**«МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СРЕТЕНСКИЙ» Г.СТРОИТЕЛЬ»**

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА**

**«ЭНЕРГИЯ ДВИЖЕНИЯ»**

**(ПЕДАГОГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ)**



**г. Строитель2023 г.**

**Будьте добрыми, если захотите;**

**Будьте мудрыми, если сможете;**

**Но здоровыми вы должны быть всегда.**

**Конфуций**

**Пояснительная записка**

Однажды Сократа спросили: ***«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава?»*** Великий мудрец ответил: ***«Ни богатство, ни слава не делает еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»***

Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Мы- педагоги. Наш рабочий день начинается задолго до прихода детей в детский сад: нужно подготовить группу, раздаточный материал, при необходимости включить компьютер или интерактивную доску, подготовить игрушки и наборы для творчества для самостоятельных игр. Затем приходят дети и каждая минута важна, каждого ребенка нужно удержать в поле зрения, уделить свое внимание, провести занятие, позаботиться о том, чтобы ребенок поел, поспал и был всегда в хорошем настроении и, конечно, вечером бодрого и веселого ребенка передать в руки родителям и рассказать как же прошел у ребенка день… Да разве можно перечислить все, что успевает воспитатели и узкие специалисты сделать за один день! И так день за днем... И снова новый день!

В такой круговерти педагоги детского сада прибывают весь свой рабочий день.

Дома педагога помимо домашних дел ждет подготовка к занятиям, написание тематических планов, подготовка к участию в конкурсах различного уровня... Все это снова сидя дома за столом, согнувшись над конспектами или ноутбуком.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что ***профессиональное здоровье педагога - основа эффективной работы современной педагогики и ее стратегическая проблема.***

Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за воспитанников.

Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Как писал В.А. Сухомлинский, ***профессия педагога — это «работа сердца и нервов»*.** Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагогов в детском саду очень важный компонент успешной работы всего коллектива. ***Здоровый педагог- успешный коллектив!*** - девиз нашего дошкольного учреждения.

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые педагогами во взаимодействии с детьми, усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе «мокро» от слез и стрессов.

Поэтому проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

Для решения этой важной проблемы рабочая группа педагогов МБДОУ «Детский сад «Сретенский» г. Строитель» разработала программу формирования профессионального здоровья педагогов **«ЭНЕРГИЯ ДВИЖЕНИЯ»**, в которой педагог для педагогов делится своими хитростями и методиками, которые помогают им поддерживать свое как физическое, так и психологическое здоровье. Ведь по определению Всемирной организации здравоохранения ***здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.***

Программа формирования профессионального здоровья педагогов «МБДОУ «Детский сад «Сретенский» г. Строитель» «Энергия движения» - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

Программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия, что необходимо в профессиональной деятельности педагогов.

Предлагаемая программа нацелена на гармонизацию внутреннего мира педагогов, ослабление их психической напряженности и повышение эмоциональной устойчивости, профилактики физического здоровья педагогических работников.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов ДОУ, а именно ***физического, психического, духовного, социального.***

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, спортивные досуги, совместные праздники, игры, производственная гимнастика, участие в Акциях, познавательные экскурсии, нейроигры, изготовление ароматического саше, музыко- и танцетерапия, нетрадиционное рисование и духовная терапия.

**Актуальность**

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной педагог не может воспитывать здоровых детей.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Здоровье педагога — это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни.

**Концептуальные положения программы**

В настоящее время в среде педагогов имеют место неоднозначные подходы к здоровому образу жизни как в плане понимания сущности, структуры, взаимовлияния, так и процесса его формирования. Большинство из них находятся в позиции по отношению к собственному здоровью - **«Важно, нужно, некогда».**

**Гипотеза.** Если педагог будет компетентен в вопросе сохранения и укрепления профессионального здоровья, то он изменит собственное отношение к своему здоровью через личностную и профессиональную позицию педагога, что также будет положительно воздействовать на физическое и психологическое здоровье воспитанников.

**Общая цель: Обеспечение комплексно-психологической помощи педагогам в сохранении и поддержании психологического и физического здоровья**

**Цель** **программы:** формирование у педагогов умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

**Задачи:**

– формирование и усиление мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;

– формирование оптимистического мировоззрения, смена ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

– развитие способностей педагогов контролировать физическое здоровье посредством психического и наоборот;

– освоение педагогами навыков и умений в области сохранения и укрепления здоровья;

- обмен опытом и методиками, которые помогают педагогам поддерживать свое как физическое, так и психологическое здоровье

- обучение навыкам самооздоровления.

– создание условий для укрепления физического здоровья.

**Участниками программы**являются педагоги, специалисты муниципального образовательного учреждения.

**Условия реализации программы:**

- Создание предметно-творческой группы.

- Объединение всех субъектов деятельности.

- Взаимообучение педагогов технологиям самовыздоровления.

- Информирование всех педагогов о ходе реализации программы.

-Контроль над программой по ожидаемым результатам.

**Сроки реализации:**программа рассчитана на один год.

**Ожидаемые результаты:**

В результате реализации данной программы педагоги дошкольного учреждения:

– будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;

–смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;

– в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;

– освоят психические средства восстановления организма

– смогут эффективнее работать с детьми, уделять больше внимания и заботы каждому ребенку;

– будут обладать большей выносливостью и энергией для выполнения своих обязанностей;

– смогут передавать знания о здоровом образе жизни и самостоятельной профилактике заболеваний детям и их родителям;

– будут способствовать формированию у детей правильных привычек и навыков для здорового образа жизни;

– создадут позитивное отношение к здоровью и физическим упражнениям среди детей, что будет способствовать их физическому и психическому развитию.

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

**Содержание программы**

1. ***Диагностический модуль*** включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики.

Организм педагога, испытывающий в условиях современного научно-технического прогресса непрерывные стрессорные воздействия (производственные, социальные, психоэмоциональные и пр.), необходимо рассматривать как динамическую систему, которая  осуществляет  непрерывное приспособление к условиям окружающей среды путём изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов.

В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты по оценке психофизического здоровья   и готовности педагога к работе в условиях по формированию здорового образа жизни **(Приложение1):**

* Тест «Эмоциональное выгорание» В.Бойко
* Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина
* Анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко.
* Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н.Бережнова и др.

1. ***Информационно - познавательный модуль.*** В рамках информационно - познавательного модуля у педагогов формируется ценностное отношение к собственному здоровью делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности.

Содержание данного модуля включает в себя информирование педагогов о проблемах в состоянии здоровья, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников **(Приложение 2).**

***Для сотрудников Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы и консультации по данному направлению деятельности.***

1. ***Оздоровительный модуль*** - объединяет здоровьесберегающие, психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения.

***Основные направления оздоровительного модуля:***

***I.Физическое благополучие «Спорт – здоровье и успех»***

Физическое благополучие педагога зависит в большей мере от влияния социальных факторов, чем биологических. Трудности в работе, повышенный уровень психоэмоционального напряжения педагогов, состояние стресса негативно влияют на эффективность педагогической деятельности.

Кроме того, преимущественно женские педагогические коллективы характеризуются общим высоким показателем личностной тревожности, интрапунитивной направленностью личностной реакции. Всё это может приводить к синдрому эмоционального выгорания, а также к психосоматическим заболеваниям, то есть к физическому неблагополучию.

Физическое благополучие в значительной степени зависит от душевного состояния человека, его чувств, своевременного преодоления внутриличностных конфликтов, формирования гармоничных отношений между людьми с различными потребностями, интересами, характерами и т. д.

Для информирования педагогов о важности физического благополучия педагогами нашего учреждения подобраны консультации для педагогов по здоровому образу жизни **(Приложение3).**

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что **неблагоприятно** сказывается на общей дееспособности педагогов. При длительном пребывании педагога в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Использование средств **физической** культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности педагогов и всех сотрудников детского сада нашлось в **производственной гимнастике**.

**Производственная гимнастика**— набор элементарных **физических упражнений**, которые выполняются сотрудниками детского сада на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления.

Так, инструктором по физической культуре нашего учреждения была разработана производственная гимнастика для всех сотрудников детского сада **(Приложение 4).**

Неоспоримым фактом пропаганды ценностей здорового образа жизни, повышения физической активности педагогов, развития естественных методов оздоровления педагоги, как и все сотрудники детского сада участвуют в различных Акциях.

Так, ежегодно, уже на протяжении трех лет коллектив нашего детского сада проходит свои 10000 шагов к жизни вместе со всей страной, принимая участие во Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни».

С целью мотивирования педагогов к повышению ежедневной физической двигательной активности с применением современных цифровых технологий и геймификации ходьбы, педагоги детского сада также ежегодно продолжает свое участие в командном Чемпионате по фоновой ходьбе «Человек идущий».

Всероссийская акция «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам», способствующая формированию навыков здорового образа жизни у детей, подростков и молодёжи, приобщение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, является обязательным к ежегодному участию инструктора по физической культуре с воспитанниками нашего дошкольного учреждения.

Педагоги нашего учреждения, как 100% члены профсоюзного комитета, ежегодно учувствуют во всех соревнованиях, организованных Белгородской региональной организации Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации.

Но, согласно программе дошкольного учреждения по формированию профессионального здоровья педагогов «Энергия движения» педагогами для педагогов была предложена подвижная игра «в резиночку».

**«Веселая Резиночка» — подвижная игра для общего физического развития.**

Игра в резиночку на ногах — замечательный способ активного времяпровождения с пользой для здоровья. Игра имеет китайское происхождение и изначально она называлась *«пиньинь»*. В азиатских странах принято во время прыжков задавать себе ритм специальными считалками или песенками.

Это некогда популярное развлечение, в котором участвовали не только девочки, но и бойкие мальчишки. Прыгали день напролет в любом удобном и не очень месте - школьные коридоры во время переменок, площадки во дворе, любой более-менее ровный участок земли, асфальта, квартиры.

Весёлая, подвижная, с нотками соперничества и азарта, но при этом объединяющая друзей или коллег за единым занятием. Простая, но в тоже время требующая от участников определённой сноровки и мастерства

***Данная игра способствует:***

1. Развитию ловкости, координации,внимания и глазомера.
2. Укреплению тела, мышц и суставов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Развитию вестибулярного аппарата.
4. Повышению выносливости.
5. Сплочению коллектива (командная игра).

Нейропсихологи называют игру резиночка "аэробикой для мозга" и считают одной из лучших подвижных игр для развития когнитивных (познавательных) способностей.

А еще *при прыжках**вырабатывается гормон счастья и снижается уровень тревожности****.*** В целом *игра способствует повышению самооценки, улучшению социальной интегрированности и общего благополучия.*

Всё новое – хорошо забытое старое. (Приложение 5)

II. ***Психологическое благополучие «Фитнес для извилин»***

Психологическое благополучие — это интегральное системное состояние человека, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов.

Оно отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей. Психологическое благополучие рассматривается как приобретённое в процессе жизнедеятельности качество, предполагающее активность человека.

Так, педагог- психолог дошкольного учреждения использует в работе с педагогами нейроигры и нейротренажеры, которые *помогают стимулировать гармоничное взаимодействие полушарий головного мозга (межполушарную работу), способствуют концентрации и устойчивости внимания, развивают мелкую и общую моторику, улучшают координацию движений (умение чувствовать своё тело), помогают ориентироваться в пространстве, развивают внимание и память, активизируют речь.*

**Нейроигры**

Независимо от возраста, каждый из нас может забыть что-то важное в самый неожиданный момент: имя коллеги или свою речь во время выступления. Из-за таких провалов в памяти мы теряем самое ценное - время.

