиться из сложившейся ситуации, а не думать о том, что ничего не получается и искать, кто виноват в проблемах.

- Другой способ самозащиты — общение. Но не простое общение, болтовня, а искреннее, эмоциональное общение: когда есть поддержка людей, чувство «локтя» в коллективе, то будет мало вероятности «сгореть».

- Умение ставить перед собой реальные цели также снижает риск «выгорания». Реальные цели и верно расставленные приоритеты дают человеку возможность ощутить свою успешность и повышают самооценку. Если человек ставит себе слишком великие цели, а ресурсов у него для этого недостаточно, то результата он не добьется. В результате у него снизится самооценка, он будет считать себя неудачником.

- Еще один способ профилактики эмоционального выгорания — поддержание себя в хорошей спортивной форме, правильный отдых. Банально, но факт. Сознание и тело связаны, недаром говорят «в здоровом теле — здоровый дух».

Синдром эмоционального выгорания - результат стресса. Как распознать стресс?

Признаки стресса:

1. Физические:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. Эмоциональные:

- беспокойство или повышенная возбудимость;
- раздражительность, гнев, агрессивность;
- невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- чувство беспомощности, страх.

3. Поведенческие:

- беспокойство или повышенная возбудимость;

- раздражительность, гнев, агрессивность;
- невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- чувство беспомощности, страх.

Приемы антистрессовой защиты.

1. Отвлекайтесь

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
- "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе";
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

- Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
- Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:
- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку.

4. Творите:

- Любая творческая работа может исцелять от переживаний:
- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте.

5. Выражайте эмоции:

- Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!
- Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.
- Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

- Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя;
- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело...").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

6. Рефрейминг (слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм" (рамка), смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации).

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

Принципы укрепления здоровья

1. Не употреблять вредные напитки – соки с консервантами, растворимый кофе, газированную воду и вредную пищу – любая пища, в состав которой входят добавки Е, а также чипсы, булочки, различные *непортящиеся* продукты питания.
2. Сохранение водного баланса – ежедневно пить чистую воду не менее двух литров. Помните, что кофе, чай, лимонад — это не вода.
3. Очистка организма травами, в том числе – очистка ЖКТ, лимфатической, кровеносной, мочеполовой систем и противопаразитарные программы.
4. Сбалансированное питание –выбирайте еду, которая полезна вашим клеткам, а не ту, которая нравится вашим глазам или желудку.

В деле укрепления здоровья – проще не допускать болезнь, чем справиться с ней и её последствиями. Вообще, психология сохранения и психология укрепления здоровья – это абсолютно разные вещи. Все мы, когда заболеем привыкли лечиться... и ни о чем не думаем пока не заболеем. Если следить за своим состоянием здоровья, то можно избежать многих болезней. Кто хочет быть здоровым – постоянно об этом думает и предпринимает шаги в этом направлении.

Уже давно доказано и не вызывает сомнения тот факт, что болезни и преждевременная старость – выбор каждого из нас, а происходит это из-за нарушения Законов Природы. Каждый из нас, будь то женщина или мужчина может стать образцом для подражания.

Ежедневно соблюдайте следующие правила:

- ежедневно гуляйте на свежем воздухе не менее часа;

- следите за своим питанием – не переедайте, ешьте только качественную и натуральную пищу;
- регулярные нагрузки для мышц тела;
- гигиена тела и обливания холодной водой;
- здоровый сон, не менее 7 часов в сутки;
- укрепление внутренней духовной силы при помощи медитаций.

Системы сохранения и укрепления здоровья — это комплексы мероприятий, призванные оздоравливать и омолаживать организм человека:

- закаливание и парная;
- цигун и йога;
- ароматерапия;
- водные процедуры;
- альтернативная медицина;
- воздействие на биологически активные точки;
- морская вода;
- горный воздух.

Каждый, кто хочет стать здоровым, имеет огромный выбор. Главное — все, что делается для укрепления здоровья, должно сопровождаться хорошим настроением, и вы не будете жаловаться на своё здоровье на протяжении всей вашей жизни.

В ДОУ необходимо создавать условия, способствующие улучшению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании ценности собственного здоровья. Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов будет способствовать не только эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит укрепить и сохранить здоровье детей – дошкольников, чем и обуславливается актуальность проблемы здорового образа жизни в дошкольных учреждениях.

Приложение №2

1.Комплекс упражнений производственной гимнастики

Комплекс производственной гимнастики для педагогов

Упражнение 1.

Исходное положение - основная стойка

Руки вперед - вдох.

Руки в сторону, ладони кверху.

Стойка на носках, руки вверх

Исходное положение - выдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2.

Исходное положение - основная стойка

- Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.

Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.

Упражнение 3.

Исходное положение - основная стойка

_ Левую ногу махом назад, руки махом вверх - вдох.

Исходное положение - выдох.

- То же повторяем правой ногой.

Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4.

Исходное положение - стойка,

ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены.

Наклон влево, руки вправо.

Исходное положение.

То же, вправо.

Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз

Упражнение 5.

Исходное положение - основная стойка

- Полуприсед, руки вверх - выдох.

- Исходное положение - вдох

Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6.

Исходное положение - основная стойка руки за голову.

- Наклон вперед - выдох.

- Исходное положение - вдох.

Темп средний. Повторить - 6-8 раз.

Упражнение 7.

Исходное положение - основная стойка

- Левую руку вверх, правую вперед.

- Правую руку вверх, левую вперед.

- Левую руку вверх.

- Исходное положение.

Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.

Повторить 6-8 раз.

Приложение №3

2. Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

Упражнение 1. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно (положение головы должно быть неизменным). Повторите 10 раз.

Упражнение 2. Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите 10 раз.

Упражнение 3. Делайте круговые движения глаз сначала в одном направлении 4 секунды, затем тоже время в другом направлении.

Упражнения для улучшения аккомодации— приспособления глаз к внешним условиям.

Упражнение 4. Обоими глазами смотрите на указательный палец левой руки вытянутый перед лицом в течение 5 секунд. Затем постепенно приближайте палец к носу (до тех пор, пока палец не начнёт двоиться). Повторите упражнение 8 раз.

Упражнение 5. Прикрепите к оконному стеклу на уровне глаз цветную метку диаметром 5 миллиметров, встаньте от окна на расстоянии 35 см, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации понравившейся объект (это может быть макушка дерева, антенна, балкон напротив). Смотрите на метку 2 секунды, затем переводите взор на выбранный объект – задержитесь на нем 2 секунды. Затем снова переведите взор на метку. Повторяйте упражнение в первые два дня на протяжении 5 минут, в последующие дни – 7 минут.

Упражнение 6. Мысленно разделите стену диагоналями на 4 треугольника и поворачивайте глазами в обе стороны внутри этих фигур. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 7. Рисуйте глазами знак бесконечности (восьмёрки). Повторите упражнение 8 раз.

Все упражнения для глаз необходимо выполнять регулярно, желательно не меньше 2 раз в день. Можно использовать различные модификации направлений движения глазами, например, как показано на рисунке ниже:

Приложение №4

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Примерный вариант базового комплекса упражнений

- Расположив ноги немного в сторону, медленно подниматься на носки. Остаться в таком положении несколько секунд, чтобы почувствовать каждый палец, а затем опуститься (10-20 раз).
- Поза аиста: всю тяжесть тела перенести на одну ногу, а другую согнуть в колене и поднять (30-40 сек.), затем поменять ноги.
- Прodelывать перекаты с пятки на носок (25-30 раз).
- Стоя (или сидя) стопой одной ноги поглаживать другую, начиная с носка до колена, потом, то же самое, сменив ногу (25-30 раз).
- Не отрывая пяток от пола, сделать несколько приседаний.

- Лёжа на спине, развести в сторону согнутые ноги, а пятками делать хлопки (как руками).
- В положении лёжа: согнутыми в колене ногами выполнять круговые движения, задействовав при этом стопы и части голени (10-15 раз).
- Сидя на стуле, захватывать пальцами ног, разбросанные рядом на полу предметы, стараясь их поднять (1-2 мин.).
- В положении сидя, сгибать пальцы ног, а затем раскрывать их веером с некоторым усилием (до 15 раз).
- Катать ступнями ног плотный небольшой мяч, бутылку или другой предмет обтекаемой формы (2-4 мин.).
- Обхватить ступнями «мячик-ёжик», и перемещать его в разных направлениях (3 минуты).
- Сбирать пальцами ног (лучше сидя на стуле) кусочек ткани или бумажную салфетку с пола.
- Прodelать манипуляцию с воображаемым песком, как бы сгребая его в кучу стопами, а затем разглаживая по поверхности. Точно также можно делать с реальным песком (на пляже).
- Зажав между пальцами карандаш (пальчиковую краску) попытайтесь что-нибудь рисовать.