Однако, с помощью нейроигр можно улучшить умственную работоспособность и повысить когнитивный резерв.

Нейроигры - это игровые комплексы, которые способствуют развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления. Они также улучшают координацию движений, активизируют речь, чувство ритма и способность к произвольному контролю. *Кроме того, нейроигры повышают позитивный и эмоциональный настрой.*

В процессе применения нейроигр и упражнений происходит активизация работы мозга, повышение его функциональности и пластичности. Развиваются уровень внимания и памяти, высшие психические и моторные функции, а также межполушарное взаимодействие.

Нейроигры не только помогут стать более внимательными и сосредоточенными, но и улучшат настроение и эмоциональное состояние.

**Предварительная работа перед занятиями с применением нейроигр:**

Каждый спортсмен знает, насколько важно подготовить свое тело к интенсивным тренировкам. Если этого не сделать, то есть риск получить травму из-за того, что мышцы не будут разогреты. Что касается мозга, то здесь логика примерно такая же. Его нужно подготовить к нейроиграм, чтобы он стал более «пластичным» и готовым к усвоению нового материала.

***Вот основные условия, которые помогут подготовить мозг к нейроиграм:***

- *Повышенная физическая активность*. Если у вас сидячая работа и вы не занимаетесь активно спортом, то есть риск развития гиподинамии. Жирные кислоты, которые находятся в организме, не расщепляются, и в мозг поступает недостаточное количество кислорода.

- *Употребление углеводов и фосфатов.* В рацион питания должны быть включены продукты, содержащие фосфор (соевые бобы, тыква, фасоль, орехи) и полезные углеводы (рис, макароны твердых сортов, рыба, кефир, морепродукты).

Важным, конечно, является достаточное потребление жидкости, что позволяет очистить организм от токсинов, а также поддерживает нейронные связи, обеспечивая развитие когнитивного мышления. Для этого в нашем учреждении было приобретено несколько кулеров с артезианской водой.

Самое главное в неороиграх- практиковаться каждый день. Каждое упражнение следует повторять не менее 10 раз, и по мере освоения техники постепенно увеличивать скорость выполнения.

Сначала педагоги детского сада проходили обучающие мастер-классы, на которых они знакомились с основами нейроигр. Утром педагоги получали карточки с заданием, которое они выполняют в течение дня.

Таким образом, педагоги имели возможность практиковаться каждый день, что позволяет им улучшать свои навыки и развивать моторику.

Занятия нейроиграми всегда начинаются с того, что выпивается стакан воды. Вода – это то, что необходимо мозгу для проведения нервных импульсов. И если жидкости в организме недостаточно, то и реакции мозга замедляются. Так что, если чувствуете усталость - выпейте стакан воды.

Надо сосредоточиться - выпейте стакан воды (Приложение 6).

С целью физического и психического укрепления сопротивляемости организма, педагог-психолог ДОО проводит регулярные сеансы ароматерапии и фитотерапии для всех сотрудников.

**Ароматерапия и фитотерапия** - метод лечения, профилактики и поддержания красоты и здоровья, основанный на использовании полезных свойств ароматов.

Основная польза ароматерапии и фитотерапии для здоровья заключается в следующем:

- Снимает стресс и напряжение, избавляет от беспричинной тревоги и депрессии;

- Существенно может повысить качество жизни людей с некоторыми хроническими заболеваниям;

- Улучшить сон и обеспечить более быстрое засыпание.

Благоприятный климат в коллективе – важный показатель успешного трудового процесса. От психологического комфорта напрямую зависит рабочий процесс и результат совместного труда, поэтому задачей учреждения ​ является организация качественного взаимодействия среди сотрудников. Поэтому для релаксации и расслабления сотрудников в период трудового дня, используется развивающий центр детского сада «**Звездная галактика».**

Соответствующая атмосфера загадочности и таинственности благотворно влияет на психологий комфорт педагогов. Все занятия сопровождаются легкой и приятной музыкой и красивыми видеофильмами о природе и природных явлениях. Для профилактики простудных заболеваний используем соляную и арома лампу используя эфирные масла.

В развивающем центре имеется уникальное световое облако, которое отлично снимает напряжение, успокаивает и расслабляет. Для эффективного командного взаимодействия, мы применяем тренинги на сплочение педагогов. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Педагогам, работающим с детьми, часто приходится испытывать сильное эмоциональное напряжение, усталость, страх не соответствовать ожиданиям. Всё это со временем приводит к эмоциональному выгоранию и, как следствие, снижение эффективности педагога. **Песочная терапия** — это путь к психологическому здоровью, поэтому педагог-психолог использует её в своей работе с коллективом.

Процесс рисования песком благотворно влияет на педагогов. Использование в своей работе трафаретов для песочной терапии помогает взрослым избежать негативных эмоций связанных с неумением рисовать.

Песок - это уникальный материал, а занятия с ним увлекательный процесс, который побуждает к творчеству, расслабляет и вдохновляет.

Также педагоги детского сада регулярно посещают занятия с педагогом- психологом в **арт-пространстве «Белая комната»**, где проходят занятия на снятие напряжения с применением арт- терапии и нетрадиционной техники рисования солью и рисования на витражах.

***III. Социальное благополучие «Духовная гармония»***

Социальное благополучие характеризуется комфортными для человека условиями жизни, в которых в полной мере раскрывается его творческий потенциал и реализовываются возможности.

Но необходимо обратить внимание на то, что на состояние здоровья каждого из нас, помимо перечисленных факторов, оказывают влияние и наследственность, и образ жизни, и качество медицинского обслуживания, и многие другие условия. Пожалуй, направление социального благополучия является самым обширным, спорным и индивидуальным для педагогического состава нашего учреждения.

Педагог по православному воспитанию предлагает свое видение работы для педагогов по направлению социального благополучия:

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только полное физическое, социальное**, но и духовное благополучие,** а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Духовное здоровье обеспечивается процессом мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения.

Духовное здоровье – это наши жизненные правила, это наши нравственные ценности, то, чем мы в жизни дорожим, то, что считаем правильным. **Сюда входит и наше стремление и умение управлять собственным здоровьем** и строить поведение без вреда для других людей.

Обычно здоровый человек имеет больше возможностей реализовать себя во всех сферах жизни, чем тот, у кого есть проблемы со здоровьем, в том числе и духовно-нравственной сфере. Вот почему так важно глубже понять себя. Здоров духовно- здоров физически.

**Но все же** **ТЕЛО, ДУША, ДУХ - в чем взаимосвязь? Ведь всем известно крылатое выражение** **«В здоровом теле- здоровый дух».** Но есть еще менее известные высказывания великих людей:

1. "Здоровье — это гармония души, тела и духа." - Платон.

2. "Забота о теле является одним из выражений заботы о душе." - Конфуций.

3. "Здоровье — это баланс между физическим, умственным и духовным здоровьем." - Хасан Аль-Банна.

4. "Когда мы живем в гармонии со своей душой, тело получает лучшее лечение." - Доктор Эдвард Бах.

5. "Сила духа способна лечить тело." - Махатма Ганди.

Здоровый, духовно развитый человек счастлив — он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремясь к самоусовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Для сохранения и укрепления здоровья нужны постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека.

Коллективу нашего детского сада был предложен ряд мероприятий на помощь развития в себе не просто нравственных качеств, а именно духовной составляющей личности. Попытаться привить себе привычку - спешить делать добрые дела Христа ради, а не корысти ради **(Приложение7).**

Для хорошего настроения, гармонии и комфорта педагогов, воспитатель детского сада с многолетним стажем предлагает, изготовление ароматического саше. **Аромасаше** поистине оказывают чудодейственный эффект на наше здоровье и настроение.

Ароматы растительного происхождения способствуют улучшению сна, внимательности, памяти и самочувствия, положительно влиять на психоэмоциональное состояние.

Изготовление и использование саше имеет следующие существенные преимущества: профилактика вирусных заболеваний, укрепление иммунной системы, снятие психологического напряжения, усталости, тревожности, стимулирования работы головного мозга, а так же самомассаж пальцев и рук; используется как ароматерапевтическое средство для успокоения или, наоборот, для творческой активности

**Ароматическое саше** — небольшой мешочек из ткани, наполненный ароматными травами.

Саше делается разных видов: в форме сердечка, круга, квадрата, треугольника – кому что нравится. Шьются ароматические мешочки из натуральной ткани, потому что она хорошо пропускает запахи. Для украшения используется кружево, тесьма, пуговки, бусины, бисер, вышивка, бантики. (Приложение 8).

Еще одно из видений социального как некоего внутреннего состояния и одновременное проявления внутренних и внешних чувств через **нетрадиционное рисование** - предлагает воспитатель нашего детского сада.

Термин **«арт-терапия»** в переводе с английского означает «лечение, основанное на занятиях художественным творчеством», или «использование искусства как терапевтического фактора».

«Наши переживания и эмоции являются источником энергии, которая может быть канализирована посредством экспрессивных искусств, являющихся мощным средством для обнаружения, проживания и принятия «темных» аспектов нас самих, а само принятие имеет первостепенное значение для развития способности к сочувствию и состраданию другим», в свое время подчеркивал Л.С. Выготский.

Художественное творчество, представляет взаимосвязь таких факторов как экспрессии, коммуникации и символизации является основой арт-терапии, считает В. Беккер-Глош. Плодотворно трактует термин «арт-терапия» М. Либман, определяя искусство как средство для передачи чувств и иных содержаний психики человека с целью изменения структуры его мироощущения.

*Один из важных средств профилактики и преодоления эмоционального выгорания личности являются технологии арт-терапевтического и арт-педагогического воздействия.* Одним из наиболее доступных, безопасных и простых в использовании приемом является рисуночная терапия. Включаясь в творческую изобразительную деятельность, педагоги имеют возможность заниматься самокоррекцией и профилактикой нарушений своей эмоциональной сферы, абстрактно перенося свои негативные эмоции на создаваемый объект.

***Рисуночная терапия*** является наиболее давней и естественной формой коррекции эмоционального состояния, какой можно пользоваться для снятия накопленного психического напряжения для того, чтобы успокоиться или просто сосредоточиться. Творчество, реализованное в процессе рисуночной терапии, дает возможность выразить и воспроизвести внутренние чувства, переживания, сомнения, конфликты и надежды в символической форме, помогает избавиться от негативных эмоций и стресса, найти наиболее удобный и комфортный для себя вариант разрешения внутренних противоречий и конфликтов, переход от негатива к позитиву, вполне осмысленно и целенаправленно.

Цель проводимых мероприятий: ознакомить педагогов детского сада с основами рисуночной терапии как одного из видов арт-терапевтической деятельности, оказывающей психотерапевтическое воздействие, способствовать профилактике и коррекции нарушений развития эмоциональной сферы у педагогов ДОУ посредством использования рисуночной терапии, а также создавать условия для улучшения психологического климата в ДОУ, сплочения педагогического коллектива (Приложение 9).

**Техники рисуночной терапии**

**«Техника медитативного рисунка – мандала»**

Мандала — циркулярное изображение, которое может являться продуктом спонтанной творческой деятельности, либо создаваться в соответствии с определенной инструкцией.

Терапевтический ресурс арт-мандалы огромен. Мандала отражает психическое состояние автора на данный момент, то есть является диагностическим средством. Также само по себе рисование образов в круге несет позитивное воздействие, даже если последующего анализа не предполагается.

В психологической практике данная техника используетя в индивидуальной и групповой работе.

Вначале каждый рисует на большом общем листе свой круг, затем совместно заполняется пустое пространство. Процесс может иметь мощнейший ресурсный эффект, но иногда может спровоцировать выброс негативных эмоций, что тоже является психологической «разрядкой».

Таким образом, в ходе работы с педагогами можно использовать разные варианты:

• Создание коллективной мандалы педагогами, по которой можно судить о психическом состоянии коллектива на данный момент и проанализировать личность каждого педагога с помощью психогеометрического теста.

• Рисование личной мандалы в рамках коллективного мероприятия по определѐнной теме.

• Индивидуальное рисование мандалы. Использовался как метод самокоррекции, самопрофилактики эмоционального состояния педагогов.

**Техника «Эбру»**

Арт терапия ЭБРУ–позволяет работать:

-со страхами, тревожностью, замкнутостью и агрессивностью.

-помогает снять напряжение (хроническое напряжение формирует мышечные зажимы в теле, результатом которой становятся соматические заболевания, происходит гармонизация эмоциональной сферы , повышается способность к социальной адаптации, коррекция неврозов и неврозоподобных состояний.

- Помогает в творческой форме выразить свои негативные эмоции (агрессию, гнев, обиду).

«Эбру» означает облачный, волнообразный. Техника рисования по водной глади появилась в Турции в 16 веке. Еще совсем недавно этот прекрасный вид искусства был под угрозой исчезновения. Но в последние десятилетия искусство эбру получило новую жизнь: его сохраняют, развивают и несут в массы.

Эбру часто используется в качестве арт-терапии, ведь рисование по воде имеет неоспоримый, терапевтический эффект, и будет полезно не только детям, но и взрослым. Преимуществом эбру является то, что даже новичок может легко создать свою первую картину.

В технике используются специальные краски, которые не смешиваются между собой и раствор - вязкая вода с загустителем их морских водорослей, с поверхности которого рисунок переносится на бумагу. Все материалы для рисования изготовлены из натуральных, природных компонентов

Рисование в технике эбру – не только творчество, но и признанный метод терапии. Эбру и для взрослых является прекрасным инструментом развития воображения и творческого начала, красочная мраморная живопись помогает побороть депрессию и поверить в собственные силы

Суть рисования заключается в нанесения на поверхность воды рисунка. Краски задерживаются на поверхности воды, создавая тонкую пленку.

Сначала рисуем фон. Фон делают, окуная кисть в краску и как бы стряхивая лишние капли на поверхность воды. Кисти на родине Эбру традиционно делают из волос конского хвоста, а ручка изготавливается из стебля розы, называется такая кисть – фырчалар.

Краска образует очень тонкую пленку, поверх которой и будет располагаться основной рисунок. Можно оставить фон в виде капель, а можно поводить произвольно шилом или гребнями. Тогда у Вас получится более затейливый рисунок.

При помощи шила на поверхность капает краска в виде круга, который растекается по ее поверхности до определенного размера. Далее при помощи инструментов легкими движениями рук Вы придаете этим кругам нужную форму. Это могут быть цветы, бабочки, рыбки, лица людей, деревья, волны. Все полностью зависит от Вашей фантазии. Однако помните, что эбру – это, прежде всего, медитация, а, значит, важен не результат, а сам процесс!

Последним этапом такой работы будет перенос изображения на лист бумаги, но я сделаю это попозже. Сейчас мы с вами попробуем создать такой шедевр своими руками.

**Техника торцевание «Птица счастья»**

Бумажное торцевание – несложная техника, в которой можно создать оригинальные декоративные композиции.

Совершенствуя и координируя движения пальцев и кистей рук, **торцевание** **влияет** **на** общее интеллектуальное развитие, в том числе и на развитие речи. **Техника** **торцевания** способствует концентрации внимания, развивает конструктивное мышление, способность комбинировать, пространственное мышление, творческое воображение, художественный вкус.

Технология торцевания заключается в следующем: из гофрированной цветной бумаги или цветных салфеток вырезают небольшой квадратик, на середину квадратика ставят торцом стержень (например: не заточенный карандаш) и закручивают бумагу вокруг стержня. Получившуюся маленькую торцовку, не снимая со стержня, приклеивают на рисунок, нанесённый на плотную бумагу или картон, и только тогда вынимают стержень. Каждую следующую торцовку приклеивают рядом, с предыдущей, плотно друг к другу, чтобы не оставалось промежутков.

*Торцевание из бумаги бывает:*

• контурное (торцовки выкладываются по контуру изображения);

• плоскостное (торцовки располагаются плотно друг к другу по всей поверхности рисунка);

• объёмное (торцовки приклеиваются под разным углом наклона к поверхности листа, что позволяет создать объёмное изображение;

• многослойное (торцовки вклеивают друг в друга).

Для того чтобы выполнить мозаику в технике торцевания, необходима цветная гофрированная бумага, стержень от шариковой авторучки и клей ПВА. Клей можно заменить воздушным пластилином

Музыкальный руководитель детского сада предлагает педагогам нетрадиционный подход для приобретения духовной гармонии.

**Музыкальная терапия** — одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения. Она способствует коррекции психофизического здоровья в процессе их жизнедеятельности.

Музыкальная терапия.

**Музыкальная терапия** – это эффективный способ накопления и восстановления жизненной энергии, а также очень популярная и практичная методика для любого человека, любого возраста.

Применяя на практике музыкальную терапию, используются разнообразные техники, приемы и упражнения.

Один из них – это слушание музыки, которое помогает людям расслабиться, снять стресс и сосредоточиться на своих эмоциях или настроиться на нужный лад.

Другой метод – пение, которое может преподнести множество преимуществ, включая улучшение речи, снятие напряжения в голосовых связках и развитие музыкальности.

Игра на шумовых и музыкальных инструментах также имеет важное место в музыкальной терапии. Это позволяет участникам выразить свои эмоции и чувства через музыку, а также повлиять на своё состояние с помощью ритма и звуковой вибрации инструментов.

Одним из наиболее интересных и вовлекающих методов музыкальной терапии являются музыкально-коммуникативные игры. Они способствуют формированию и улучшению коммуникативных навыков, а также социальной адаптации. Подобные игры не только развивают музыкальность, но и укрепляют взаимодействие между участниками, способствуя созданию гармоничного и общего музыкального опыта.

Среди последних достижений в области музыкальной терапии стоит отметить боди-перкуссию, которая использует тело человека как музыкальный инструмент. Это динамичная и веселая техника, которая поощряет участия всех частей тела, улучшает ритмическое чувство и развивает моторику. Боди-перкуссия помогает снять стресс, восстановить энергию и улучшить общую физическую форму.

**Музыкальная терапия** – это глубокий и потрясающий способ обогащения нашей духовной и эмоциональной сферы. Она позволяет нам обрести равновесие и гармонию, усиливая наши внутренние ресурсы и имея положительный вклад в наше общее благополучие.

В итоге, музыкальная терапия – это великолепный инструмент для достижения гармонии и энергии, имеющий разнообразные подходы и методы, которые помогают нам находить радость и вдохновение в каждом моменте жизни.

Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии.

Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

**Танцевальная терапия** — это метод, который позволяет выразить свои эмоции через танец, вытанцевать своё настроение и ощущения, снять мышечное напряжение.

Танцевальная терапия является эффективным способом накопления энергии движения и способствует улучшению физического и психического здоровья. Применяя на практике метод танцевальной терапии, педагоги используют разнообразные техники и упражнения, которые помогают развивать тело и приносить пользу на различных уровнях.

Одним из основных **преимуществ** танцевальной терапии является ее способность накапливать энергию движения. В процессе танцевальной терапии человек вступает в контакт со своим телом и начинает активно двигаться. Это позволяет ему освободить накопленную энергию и использовать ее для улучшения своего самочувствия. Танцуя, мы взаимодействуем с музыкой и преображаем ее в движение, тем самым передавая свою энергию миру вокруг нас.

Различные методы и упражнения в танцевальной терапии способствуют физическому развитию. Танец требует гибкости, силы и выносливости, поэтому регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму. Более того, танцевальная терапия помогает развить координацию движений и баланс, что положительно сказывается на осанке и общей подвижности.

Однако преимущества танцевальной терапии не ограничиваются только физическими аспектами. Она также приносит психологическую выгоду. В процессе танцев человек может выразить свои эмоции, освободиться от стресса и напряжения, а также повысить уровень самооценки и испытать радость от достижений. Танцевальная терапия может стимулировать креативность и помочь в поиске внутренней гармонии.

Вывод заключается в том, что танцевальная терапия – это мощный инструмент для накопления энергии движения, улучшения физического состояния и достижения психологического благополучия. Сочетая в себе разнообразные методы и упражнения, она обеспечивает высокую эффективность и может быть полезна для всех, кто желает достичь гармонии и благополучия в своей жизни.

***Танцевальная терапия выполняет следующие функции:***

*Развлекательная* — создаёт благоприятную атмосферу.

*Релаксационная* — снимает напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.

*Коммуникативная* — объединяет людей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой.

*Воспитательная* — формирует моральные и нравственные качества.

*Обучающая* — даёт новые знания, умения, навыки и закрепляет их.

*Развивающая* — развивает речь, внимание, память, мышление.

*Коррекционная* — «исправляет» эмоциональные, психологические и другие проблемы.

**Танцевально-двигательная терапия** — это одно из психотерапевтических направлений, которое основывается на самовыражении посредством танцевальных движений.

Первоначально танец как вспомогательное средство использовали многие психологические школы. Только в 1946 году его выделили в отдельный метод. Сегодня танцетерапия — направление арт-терапии для психокоррекции со своим набором упражнений и техник, показывающих неплохие результаты (Приложение10).

**Перспективы развития**

Опыт программы, его апробация показали привлекательность в доступности реализации содержания и освоения материала. В результате реализации программы будет отработана модель физкультурно-оздоровительной, просветительной и профилактической работы, направленной на здоровьесбережение педагогов детского сада по трем направлениям оздоровительной работы:

* ***физического благополучия «Спорт – здоровье и успех»***
* ***психологического благополучия «Фитнес для извилин»,***
* ***социального благополучия «Духовная гармония».***

Организация и внедрение данной Программы будет и дальше использоваться для повышения общей физической активности, поддержания психического и социального благополучия сотрудников, в профилактике профессиональных заболеваний и профессиональных «неблагоприятных исходных положений» труда, как средство приобщения к здоровому образу жизни.

**Перспективы развития Программы, долгосрочный эффект:**

1. Заинтересовать и привлечь всех сотрудников ДОУ к данной программе.

2. Формирование у работников потребности заботиться о своем здоровье.

3. Активный отдых (всем коллективом)

4. Создание массовых флешмобов

5. Внедрение новейших видов физической активности

6. Проведение творческих мероприятий

Дальнейшая работа в указанных направлениях будет выстраиваться с условием ее развития в зависимости от ситуации.

Предполагается использование инновационных форм и приемов работы, использование новых ресурсов - это будет способствовать снижению общего уровня заболеваемости педагогов, полной адаптации молодых воспитателей, предупреждения педагогического выгорания опытных педагогов, ***тем самым это будет способствовать укреплению позиций детского сада, как территории здорового и активного образа жизни.***

**ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

В соматическом здоровье педагогических работников отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров);

***Физический компонент здоровья*** – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников;

***Психическое здоровье*** - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания и полная адаптация молодых педагогов;

***Социальный компонент здоровья*** – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье, повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

**Организационное и ресурсное обеспечение программы:**

-персональные компьютеры, ноутбуки, планшеты

-мультимедийное оборудование, проектор;

-принтер, сканер;

-оборудованная комната психологической разгрузки;

-канцелярские материалы;

-фотокамера;

-полиграфическая продукция (методические пособие, сборники упражнений, плакаты, памятки).