Приложение №5

4. Для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата рекомендуется такой комплекс упражнений. Их нужно выполнять лежа на спине:

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя (10 раз).
2. Поочередно один носок тянем на себя, другой — от себя (10 раз).
3. Ноги шире плеч, носки поворачиваем внутрь и наружу, держать 5-7 секунд (5-10 раз).
4. Ноги шире плеч, оба носка разворачиваем по очереди в правую сторону и в левую, держать 5-7 секунд (4-10 раз).
5. Круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против (4-10 раз).
6. Руки вдоль туловища. Правую пятку тянем вниз, затем левую, растягиваем от бедра 5-7 секунд (4-8 раз).
7. Руки вдоль туловища. Обе пятки тянем вниз, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).
8. «Велосипед», ноги сгибаем — разгибаем в коленном суставе вперед и назад (до 100 раз).
9. Носки тянем на себя, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).
10. Правую ногу поднимаем под 45 градусов по отношению к полу 5-7 секунд, затем левой ногой то же самое (4-8 раз).

11. Ноги выпрямляем, коленные суставы тянем к груди (10 раз). Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса, нагрузка идет на прямую мышцу живота.
12. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз на выдохе и держим 5-7 секунд (4-8 раз). При выполнении этого упражнения бедра сжать и все втянуть в себя.
13. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз и вытягиваем ногу вперед на уровне своего коленного сустава, а носок на себя. Держим 5-7 секунд на каждую ногу (4-8 раз).
14. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, на ширине плеч. Правое колено разворачиваем внутрь и держим 5-10 секунд, руки в стороны, ладони прижаты к полу, затем повторить то же левым (5-10 раз).
15. Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Коленные суставы к груди, наклоняем вправо и держим 5-10 секунд, затем влево (4-10 раз).
16. Ноги выпрямляем, руки вдоль туловища. Упор на пятки, затылок и лопатки. Поднимаем таз вверх и держим 5-7 секунд (10 раз).

Приложение №6

Методы закаливания

Самыми доступными являются водный и воздушный методы.

Закаливание воздухом можно проводить в виде воздушных ванн, меняя интенсивность нагрузки путем постепенного понижения или повышения окружающей температуры от сезона к сезону, продолжительности процедуры и площади обнаженной поверхности тела.

В зависимости от температуры воздушные ванны подразделяются на теплые (свыше 22°), индифферентные (21— 22°), прохладные (17—20°), умеренно холодные (13—16°), холодные (4—13°), очень холодные (ниже 4°). Воздушные ванны, кроме тренирующего воздействия на механизмы терморегуляции, в частности на кровеносные сосуды кожи, оказывают воздействие и на весь организм. Вдыхание чистого свежего воздуха вызывает более глубокое дыхание, что способствует лучшей вентиляции легких и поступлению в кровь большего количества кислорода. При этом повышается работоспособность скелетных и сердечной мышц, нормализуется артериальное давление, улучшается состав крови и т. д. Воздушные ванны благотворно действуют на нервную систему, человек становится более спокойным, уравновешенным, улучшается настроение, сон, аппетит, повышается общая физическая и психическая работоспособность.

Водные процедуры оказывают на организм не только температурное, но и механическое действие, подразделяясь на горячие (свыше 40°), теплые (40—36°), безразличные (35—34°), прохладные (33—20°), холодные — с температурой воды ниже 20°C. Начинать закаливание водой лучше всего в закрытом помещении при обычной, привычкой для организма комнатной температуре воздуха, в любое время года. Сначала рекомендуется принимать местные водные процедуры, например, обтирания мокрым полотенцем сразу же после утренней гигиенической гимнастики. Начав обтирания с воды

около 30°, постепенно ее снижают на 1° ежедневно, доведя до 18° и ниже в зависимости от самочувствия. Процедуру начинают с рук, затем обтирают плечи, шею, туловище. После этого надо растереться массажным полотенцем до покраснения кожи и приятного чувства тепла.

Ежедневные кратковременные холодные обтирания или обливание снимают чувство усталости, утомления, возвращают бодрость и хорошее настроение. Воздействие холодной воды приводит к тому, что сосуды кожи сужаются, и часть периферической крови (в сосудах кожи содержится 30 % крови) выдавливается во внутренние органы, включая мозг. Поэтому 4-5-разовое обливание рук и лица холодной водой, и наступающее вслед за этим сужение сосудов; своеобразная и полезная гимнастика, повышающая работоспособность. Это своеобразная и полезная гимнастика, которая тренирует и укрепляет кожу, улучшает питание и деятельность клеток, что в свою очередь приводит к улучшению обмена веществ в организме.