Для организации физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий: спортивный зал и оборудование спортивного зала.

Для проведения праздников и творческих занятий:

Музыкальный зал и комплект музыкальной и усилительной аппаратуры.

**Перспективный план работы по сохранению и**

**укреплению здоровья педагогов ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **модули** | **месяц** | **Содержание работы** |
| **диагностический** | сентябрь | Тест «Эмоциональное выгорание» В.Бойко  Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина  Анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко.  Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н.Бережнова |
| **Информационно-познавательный** | октябрь | *САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ (С. Степанов)*  УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНО РАБОТАТЬ?  (А. Яссингер)  Консультация для педагогов «Наше здоровье в наших руках» |
| ноябрь | *Тестирование «ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ»*  Оценка уровня конфликтности  Консультация «Как отдыхать педагогу»  Производственная гимнастика |
| декабрь | Семинар-практикум для педагогов: «Здоровый педагог – здоровый ребенок»  Спортивный досуг «Веселые старты»  Производственная гимнастика |
| **Оздоровительный** | январь | Памятка для педагогов «Основные принципы здорового образа жизни»  Производственная гимнастика  «Подвижная игра «Веселая резиночка»  Нейроигры и нейротренажеры  Ароматерапия и фитотерапия  Акция «Марафон здорового образа жизни» |
| февраль | Консультация для педагогов «О составляющих здорового образа жизни»  Производственная гимнастика  «Подвижная игра «Веселая резиночка»  Нейроигры и нейротренажеры  Песочная терапия  Спортивный досуг «Нам морозы не почем!» |
| март | Производственная гимнастика  «Подвижная игра «Веселая резиночка»  Нейроигры и нейротренажеры  Уборка территории храма Сретения Господня (трава, уход за растениями, деревьями, чистка плитки)  Мастер-класс по изготовлению ароматического саше  Музыко- танцтерапия |
| апрель | Производственная гимнастика  «Подвижная игра «Веселая резиночка»  Нейроигры и нейротренажеры  Уборка внутреннего помещения храма (мойка окон, чистка пола)  Мастер-класс «Ароматное восковое саше своими руками»  Арт- терапия «Техника медитативного рисунка – мандала»  Музыко- танцтерапия |
| май | Производственная гимнастика  «Подвижная игра «Веселая резиночка»  Нейроигры и нейротренажеры  Помощь в уборке приусадебного участка (дома, квартиры); нуждающимся (пожилые люди, одинокие, люди с ограниченными возможностями  К Радонице - чистка и уборка захоронений на кладбище г. Строитель  Мастер-класс «КУКЛА САШЕ ТРАВНИЦА»  Техника арт-терапии «Куст роз»  Спортивный праздник «Спортивная радуга»  Музыко- танцтерапия |
|  | Июнь | Производственная гимнастика  «Подвижная игра «Веселая резиночка»  Нейроигры и нейротренажеры  Чаепитие - беседы на тему «Образ современной православной женщины – жены, матери  Мастер класс с педагогами «Нарисуй свое настроение» техника «Эбру»  Музыко- танцтерапия |
| июль | Производственная гимнастика  «Подвижная игра «Веселая резиночка»  Нейроигры и нейротренажеры  Паломнические поездки: в Курскую Коренную пустынь; пос. Ракитное к батюшке Серафиму Тяпочкину; с. Шопино на экскурсию в храм Покрова Пресвятой Богородицы  Занятие для педагогов по профилактике эмоционального выгорания методами изотерапии «Я и моя птица счастья»  Музыко- танцтерапия |
| август | Производственная гимнастика  «Подвижная игра «Веселая резиночка»  Нейроигры и нейротренажеры  Музыко- танцтерапия  Паломнические поездки к Святому источнику «Криница» для очистки его территории  Итоговая диагностика |

# **Приложение 1**

## Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры.

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фаза стресса | № | СИМПТОМ |
| НАПРЯЖЕНИЕ | 1 | Переживание психотравмирующих обстоятельств |
| 2 | Неудовлетворенность собой |
| 3 | «Загнанность в клетку» |
| 4 | Тревога и депрессия |
| РЕЗИСТЕНЦИЯ | 1 | Неадекватное эмоциональное реагирование |
| 2 | Эмоционально-нравственная дезориентация |
| 3 | Расширение сферы экономии эмоций |
| 4 | Редукция профессиональных обязанностей |
| ИСТОЩЕНИЕ | 1 | Эмоциональный дефицит |
| 2 | Эмоциональная отстраненность |
| 3 | Личностная отстраненность (деперсонализация) |
| 4 | Психосоматические и психовегетативные нарушения |

**Обработка и интерпретация данных**

1. Определите сумму баллов, раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

**Текст опросника**

1. Организационные недостатки на paботе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит or моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении не работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь oт них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. 64 Я в отчаянии оттого, что на работе *у* меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я -достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

***Ключ***

НАПРЯЖЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Переживание психотравмирующих обстоятельств | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 1+ | 2 | 13+ | 3 | 25+ | 2 | 37- | 3 | 49+ | 10 | 61+ | 5 | 73- | 5 |
| Неудовлетворенность собой | | | | | | | | | | | | | |
| 2– | 3 | 14+ | 2 | 26+ | 2 | 38- | 10 | 50- | 5 | 62+ | 5 | 74+ | 3 |
| «Загнанность в клетку» | | | | | | | | | | | | | |
| 3+ | 10 | 15+ | 5 | 27+ | 2 | 39+ | 2 | 51+ | 5 | 63+ | 1 | 75- | 5 |
| Тревога и депрессия | | | | | | | | | | | | | |
| 4+ | 2 | 16+ | 3 | 28+ | 5 | 40+ | 5 | 52+ | 10 | 64+ | 2 | 76+ | 3 |

РЕЗИСТЕНЦИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 5+ | 5 | 17- | 3 | 29+ | 10 | 41 + | 2 | 53+ | 2 | 65+ | 3 | 77+ | 5 |
| Эмоционально-нравственная дезориентация | | | | | | | | | | | | | |
| 6+ | 10 | 18- | 3 | 30+ | 3 | 42+ | 5 | 54+ | 2 | 66+ | 2 | 78- | 5 |
| Расширение сферы экономии эмоций | | | | | | | | | | | | | |
| 7+ | 2 | 19+ | 10 | 31- | 2 | 43+ | 5 | 55+ | 3 | 67+ | 3 | 79- | 5 |
| Редукция профессиональных обязанностей | | | | | | | | | | | | | |
| 8 + | 5 | 20+ | 5 | 32+ | 2 | 44- | 2 | 56+ | 3 | 68+ | 3 | 80+ | 10 |

ИСТОЩЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Эмоциональный дефицит | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 9+ | 3 | 21+ | 2 | 33 + | 5 | 45- | 5 | 57 + | 3 | 69- | 10 | 81+ | 2 |
| Эмоциональная отстраненность | | | | | | | | | | | | | |
| 10 + | 2 | 22 + | 3 | 34- | 2 | 46+ | 3 | 58 + | 5 | 70+ | 5 | 82+ | 5 |
| Личностная отстраненность (деперсонализация) | | | | | | | | | | | | | |
| 11 + | 5 | 23 + | 3 | 35+ | 3 | 47+ | 5 | 59+ | 5 | 72+ | 2 | 83 + | 10 |
| Психосоматические и психовегетативные нарушения | | | | | | | | | | | | | |
| 12+ | 3 | 24 + | 2 | 36+ | 5 | 48 + | 3 | 60+ | 2 | 72+ | 10 | 84+ | 5 |

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоциональною выгорания» Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов

9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся симптом

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдроме «эмоционального выгорания»

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы

По количественным показателям правомерно судить только о том, несколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

36 и менее баллов фаза не сформировалась,

37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза

# **Анкета оценки знаний и умений педагога культуры здорового образа жизни (Г. А. Воронин)**

1. Можете ли Вы служить примером для своих воспитанников в соблюдении норм здорового образа жизни? (да / возможно / нет).
2. Имеете ли Вы четкое представление о состоянии здоровья каждого своих воспитанников? (да / примерно / нет).
3. Созданы ли у вас в учреждении адекватные условия для реализации воспитанниками гигиенических правил и умений? (да / отчасти / нет).
4. Учитываете ли Вы при проведении занятий состояние здоровья детей? (да / отчасти / нет).
5. Уверены ли Вы, что Ваши знания соответствуют современным требованиям достижений медицинской науки и ее профилактического профиля? (да / возможно / нет).
6. Используете ли Вы в учебном процессе, образовательных мероприятиях возможность пополнить знания воспитанников состоянии здоровья? (да / иногда / нет).
7. Обсуждаете ли Вы в индивидуальной работе с родителями вопросы безопасности и охраны здоровья детей? (да / иногда / нет).
8. Ведется ли действенная совместная работа с психологом по контролю за дифференцированным режимом для воспитанников? (да / иногда / нет).
9. Принимаете ли Вы участие в системном мониторинге здоровья и организации отдыха воспитанников? (да / иногда / нет).
10. Есть ли у Вас вредные привычки, от которых Вам хотелось бы избавиться? (нет / возможно / да).
11. Какие оздоровительные системы Вы знаете и используете? (полный ответ / неполный ответ / нет ответа).

*За 1-й ответ начисляется 2 балла, за второй – 1 балл, за 3-й – 0 баллов.*

В соответствии с суммой баллов выявляются уровни культуры здоровья педагога:

**Низкий уровень культуры здоровья (0 – 10 баллов)** характеризуется преобладанием ситуативного интереса к проблемам здорового образа жизни. Отмечаются фрагментарные, узкоприкладные знания в области здоровья. Педагоги признают важность проблемы формирования здорового образа жизни школьников, но не проявляют собственной активности в этом процессе.

**Средний уровень культуры здоровья (11 – 17 баллов)** характеризуется выполнением стандартных требований в сфере здоровьесбережения в учебном процессе. Преобладает периодический интерес к проблемам здорового образа 36 жизни, владение некоторыми методами и технологиями формирования здорового образа жизни школьников.

**Высокий уровень культуры здоровья (18 – 24 баллов)** характеризуется эффективной деятельностью в области формирования основ здорового образа жизни школьников. У педагога выражены постоянный интерес и профессиональная мотивация к изучению вопросов здорового образа жизни. Присутствует динамичная система знаний по вопросам здоровья, логически взаимосвязанная с системами педагогических, социальных, психологических и гуманитарных знаний.

**Анкета для педагогов**

**(адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко)**

**Цель: самооценка педагогом образа жизни с точки зрения здоровья**

Уважаемые воспитатели!

Приглашаем Вас принять участие в самооценке образа жизни. Результаты этого небольшого, но очень важного самообследования помогут Вам определиться в сфере отношения к собственному здоровью и, может быть, переломить его в лучшую сторону.

Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.

**Вопросы Варианты ответов**

Если утром вам надо встать пораньше вы:

1. заводите будильник (30)

2. доверяете внутреннему голосу (20)

3. полагаетесь на случай (0)

Проснувшись утром, вы:

1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело (10)

2. встаете не спеша, делаете легкую гимна-стику и только потом начинаете собираться на работу (30)

3. увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом (0)

Из чего состоит ваш обычный завтрак?

1. из кофе или чая с бутербродами (20)

2. из второго блюда и кофе или чая (30)

3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете боле плотный завтрак часов в десять (0)

Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?

1. необходимость точного прихода на работу в одно и тоже время (0)

2. приход в диапазоне + (-) 30 мин. (30)

3. гибкий график (20)

Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. успеть поесть в столовой (0)

2. поесть не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе (10)

3. поесть не торопясь, и еще немного отдохнуть (30)

Сколько часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?

1. каждый день (30)

2. иногда (20)

3. редко (0)

Если вы окажетесь вовлеченными в конфликт-ную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?

1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию (0)

2. флегматичным отстранением от спора (0)

3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров (30)

Надолго ли вы задерживаетесь после окончания рабочего дня?

1. не более чем на 20 мин. (10)

2. до 1 часа (30)

3. более часа (0)

Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?

1. встречам с друзьями, работе (10)

2. хобби (20)

3. домашним делам (30)

Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей?

1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот (30)

2. потерю времени и денег (0)

3. неизбежное зло (0)

Когда вы ложитесь спать?

1. примерно в одно и тоже время (30)

2. по настроению (0)

3. по окончании всех дел (0)

В свободное время вы:

1. пассивно отдыхаете (20)

2. активно работаете (30)

3. Чередуете отдых с работой (0)

Какое место занимает спорт в вашей жизни?

1. ограничиваетесь ролью болельщика (0)

2. делаете зарядку на свежем воздухе (30)

3. находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной (0)

За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. танцевали (30)

2. занимались физическим трудом или спортом (30)

3. прошли пешком не менее 4 км. (30)

Как вы проводите отпуск?

1. пассивно отдыхаете (0)

2. физически трудитесь на даче, в огороде (20)

3. активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и т.д.) (30)

Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. любой ценой стремитесь достичь своего (0)

2. надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды (30)

3. намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы (10)

**Обработка результатов анкетирования**.

Посчитайте общее количество баллов, которое вы набрали своими ответами (баллы за каждый ответ указаны в скобках). Общую сумму сравните с ключом.

**480 – 400 баллов**. Вы набрали почти максимальную сумму, и можно смело сказать, что вы ведете здоровый образ жизни, умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах вашей профессиональной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность. Напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной, откроют новые потенции вашего организма.

**400 – 280 баллов.** Вы близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными без каких-либо потрясений. Но у вас есть еще резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом ваших индивидуальных особенностей.

**280 – 160 баллов**. Вы набрали средние показатели, как и большинство людей, ваш образ жизни нельзя назвать здоровым, скорее хаотичным. Если вы будете продолжать и дальше жить в таком режиме, то ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии не далеки. Задумайтесь над результатами анкетирования и сделайте правильные выводы! У вас есть все предпосылки к тому, чтобы изменить вредные привычки, оздоровиться. Помните, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый педагог!

**Менее 160 баллов.** Вы и здоровый образ жизни не совместимы. Вполне возможно, что вы уже жалуетесь на некоторые недомогания, особенно сердечно-сосудистой и нервной систем. Ваш образ жизни – вредный. Именно он становится причиной ваших неудач в личной и профессиональной жизни. Не останьтесь равнодушными к результатам анкетирования и найдите в себе силы преодолеть неправильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, верните себе здоровье, станьте успешным.

**ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ САМОРАЗВИТИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Л.Н.БЕРЕЖНОВА)**

Известно, что саморазвитие характеризуется стремлением развиваться, наличием качеств личности, способствующих саморазвитию, и возможностей реализации себя в профессио-нальной деятельности.

Тест "Рефлексия на саморазвитие" включает 18 вопросов и по три предполагаемых ответа на каждый. Однозначно выбранные ответы позволяют определить уровень стремления к саморазвитию, самооценку своих качеств, способствующих саморазвитию, оценку воз-можностей реализации себя в профессиональной деятельности (в данном случае оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации).

**Инструкция к тесту:**

Ответьте на все 18 вопросов, выбирая только один из предложенных вариантов ответа. Для этого после каждого вопроса нужно обвести букву а, b или c.

**ТЕСТ**

1. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

a. целеустремленный;

b. трудолюбивый;

c. дисциплинированный.

2. За что вас ценят коллеги?

a. за то, что я ответственный;

b. за то, что отстаиваю свою позицию и не меняю решений;

c. за то, что я эрудированный, интересный собеседник.

3. Как вы относитесь к идее педагогической поддержки?

a. думаю, что это пустая трата времени;

b. глубоко не вникал в проблему;

c. положительно, активно включаюсь в проект.

4. Что вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться?

a. недостаточно времени;

b. нет подходящей литературы и условий;

c. не хватает силы воли и упорства.

5. Каковы лично ваши типичные затруднения в осуществлении педагогической поддерж-ки?

a. не ставил перед собой задачу анализировать затруднения;

b. имея большой опыт, затруднений не испытываю;

c. точно не знаю.

6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

a. требовательный;

b. настойчивый;

c. снисходительный.

7. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

a. решительный;

b. сообразительный;

c. любознательный,

8. Какова ваша позиция в проекте педагогической поддержки?

a. генератор идей;

b. критик;

c. организатор.

9. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у вас развиты в боль-шей степени.

a. сила воли;

b. упорство;

c. обязательность.

10. Что вы чаще всего делаете, когда у вас появляется свободное время?

a. занимаюсь любимым делом;

b. читаю;

c. провожу время с друзьями.

11. Какая из нижеприведенных сфер для вас в последнее время представляет познава-тельный интерес?

a. методические знания;

b. теоретические знания;

c. инновационная педагогическая деятельность.

12. В чем вы могли бы себя максимально реализовать?

a. если бы работал так, как и прежде;

b. считаю, что в новом проекте педагогической поддержки;

c. не знаю.

13. Каким вас чаще всего считают ваши друзья?

a. справедливым;

b. доброжелательным;

c. отзывчивым.

14. Какой из трех принципов вам ближе всего и какого вы придерживаетесь чаще всего?

a. жить надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы;

b. в жизни всегда есть место самосовершенствованию;

c. наслаждение жизнью в творчестве.

15. Кто ближе всего к вашему идеалу?

a. человек сильный духом и крепкой воли;

b. человек творческий, много знающий и умеющий;

c. человек независимый и уверенный в себе.

16. Удастся ли вам в профессиональном плане добиться того, о чем вы мечтаете?

a. думаю, что да;

b. скорее всего да;

c. как повезет.

17. Что вас больше привлекает в проекте педагогической поддержки?

a. то, что большинство учителей одобряют идею педагогической поддержки;

b. не знаю еще;

c. новые возможности преподавательской деятельности и перспектива самореализация.

18. Представьте, что вы стали миллиардером. Что бы вы предпочли?

a. путешествовал бы по всему миру;

b. построил бы частную школу и занимался любимым делом;

c. улучшил бы свои бытовые условия и жил в свое удовольствие.

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**КЛЮЧ К ТЕСТУ**

вопрос Оценочные баллы ответов

1 а – 3; b – 2; c – 1 10 а – 2; b – 3; c – 1

2 а – 2; b – 1; c – 3 11 а – 1; b – 2; c – 3

3 а – 1; b – 2; c – 3 12 а – 1; b – 3; c – 2

4 а – 3; b – 2; c – 1 13 а – 3; b – 2; c – 1

5 а – 2; b – 3; c – 1 14 а – 1; b – 3; c – 2

6 а – 3; b – 2; c – 1 15 а – 1; b – 3; c – 2

7 а – 2; b – 3; c – 1 16 а – 3; b – 2; c – 1

8 а – 3; b – 2; c - 1 17 а – 2; b – 1; c – 3

9 а – 2; b – 3; c – 1 18 а – 2; b – 3; c – 1

**Интерпретация результатов теста**

Суммарное число баллов распределяется в следующем порядке:

Суммарное число бал-лов Уровень стремления к саморазвитию

18-24 очень низкий

25-29 низкий

30-34 ниже среднего

35-39 средний

40-44 выше среднего

45-49 высокий

50-54 очень высокий

Самооценка личностью своих качеств, способствующих саморазвитию, определяется по ответам на вопросы 1, 2, 6, 7, 9, 13. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:

18 - 17 Очень высокая

16 - 15 завышенная

14 - 11 нормальная

11 - 9 заниженная

8 - 7 низкая

6 Очень низкая

Оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации определяется по ответам на вопросы 3, 5,8, 12, 17. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:

15 – 14 как возможности профессиональной самореализации.

13 - 11 как необходимого и достаточного для самореализации

10 - 9 скорее как перспективного для самореализации.

8 - 6 неопределенная оценка, скорее как неперспективного для самореализации.

5 как недостойного внимания в плане самореализации.

# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

Проанализируйте свой образ жизни. Для этого из предложенных вариантов ответа выберите наиболее характерный для вас, и соответствующий балл внесите в табл.

# **Особенности питания**

А. Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания и никогда не нарушаете их, считаете очень важным соблюдать их для сохранения здоровья (Балл = + 2).

Б. Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания очень важно, поэтому стараетесь свое питание привести в соответствие с ними, однако иногда вы позволяете себе их нарушать, например, во время праздников и т.п. (Балл = + 1).

В. Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания для сохранения здоровья, но сами их не придерживаетесь. Можете позволить себе съесть лишнего, слишком много сладкого, не соблюдаете режим питания (Балл = - 1).

Г. Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут каким-то образом повлиять на здоровье (Балл = - 2).

# **Особенности двигательной активности**

А. Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения, придаете большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье (Балл = + 2).

Б. Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятия физкультурой, поэтому выполняете физические упражнения нерегулярно (Балл = 0).

В. Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на занятиях физкультурой). В свободное время занятию физическими упражнениями предпочитаете любое другое занятие, например, просмотр телепередач, работа за компьютером (Балл = - 2).

# **Закаливание**

А. Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду или другие (Балл = + 2).

Б. Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном летом), либо в зависимости от настроения (Балл = + 1).

В. Вы никогда не закаливали свой организм и не считаете, что это важно (Балл = 0).

# **Особенности режима дня, труда и отдыха**

А. Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (Балл = + 2). Б. Вы стараетесь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха, но иногда нарушаете его для того, чтобы подготовиться к занятиям, экзаменам, посмотреть интересный фильм (Балл = + 1).

В. Не соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (Балл = - 1).

# **Особенности эмоционального состояния**

А. Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее (Балл = + 2).

Б. Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистическое настроение (Балл = 0).

В. Незначительные мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время можете находиться в раздраженном состоянии, злиться, со знакомыми часто конфликтуете (Балл = - 2).

# **Жизненная позиция**

А. Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впадать в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие вас события, отвлечься. Иногда для этого вы включаетесь в деятельность, которая вас увлекает. Вы пытаетесь сделать все от вас зависящее, чтобы изменить сложившуюся ситуацию к лучшему (Балл = + 2).

Б. Когда случаются серьезные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое негативное событие, долго переживаете, но исправить ситуацию не пытаетесь. Вам очень тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием (Балл = - 2).

В. Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше (А, Б), или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в 0 баллов.

# **Вредные привычки**

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья, поэтому любая из них – курение, употребление алкоголя и наркотиков – оценивается в – 4 балла.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы образа жизни | | Оценка в баллах |
| 1. Особенности питания | |  |
| 2. Физическая активность | |  |
| 3. Закаливание | |  |
| 4. Режим дня, труда и отдыха | |  |
| 5. Особенности эмоционального состояния | |  |
| 6. Жизненная позиция | |  |
| 7. Вредные привычки | Курение |  |
|  | Употребление алкоголя |  |
|  | Употребление наркотиков |  |
| Сумма баллов |  |  |

Определите сумму баллов в таблице и **оцените влияние своего образа жизни** на состояние здоровья:

Если сумма баллов равна от **+ 9 до + 12**, можно утверждать, что ваш образ жизни способствует укреплению здоровья.