Приступить к водному закаливанию лучше летом. Привыкнув к процедуре обтирания можно перейти к обливанию. Вначале обливаются водой комнатной температуры, с постепенным понижением ее температуры до 15 °С и ниже. Длительность процедуры увеличивается с 30сек до 2-х минут. Через каждые 3-4 дня прибавляют по 5-10 секунд. После 2-3-х месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу закаливания – холодному душу. По своему воздействию на организм душ более сильное средство, так как холодная вода при этой процедуре оказывает еще и механические воздействия на кожу, как бы массируя ее. Водные процедуры лучше проводить по утрам.

Хорошее средство закаливания – купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, при нем на организм оказывается благотворное воздействие морской воды, солнечных лучей и свежего воздуха.

Купаться в открытых водоемах нужно систематически, но начинать закаливание можно при температуре воды не ниже +18 °С, а воздуха не ниже 20 °С. Охлаждающее действие воды или воздуха на организм должно превышать согревающее. Чтобы закаливание давало эффект, заканчивайте процедуру, чуть-чуть озябнув.

Ножные ванны.

Если не хватает решимости сразу приступить к закаливанию холодной водой, попробуйте для начала, ежедневно, утром или вечером, опускать ноги в таз с прохладной водой. Постепенно снижайте температуру воды и увеличивайте время процедуры. Для начала, окуните ноги на несколько секунд и насухо вытрите, позднее, когда температура покажется привычной, можно будет держать ноги в воде 2-3 минуты. Можно, поставив рядом с собой таз с горячей водой, опускать ноги то в холодную, то в горячую воду. И таким образом совершенствовать механизм терморегуляции своего организма.

Банные процедуры. Под влиянием пара, высокой температуры, кожа очищается и раскрывает поры, легко дышит тело, мышцы расслабляются,

хорошо снимается накопившаяся усталость. Но необходимо сначала проконсультироваться с врачом.

Еще один бесценный дар природы и средство закаливания – это воздух, чистый и бодрящий. После долгого пребывания в помещении лучше всего пользоваться целебными и оздоровительными свойствами свежего воздуха. Помещение нужно время от времени проветривать, стараясь избегать при этом сквозняков. Даже зимой спите при открытой форточке, потому что свежий воздух улучшает сон. Да и утреннюю зарядку делайте не в комнате, а на открытом балконе или во дворе. Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре +20 °С, постепенно переходя потом на более низкую. Первая воздушная ванна не должна превышать 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность этой процедуры можно увеличивать на 10 минут.

Неоценимую пользу в проведении закаливания оказывает активный отдых: прогулки, экскурсии, туристические походы.

Не меньше, чем свежий воздух, вода, для организма необходимы солнечные лучи. Но будьте осторожны, принимая солнечные ванны. Загорать в первый раз можно не более 3-5 минут. Лишь постепенно увеличивая это время, целебные возможности ультрафиолетового излучения будут использованы с должным оздоровительным эффектом.

Приложение №7

Методы снятия психоэмоционального напряжения

Приемы релаксации, связанные с дыханием.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Прием 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Прием 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку

добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Прием 1. Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости).

Приемы релаксации, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния — от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Выработка навыков мышечного контроля

1. Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте! Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

2. Упражнение «Лимон». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.

Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

3. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями. *Аффирмация от усталости.* Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек. С каждым днем я люблю себя все больше и больше. У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии. Я уникальна во всей Вселенной. Я единственная в своем роде и неповторимая. Таких как я больше нет. Я абсолютно уверена в себе и своем будущем. Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу. Я – хозяйка своей жизни. Я – свободная личность.

АУТОТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

«Сеанс психофизической настройки».

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание, активизация функций внутренних органов. Продолжительность: 10-12мин. Процедура: «Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется.... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...Мышцы расслаблены, веки опущены.... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег.... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн.... Белая чайка в небе спокойно кружит.... Пахнет свежестью и морем...Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность. Ваше сердце мерно стучит.... Вам легко дышится.... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей.... Энергия восстанавливается с избытком.... Мне становится все лучше и лучше.... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым.... Я бодр и творчески настроен.... Я отдохнул.... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании..."Сеанс

подходит к концу: «Я считаю с трех до одного... «Три»- сонливость проходит, «два»- я потягиваюсь, «один»- я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите.... Улыбнитесь! Встаньте».