Сумма набранных баллов от **+ 6 до +8**. Такой образ направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня здоровья, но не способствует его укреплению.

Если сумма баллов **менее + 5**, вам необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате.

***Приложение 2***

***Информационно-познавательный модуль***

***САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ (С. Степанов)***

1**.Экспресс-анализ физического здоровья.**

1) Возраст. Каждый год дает один балл. Если вам 25 лет, вы получаете 25 баллов.

2) **Масса тела**. Нормальная масса условно равна росту сантиметрах минус

100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

3) **Курение.** Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.

4) **Выносливость**. Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т.е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), вы получаете 30 баллов. Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 3 раза – 20, 2 раза – 10 и один раз – 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы вам не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же ведёте малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.

5) **Пульс в состоянии покоя**. Ели число сердечных сокращений в состоянии покоя у вас меньше 90 уд./мин, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 уд./мин – 18 баллов.

**6) Восстановление частоты пульса после нагрузки**. После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 мин лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 ударов и более баллы не насчитываются.

Подсчитать общую сумму баллов.

**Не более 20 баллов:** целесообразно обратиться к врачу, чтобы проверить свое здоровье, а также попытаться сбросить лишний вес, пересмотреть свои привычки, начать заниматься физическими упражнениями.

**21-60 баллов**: следует уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением, малой физической активностью).

**61-100 баллов: результат неплохой**, не снижайте интенсивности, развивая выносливость.

**Свыше 100 баллов**: ваше здоровье отличное, у вас хорошие резервы выносливости и сопротивляемости болезням. Продолжайте в том же духе.

**2.Самооценка психического здоровья.**

Выберите вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашим чувствам и вашему поведению

1. Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости другого человека? а) Да, довольно часто.

б) Нечасто. Стараюсь по возможности терпимее относиться к другим людям.

в) Почти никогда. Злость неблагоприятно сказывается на цвете лица, а я отношусь к жизни почти с буддистским терпением.

2. Иногда вы просыпаетесь посреди ночи с сильным сердцебиением? а) Нет, ни разу.

б) Да, если меня беспокоят какие-нибудь проблемы.

в) Очень часто. Я давно уже не сплю так хорошо, как раньше.

3. Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?

а) Могу, но пользуюсь этим очень редко.

б) Нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно.

в) Ясное дело, могу. Время от времени такой окрик помогает человеку сбросить всю накопившуюся в нем злость.

4. Вы довольны своей фигурой?

а) Нет, раньше она мне нравилась больше.

б) В общем, да, за исключением некоторых деталей. в) Да, мне не хотелось бы ничего менять.

5. Если ваши отношения с партнером потерпят крах, у вас свободный выбор среди нескольких новых кандидатов? (Если вы одиноки в данный момент, был бы у вас выбор среди кандидатур, если бы вы стремились к новому партнерству?)

а) Нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим человеком.

б) Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают. в) Огромный выбор.

6. Как часто вам снятся страшные сны? а) Почти никогда.

б) Иногда.

в) Не менее одного раза в месяц.

7. У вас есть надежный круг хороших друзей? а) Да, безусловно.

б) В основном приятели.

в) Нет, я стремлюсь полагаться только на самого себя.

Ключ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | а | б | в |
| 1 | 10 | 5 | 0 |
| 2 | 0 | 3 | 7 |
| 3 | 5 | 8 | 0 |
| 4 | 5 | 2 | 0 |
| 5 | 5 | 3 | 0 |
| 6 | 0 | 5 | 10 |
| 7 | 0 | 3 | 5 |

Подсчитать общую сумму баллов.

**0-17 баллов:** вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете внутренней гармонией, к которой другие люди cстремятся всю свою сознательную жизнь. Не теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжая и дальше уделять достаточно внимания своему организму.

**18-35 баллов:** что-то незаметно подтачивает ваше душевное благополучие. Хотя вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы обретете внутреннюю гармонию.

**36-50 баллов:** вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот разверзнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

1.Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями? а) 4 раза в неделю; б) 2-3 раза в неделю; в) 1 раз в неделю; г) занимаюсь нерегулярно или не занимаюсь.

2.Какое расстояние вы обычно проходите пешком в течение дня? а) более 4 км; б) около 4 км; в) менее 1,5 км; г) менее 700 м.

3.Что вы предпочитаете, следуя на работу или в магазин? а) идете пешком или едете на велосипеде; б) идете пешком хотя бы часть пути; в) иногда идете пешком; г) используете общественный транспорт или автомобиль.

4.Каков результат вашего выбора между лестницей и лифтом? а) всегда поднимаетесь по лестнице; б) поднимаетесь по лестнице, за исключением случаев, когда у вас в руках тяжести; в) иногда пользуетесь лифтом; г) всегда пользуетесь лифтом.

5. Как вы поводите выходные дни?

а) по несколько часов работаете по дому или в саду;

б) как правило, весь день проводите в движении, но при этом не занимаетесь никаким физическим трудом; в) совершаете несколько коротких прогулок; г) большую часть времени проводите сидя, т.е. заняты просмотром телевизора, чтением и пр.

**а – 4 балла; в – 2 балла б – 3 балла; г – 1 балл**

**Более 18 баллов** – вы очень активны и вполне здоровы физически;

**12-18 баллов** – вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы;

**8-12 баллов** – вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями;

**менее 8 баллов** – вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы

**УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНО РАБОТАТЬ? (А. Яссингер)**

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

1. Заводите будильник?

2. Доверяете внутреннему голосу?

3. Полагаетесь на случай?

II. Проснувшись утром, вы:

1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?

2. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?

3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:

1. Из кофе или чая с бутербродами?

2. Из мясного блюда и кофе или чая?

3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?

IY. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?

2. Приход в диапазоне 30 минут?

3. Гибкий график?

Y. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. Успеть поесть в столовой?

2. Поесть, не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе?

3. Поесть, не торопясь, и еще немного отдохнуть?

YI. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:

1. Каждый день?

2. Иногда?

3. Редко?

YII. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?

2. Флегматичным отстранением от споров?

3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров? YIII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:

1. Не более чем на 20 минут?

2. До 1 часа?

3. Более 1 часа?

IX. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?

2. Хобби?

3. Домашним делам?

X. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?

2. Потерю времени и денег?

3. Неизбежное зло?

XI. Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?

2. По настроению?

3. По окончании всех дел?

XII. Как вы используете свой отпуск,

1. Весь сразу?

2. Часть летом, а часть зимой?

3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?

2. Делаете зарядку на свежем воздухе?

3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?

XIY. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?

2. Занимались физическим трудом или спортом?

3. Прошли пешком не менее 4 км? XY. Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?

2. Физически трудитесь, например, в саду?

3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XYI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?

2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?

3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

**Оценка ответов.** Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки за  ответ | Вопросы | | | | | | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IY | Y | YI | YII | YIII | IX | X | XI | XII | XIII | XIY | XY | XYI |
| 1 | 30 | 10 | 20 | 0 | 0 | 30 | 0 | 30 | 10 | 30 | 30 | 20 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| 2 | 20 | 30 | 30 | 30 | 10 | 20 | 0 | 10 | 20 | 0 | 0 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 0 | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 10 |

**Результаты**

**400-480 очков**: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

**280-400 очков**: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать сои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

**160-280 очков:** вы «середнячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

**Менее 160 очков:** по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

**Оценка уровня конфликтности**

Инструкция: внимательно прочтите приведённые ниже высказывания и выберите по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;  
б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;  
в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

а) нет;  
б) только если имею для этого веские основания;  
в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

а) только ели люди необидчивые;  
б) лишь по принципиальным вопросам;  
в) споры – моя стихия.

4. Очереди, к сожалению, вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то пролез в обход?

а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;  
б) делаю замечание;  
в) прохожу вперёд и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать скандал из-за пустяков;  
б) молча возьму солонку;  
в) не удержусь от едких замечаний, и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу…

а) С возмущением посмотрю на обидчика;  
б) сухо сделаю замечание;  
в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась …

а) промолчу;  
б) ограничусь коротким, тактичным комментарием;  
в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесётесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово, никогда больше не участвовать в ней;  
б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;  
в) проигрыш надолго испортит настроение.

**Обработка результатов:** подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое а – 4 очка, б – 2 очка, в – 0 очков.

**Если полученная сумма от 22 до 32 очков** – вы тактичны, миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если  обстоятельства требуют  высказываться принципиально, невзирая на лица.

**От 12 до 20 очков** – вы слывёте человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете своё мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижайтесь до оскорблений. Всё это вызывает к вам уважение.

**До 10 очков** – споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьём». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами  – на работе и дома. Ваши несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

**Консультация для педагогов «Культура здоровья педагога»**

Как часто мы вспоминаем о своём здоровье? По большей части мы вовсе не вспоминаем о нем до тех пор, пока не возникает ситуация, когда нужно уже его поправлять, иными словами, пока не заболеем. Однако можно ли назвать такое положение вещей правильным? Не лучше ли заранее позаботиться о том, чтобы не болеть вовсе? Ведь болезнь практически всегда является результатом неверных действий, мыслей человека.

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что экология влияет на здоровье человека на 20%, наследственность - на 10%, медицина также - на 10%, а образ жизни - на 60%.

Культура здоровья воспитателя ДОУ — это категория, интегрирующая личностные и профессиональные качества, определяющие здоровьесберегающий стиль поведения педагога и эффективную деятельность по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Структура культуры здоровья воспитателя включает следующие взаимосвязанные компоненты: ценностно мотивационный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный.

Ценностно-мотивационный компонент составляют ценности и мотивы здоровьесберегающего поведения, а также позитивное отношение к педагогической деятельности в сфере охраны здоровья. Он включает систему ценностных установок на постоянное развитие и непрерывное профессиональное самообразование в области здоровья.

Когнитивный компонент формируется за счет знаний и представлений о здоровье и педагогических задачах в данной сфере. Этот компонент характеризуется уровнем теоретических и практических знаний воспитателя, степенью владения и умением оперировать основными понятиями, категориями в области формирования здорового образа жизни, знанием факторов риска для здоровья участников воспитательного процесса и технологий их профилактики.

Деятельностный компонент оценивается по реализации элементов здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности. Содержание деятельностного компонента составляют умения и навыки в области формирования здорового образа жизни дошкольников. Большое значение здесь играет умение переводить знания по вопросам формирования здорового образа жизни в область практического применения.

Фактором эффективной работы воспитателя в сфере здоровья является способность к самооценке собственной здоровьесберегающей деятельности. Рефлексивный компонент характеризуется способностью оценивать себя, как субъекта здоровьесберегающего педагогического процесса, умением анализировать результаты обучения, владением методами самооценки, самоконтроля и самокоррекции образа жизни.

Все компоненты имеют критерии оценки и соответствующие показатели. ***Выделяют три основных уровня культуры здоровья воспитателя ДОУ: высокий, средний, низкий.***

*Высокий уровень* культуры здоровья характеризуется гармоничным развитием всех её компонентов, обеспечивающим эффективную деятельность в области формирования основ здорового образа жизни дошкольников. У воспитателя этого уровня выражены постоянный интерес и профессиональная мотивация к изучению вопросов здорового образа жизни. Присутствует динамичная система знаний по вопросам здоровья, логически взаимосвязанная с системами педагогических, социальных, психологических и гуманитарных знаний.

Сформирован комплекс умений и навыков высокопродуктивной деятельности в сфере формирования здорового образ жизни дошкольников. Воспитатели высокого уровня культуры здоровья осознают значимость применения здоровьесберегающих технологий, принимают активное участие в здоровьесберегающем воспитательно-образовательном процессе.

*Средний уровень* культуры здоровья позволяет воспитателю выполнять большинство стандартных требований в сфере здоровьесбережения в воспитательном процессе. Отмечается преобладание периодического интереса к проблемам здорового образа жизни, владение системой психолого-педагогических знаний о средствах, методах и технологиях формирования здорового образа жизни.

*Низкий уровень* культуры здоровья характеризуется преимущественно начальной степенью развития ее компонентов, преобладанием ситуативного интереса к проблемам здорового образа жизни. Отмечаются фрагментарные, узкоприкладные знания в области здоровья, не развитая самоорганизация, самоконтроль и самооценка. Воспитатели этого уровня культуры здоровья признают важность проблемы формирования здорового образа жизни дошкольников, но не проявляют собственной активности в этом процессе.

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества»

Первостепенные задачи любого дошкольного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие педагогов, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно — больной воспитатель не может воспитать здоровых детей. Таким образом, *здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.*

Исследования показывают, что в последнее время среди воспитателей дошкольных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

***Основными факторами риска труда педагога являются:***

- повышенное психоэмоциональное напряжение;

- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;

- большой объем интенсивной зрительной работы;

- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение».

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога – эффективность его профессиональной деятельности – здоровье воспитанников. Это и есть, по нашему мнению, один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда ДОУ работает как единый отлаженный механизм, когда между воспитателями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком детском саду интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для ребенка, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

**Консультация «Как отдыхать педагогу»**

Специалисты напоминают, что качественный отдых является залогом эмоционального благополучия и работоспособности. Лишая себя маленькой радости в виде отдыха, педагоги могут столкнуться с выгоранием, обострением физиологических заболеваний, стрессом и прочими расстройствами.

***Вредные установки***

Современный феномен обучения на протяжении всей жизни определяет тот факт, что все свободное время мы отдаем нашей работе. Отдых в нашем представлении становится чем-то ненужным, ведь во время него нельзя заработать деньги. Установка, что отдыхают только лодыри, может привести к тому, что мы начинаем относиться к отдыху как к чему-то неприличному.

Люди с такими убеждениями после пика успеха не меняют свою деятельность, а продолжают работать в прежнем режиме. В результате с творческой деятельности педагог уходит на шаблонное выполнение задач. Как итог — уровень его компетентностей снижается. Чтобы этого не произошло, необходимо регулярно восстанавливать ресурсы — физические и психологические.

***Рекреация***

**Рекреация** — это методология, основанная на комплексе оздоровительных мероприятий, которые проводят для восстановления сил.

*Рекреация включает в себя:*

- самоконтроль;

- чередование умеренной нагрузки и отдыха;

- занятия, соответствующие полу, возрасту и физическому развитию.

Понятия «отдых», «досуг» и «развлечения» зачастую употребляют как синонимы. Однако в контексте восстановления сил это далеко не всегда так.

***Пять заблуждений о досуге и отдыхе***

*Заблуждение 1*: Досуг — это грандиозное событие, которое случается редко.

*На самом деле:* Досуг должен быть доступным и регулярным, приносить удовольствие и комфорт.

*Заблуждение 2*: Отдых должен быть один-два раза в год.

*На самом деле:* Отдыхать надо регулярно — раз в одну-две недели.

*Заблуждение 3*: Сон — это полноценный отдых.

*На самом деле:* Сон — это только часть отдыха. Для полноценного восстановления необходима умеренная физическая нагрузка, приятное общение и познавательная деятельность.

*Заблуждение 4:* Максимальное восстановление обеспечивает пассивный отдых.

*Как обстоят дела на самом деле:* Досуговое безделье создает только ощущение праздности. Восстановление происходит при чередовании физической деятельности и умственной активности.

*Заблуждение 5:* для восстановления достаточно физического расслабления.

*Как обстоят дела на самом деле:* Рекреация подразумевает активный отдых, с включением психологической и социально-психологической сфер личности.

***Досуг, отдых и развлечение сами по себе не ведут к восстановлению. Только синтез этих трех составляющих помогает человеку восстановить силы.***

**Пять шагов к правильному отдыху и восстановлению:**

1. Ежедневно выделять два-три интервала времени для досуга: прогулки, медитации, позитивного разговора. Это может быть до или после работы, в перерыве между профессиональными задачами.

2. Планировать отдых: соизмерять место и время со своими физическими, финансовыми и временными возможностями.

3. Формировать свое окружение: динамика восстановления повышается при комфортной психологической атмосфере.

4. Пробуйте новое: не бойтесь непривычных способов и мест отдыха.

5. Место отдыха должно соответствовать контексту. Для отдыха с детьми — выбирайте одно место, с пожилыми родителями — другое, с друзьями — третье, наедине с собой — четвертое.

**Семинар-практикум для педагогов: «Здоровый педагог – здоровый ребенок»**

**Лопатина Елена Николаевна, педагог - психолог**

**Цель:** Укрепление психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

-Повышение сплоченности коллектива.

-Способствовать осознанию педагогами своего эмоционального состояния.

-Гармонизация отношений внутри коллектива, создание позитивного настроения, формирование атмосферы взаимной поддержки и доверия.

**Оборудование:** нарисованный портфель, квадраты трех цветов (зеленый, голубой, желтый), компьютер, цветные карандаши, листы бумаги, воздушный шар, мяч для релаксации.

**Ход семинара**

Любой семинар-практикум должен начинаться с настроя на работу, поэтому вначале предлагаю вам интеллектуальную разминку «Собери фразу». Воспитатели разбиваются на группы по цветам фишек: красные, зеленые, желтые, голубые. Затем каждая группа получает лист цветной бумаги с изображенными на нем буквами:

1-я группа: йдоывроз – голубой;

2-я группа: еёбкеон – красный;

3-я группа зйоыорвд – зеленый;

4-я группа: епогаод – желтый.

Фраза: «Здоровый педагог – здоровый ребенок». Эта фраза и будет девизом нашего сегодняшнего семинара.

Психолог: если задать вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие.

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной» (Мишель Монтенью).

Во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психологическим.

Для того, чтобы вам ясна была цель, окунемся в историю.

**Вступление**

Итак, Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях, связанных с людьми. Это ощущение усталости, бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.

Я приглашаю сюда тех, кто испытывает, что-то подобное или хотел бы сберечь себя от этого состояния.

Заметьте 16 столетий вспоминали императора. Для того чтобы вас вспоминали еще дольше и только добрым словом – позаботьтесь о себе прямо сейчас.

***Упражнение «Интонация»***

*Цель*: развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

Психолог: необходимо произнести свое имя с разными интонациями. Я раздам каждому участнику карточки, в которых написано с какой интонацией он будет произносить свое имя (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно, с признательностью, с обидой, с восхищением, искренне, с восхищением, с осуждением, с сочувствием, радостно, доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой, ласково, восторженно, нежно, тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично, радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно, с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно, официально, радостно, с восторгом, с чувством страха, удовольствия, дисциплинированности, удивления, упрека, радости, неудовольствия, достоинства, иронии, безразличия, весело, удивленно, зло, громко, тихо; восторженно, задумчиво; вызывающе, скорбно; нежно, грубо; иронически, шутливо, злобно; тоном ответственного работника; разочарованно торжественно). Готовы? (педагоги вытягивают листочки с заданием).

*Молодцы!*

**Упражнение “Звуковая гимнастика”**

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие; У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма; ХА – помогает повысить настроение.

**Упражнение «Шар»**

*Цель:* разогрев, включение всех участников в работу; повышение тонуса группы.

Психолог: (все участники стоят в кругу).

Сегодня на занятии мы с вами будем играть с воздушным шаром. Предлагаю начать вот с этого шара, – ведущий держит в руках один воздушный шар. – Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали. Второй круг шар передается только ногами (сжав шар коленками). Третий круг: шар передается с помощью головы (шар прижимается головой к плечу)

**Упражнение ассоциации «Хорошее настроение»**

Психолог: прошу занять места за столами. Я вам раздам листочки. Ваша задача на них написать, что вам необходимо для поднятия настроения (шоколад, хорошая музыка и т.д.) Затем листочки положить вот в эту волшебную коробочку (психолог перемешивает листочки). Педагог достает по одному листочку и зачитывает его. На доске формируем ассоциации по критериям: эмоции, сладости, праздник и т.д. Итого для хорошего настроения нам надо (праздники, сладости и т.д.)

**Упражнение «Постройтесь по росту!»**

*Цель*: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Психолог: для того, чтобы немного размяться, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- «Постройтесь по росту», - «По размеру обуви», - «По цвету глаз начиная от светлых» (от светлых до темных), - по алфавиту отчества, - по дате рождения.

*Вопросы для обсуждения упражнения:*

Что помогло быстрее построиться?

Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод, к которому приходят педагоги: Мы все разные, но нам весело и интересно вместе.

**Тест «Вы умеете быть счастливыми?»**

(Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. А.И.Андрианов.)

Психолог: у каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет наш тест. Сейчас я раздам вам тест. Ваша задача отметить один из ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что

а) все было скорее плохо, чем хорошо,

б) было скорее хорошо, чем плохо,

в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно

а) недовольны собой,

б) считаете, что день мог бы пройти лучше,

в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете

а) "О, боже, время беспощадно!"

б) "А что, совсем еще неплохо!",

в) "Все прекрасно!".

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете

а) "Ну мне-то никогда не повезет!",

б) "А, черт! Почему же не я?",

в) "Однажды так повезет и мне!".

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

а) "Вот так однажды будет и со мной!",

б) "К счастью, меня эта беда миновала!",

в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!".

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего

а) ни о чем не хочется думать,

б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,

в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о ваших приятелях:

а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,

б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,

в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что

а) "Меня недооценивают",

б) "Я не хуже остальных",

в) "Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!"

9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов

а) впадаете в панику,

б) считаете, что в этом нет ничего особенного,

в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями,

10. Если вы угнетены

а) клянете судьбу,

б) знаете, что плохое настроение пройдет,

в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ, а — 0 очков, 6 — 1 очко, а в — 2 очка.

17—20 очков, Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13—16 очков, наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете "Окружающим с вами удобно.

8—12 очков, счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0—7 очков Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».

**Упражнение «Портфель настроения»**

*Цель:* оценка своего эмоционального состояния в начале занятия.

Психолог: пока вы выполняли тест, у нас на доске появился рисунок портфеля. Нам необходимо заполнить его, Вашим настроением. Я предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует Вашему самочувствию на данный момент и прикрепить его на рисунок.

Зеленый цвет – хорошее настроение

Голубой цвет – среднее настроение

Желтый цвет – плохое настроение

Психолог: умение снимать свое психологическое и эмоциональное напряжение, позитивное мышление, осознание и развитие своего ресурсного состояния, а также положительные эмоции, которые мы сегодня получили от встречи может помогли нам ощутить себя лучше, подняли наше настроение и самоощущение. А если в собственном доме царит мир и любовь, позитив, то мы можем творить, дарить, нести любовь в маленькие домики детских сердец.

Здоровье педагога необходимо не только для его профессиональной деятельности, но и для здоровья детей, наших воспитанников. Здоровый педагог — здоровые дети.

Всегда будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.

*Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.*

*Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!*

*Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.*

*Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.*

*Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего психологического здоровья.*

И в заключение нашего сегодняшнего занятия я предлагаю вам **упражнение «Дружественная ладошка».**

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется. Я вам раздам листочки бумаги. Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание.