«Приятный сон»

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация. Продолжительность: 10 минут. Процедура: «Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы: «Я спокоен. Мои мышцы расслаблены.... Я отдыхаю... Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается.... Оно бьется легко и ровно.... Я совершенно спокоен. Моя правая рука расслаблена.... Моя левая рука расслаблена.... Руки расслаблены.... Плечи расслаблены и опущены.... Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая.... Чувствую приятное тепло в руках... Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая.... Чувствую тяжесть рук... Расслаблены мышцы правой ноги.... Расслаблены мышцы левой ноги.... Мои ноги расслаблены... Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах.... Я отдыхаю.... Мое тело расслаблено.... Расслаблены мышцы спины.... Расслаблены мышцы живота.... Чувствую приятное тепло во всем теле.... Мне легко и приятно.... Я отдыхаю... Веки опущены.... Расслаблены мышцы рта.... Мой лоб прохладен.... Я отдыхаю.... Я спокоен... Чувствую себя отдохнувшим. Дышу глубоко, потягиваюсь.... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...»

«Мобилизация» Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 минут. Процедура: Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы: « Я хорошо отдохнул...», «Мои силы восстановились...», «Во всем теле ощущаю прилив энергии...», « Мысли четкие, ясные...», «Мышцы наполняются жизненной силой...», « Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...», « По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...», « Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...», «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ.

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии. Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха (например, на переменах, в транспорте и т.п.). Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия. «Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций. Необходимое время: 3-5 мин. : «Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой

вдох... чувствую выдох...». После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются. Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«Целительные воспоминания» (зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления. Необходимое время: 5 мин. Процедура: «Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляется ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше... В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни счастливые часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны веселы, когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу появиться вновь. По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности»

«Избавление от тревог» (зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Необходимое время: 5-10 мин. Процедура: «Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

«Хрустальное путешествие» (зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций. Необходимое время: индивидуально. Процедура: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее: вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного

ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза».

«Гора с плеч».

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. Необходимое время: 3 сек. Процедура выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Арт-терапевтические технологии, как средство сохранения и обогащения здоровья.

Ароматерапия - лечение с помощью эфирных масел растений. Ее истоки лежат в глубокой древности. Известно, обоняние связано с лимбической системой головного мозга, которая дает возможность испытывать различные эмоции.

Фитотерапия. - использование для снятия напряжения специальных чайных сборов, которые продаются в аптеках или специальных чайных магазинах. Они способствуют и тонизированию и расслаблению, смотря для чего их использовать.

Водотерапия - использование воды в целях оздоровления - метод древний. Вода обладает свойством смывать не только грязь, но и отрицательные эмоции. По воздействию на организм вода может быть приравнена к физическим упражнениям, в результате которых тонизируется сердечная мышца, сосуды и капилляры, усиливается кровоток. Для расслабления полезно просто смотреть на воду. Самое доступное упражнение - мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде. Таким образом, активируется мозговое кровообращение, снимается усталость. В состоянии стресса, когда «голова идет кругом», хочется тишины и одиночества, нужно встать под сильную струю душа, направить его прямо на голову, чтобы ничего не слышать. Через 3 минуты стрессовое состояние исчезнет.

Библиотерапия - использование чтения книг с лечебной целью. Можно просто читать литературу или перечитывать любимые книги.

Фототерапия – использование фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Основное содержание фототерапии — создание или восприятие фотографических образов.

Музыкотерапия – это лечение, которое подразумевает прослушивание определенных композиций.

Происходит это в индивидуальном порядке или группой людей. Музыка может звучать фоном в комбинации с несколькими другими коррекционными приемами, увеличивающими эффективность воздействия. Метод применяют для устранения разных эмоциональных отклонений и при

коррекции некоторых страхов. Замечено положительное влияние музыки при лечении некоторых серьезных болезней.

Мотиваторы – это изображения или картинки в синих рамочках с разными подписями внизу. Главное их отличие от других картинок - что подписи под ними всегда позитивные и содержат глубокий смысл, который многих людей провоцирует задуматься над своей жизнью и приобрести уверенность в себе для её улучшения. Каждому педагогу совершенно необходимо и вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения. Результатом и показателем ее эффективности будет физическое и профессиональное творческое долголетие.