Когда ладошка вернется к вам, прочтите, что написали Вам ваши коллеги.

Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

**Рефлексия занятия**

*Цель:* установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Психолог: сейчас мы будем передавать мяч по кругу, и делиться своими впечатлениями.

*Понравилось ли занятие?*

*Что вызывало трудности?*

*Хотели бы продолжить игры в тренинговой форме?*

**Приложение 3**

**Физическое благополучие**

**Памятка для педагогов**

**Основные принципы здорового образа жизни**

Управление Роспотребнадзора обращает внимание, что одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.

**Хорошо высыпайтесь**

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

* выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
* ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.
* перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).
* спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.
* кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.
* для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

**Соблюдайте правила личной гигиены**

* Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

**Правильно организуйте и соблюдайте режим дня**

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

**На зарядку становись!**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

**Режим питания нарушать нельзя!**

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

* Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
* Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
* Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
* Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
* Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
* Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
* Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль.
* Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
* Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
* В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
* Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченым кулинарным изделиям.
* Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.
* При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

**Откажитесь от вредных привычек!**

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

**Спорт – залог красоты и здоровья!**

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

**Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!**

**Консультация для педагогов**

**О составляющих здорового образа жизни**

1) **Личная гигиена** - свод правил поведения человека в быту и на роизводстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших

групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

**Гигиена тела.** Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

**Рекомендации:**

- мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения смывать.

В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов;

- принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю;

- следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо

протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов;

- ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

**Гигиена волос**. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

**Рекомендации**:

- голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов:

длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д.

Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже

головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно;

- не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать;

- тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, ас ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом;

- после полоскания волосы полезно обдать прохладной водой;

- вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы;

- при расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

**Гигиена полости рта**. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

**Рекомендации:**

- чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером;

- недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека;

- после приема пищи обязательно полощите рот;

- при появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу;

- для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

**Гигиена нательного белья, одежды и обуви**. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

**Рекомендации:**

- нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый

день;

- носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно;

- одежду необходимо регулярно стирать;

- недопустимо ношение чужой одежды и обуви;

- одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям;

- желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов;

- покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

**Гигиена спального места.**

**Рекомендации:**

- у каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель;

- постельное белье необходимо менять еженедельно;

- спальное место должно быть удобным;

- перед сном необходимо проветривать спальное помещение;

- перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму;

- старайтесь не допускать на постель домашних животных.

**2) Рациональное питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его

здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание предполагает

совокупность энергетического равновесия, сбалансированного питания и режима питания.

**Энергетическое равновесие** - состояние равновесия между энергией, поступающей с пищей и затратами энергии на различные процессы жизнедеятельности организма.

**Сбалансированное питание** - подразумевает поступление белков, жиров,

углеводов в организм в строгом соотношении, так как каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

**Режим питания** - питание должно быть дробным, регулярным и равномерным. Пищу следует принимать в строго определенные часы в течение дня.

Рекомендуется принимать пищу с 8.00 до 9.00, с 13.00 до 14.00, с 17.00 до 18.00. Такой распорядок обусловлен деятельностью пищеварительных желез, которые вырабатывают максимальное количество пищеварительных ферментов именно в указанное время, что оптимальным образом подготавливает организм для принятия пищи. На завтрак должно приходиться 30% суточной калорийности рациона, на обед - 40%, на ужин 20 %. Мы должны есть только тогда, когда чувствуем голод, столько, чтобы его утолить и только биологически полноценную пищу. Такой пищи вовсе не надо много. Богатый состав содержащихся в ней питательных веществ гарантирует полное насыщение организма.

Садясь за стол, начните со свежих овощей и фруктов - утолив ими первый голод, вы меньше съедите калорийной и белковой пищи. Сколько раз надо есть?

Это зависит от ваших привычек, распорядка дня. Важно только помнить – чем вы чаще едите, тем меньше порция, тем ниже калорийность пищи. Ни в коем случае не надо пренебрегать завтраком, иначе у вас непременно возникнет желание перекусить до обеда чем-нибудь вроде чая с булочкой, чипсов, бутербродов. Правильное питание сегодня - один из важнейших факторов сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

**Рекомендации по соблюдению здорового питания:**

- следует потреблять разнообразные продукты. Нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах. Исключение составляет женское молоко для младенцев в возрасте до 6 месяцев. Большинство необходимых для организма пищевых веществ содержится в достаточных количествах в продуктах растительного происхождения. В то же время есть продукты, в которых присутствуют одни и практически отсутствуют другие питательные вещества, например, в картофеле содержится витамин С, но нет железа, а в хлебе и бобовых есть железо, но нет витамина С. Поэтому питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет (вегетарианство) возможно только после рекомендации врача;

- при каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель. Эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ и витаминов. Хлеб и картофель принадлежат к группе продуктов с наименьшим энергетическим содержанием (в случае, если к ним не добавляется сливочное, растительное масла или другие типы жиров, или соусы, улучшающие вкусовые качества, но богатые энергией). Большинство разновидностей хлеба, особенно, хлеб грубого помола, крупы и картофель содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки;

- несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства. Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалосодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1;

- следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт);

- рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса. Бобовые, орехи, а также мясо, птица, рыба и яйца – важные источники белка. Следует отдавать предпочтение тощим сортам мяса, удалять видимый жир до приготовления пищи. Количество таких мясных продуктов, как колбасы, сосиски должно быть

ограниченно в потреблении. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими;

- следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира;

- следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта. Продукты, содержащие много рафинированных сахаров, являются источником энергии, но практически не содержат питательных веществ. Они не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых и детей;

- общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки

(6 грамм) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль;

- следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи. Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь, выращенные в вашей местности. Разнообразная свежая и правильно приготовленная пища, без излишних добавок позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности рациона питания;

- следует придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. После 6 месяцев вводится прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до 2 лет. (Совет адресован беременным женщинам и кормящим грудью матерям).

**3) Физическая активность** - это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

**Рекомендуемые уровни физической активности**

*Дети и подростки в возрасте 5-17 лет*:

- должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день;

- физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.

- физической активностью, направленной на развитие скелетномышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

*Взрослые люди в возрасте 18-64 лет:*

- должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

- для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки;

- силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

*Взрослые в возрасте 65 лет и старше:*

- должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;

- для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослые этой возрастной категории должны увеличить продолжительность физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки;

- взрослые данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, три раза в неделю или чаще;

- силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

**4) Закаливание** - система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования.

**Систематичность использования закаливающих процедур**

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет

четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

**Последовательность в проведении закаливающих процедур**

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить

к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

**Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья**

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

**Комплексность воздействия природных факторов**

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение.

Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

**Рекомендации:**

- закаливание воздухом (прогулки на воздухе, солнечные ванны);

- закаливание солнцем (солнечные ванны);

- закаливание водой (обтирание, обливание, душ).

4**) Отсутствие вредных привычек** - отсутствие привычек, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности, например таких как: алкогольная зависимость, табачная зависимость, склонность к перееданию, лень, ложь, сквернословие и др.

**5) Рациональный режим труда и отдыха** - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. В рациональную организацию режима труда и отдыха входит активный и пассивный отдых. **Активный отдых** используется в виде включения в трудовые процессы специально разработанного комплекса физических упражнений.

Они способствуют улучшению деятельности центров коры головного мозга, активизируют функциональные процессы всего организма, повышают эмоциональный тонус и работоспособность, а следовательно, и производительность труда. Физические упражнения проводятся в виде гимнастики перед началом работы и физкультурных пауз во время работы. **Физкультпаузы** во время работы применяются в течение дня от одного до трех раз во время регламентированных перерывов и в начале обеденного перерыва. Распределение физкультпауз производится в зависимости от работоспособности и функционального состояния человека. Комплекс физических упражнений следует периодически разнообразить, иначе он станет составной частью рабочего стереотипа и утратит свойства нового раздражителя.

**6) Умение выходить из стрессовых состояний** - умение преодолеть, справиться с состоянием чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает, когда нервная система получает эмоциональную перегрузку.

**Рекомендации по борьбе со стрессом:**

- измените свое отношение к жизни. Надо понять, что ваше здоровье, а следовательно, эмоциональное и физическое благополучие зависят исключительно от вас самих. Никто не вправе решать за вас - быть или не быть вам счастливым. Вам решать, как этого достигнуть. Вы должны достигнуть такой

степени эмоционального и физического благополучия, которая позволит вам полноценно прожить каждый день своей жизни. Ждать, что кто-то за вас это сделает, - пустая затея; - всех людей можно разделить на оптимистов и пессимистов.

Причиной стресса является не само событие, а его отражение в нашем сознании. Великий Шекспир считал, что нет событий плохих или хороших, таковыми мы их делаем в своем сознании. Единственный способ избавиться от пессимизма - перестроить собственное мышление;

- занятия физическими упражнениями – очень хороший способ снятия напряжения. Старайтесь вести активный образ жизни и поддерживать хорошую спортивную форму;

- старайтесь вести организованный образ жизни. Научитесь ранжировать свои дела по степени важности. Неряшливость, беспорядок, неорганизованность внешне кажутся пустяковыми недостатками, однако все эти отрицательные качества человеческой натуры - источник развития стресса.

В первую очередь выполняйте наиболее важные и срочные дела, остальные потом. Не планируйте то, что вы реально не можете выполнить;

- если вы не умеете говорить «нет», надо научиться. Некоторые люди не умеют отказывать, хотя заведомо знают, что выполнение той или иной просьбы нереально из-за большой занятости. Заканчивается это неприятностью и развитием стресса;

- надо научиться видеть радость и испытывать счастье в самых обычных жизненных ситуациях. Эмоциональная окраска жизни зависит исключительно от нас самих. Можно и нужно радоваться каждому дню своей жизни, чистому небу, яркому солнцу, зеленой траве;

- максимализм не делает человека счастливым, постарайтесь избавиться от него. Некоторые люди хотят получить все и сразу. Люди, которые ставят перед собой недостижимые цели, как правило, терпят фиаско. Нетерпимость к недостаткам других людей и к своим собственным вызывает стресс, делает человека раздражительным и агрессивным;

- постарайтесь увидеть себя, свои поступки как бы со стороны, глазами других людей. Если человек увлечен каким-либо интересным делом, которое поглощает его с головой, это, безусловно, заслуживает одобрения, к тому же создает эмоциональное благополучие. Вы оцениваете других людей, а они оценивают вас;

- учиться на прошлых ошибках, а жить «здесь и сейчас», т. е. настоящим и будущим. Углубление в прошлое мешает человеку жить настоящим и вызывает стресс, особенно когда человек пребывает в горестном состоянии относительно упущенных возможностей в прошлом;

- огромное значение в преодолении стресса имеет правильное питание.

Пища, приготовленная вкусно и в достаточном количестве, снимает напряжение и усталость и вызывает положительные эмоции;

- одним из важнейших факторов противодействия стрессу является правильный режим жизни, в частности режим сна. Продолжительность сна, удовлетворяющая физиологическим требованиям, составляет 7-8 часов в сутки. Это то время, которое необходимо для поддержания здоровья, восстановления утраченных сил.

**7) Высокая медицинская активность** - подразумевает усилия отдельных лиц, групп, населения в целом, работу органов и служб здравоохранения по обеспечению лечебной и профилактической помощью. Важный ее элемент —

гигиеническое поведение, слагающееся из надлежащего отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, выполнения медицинских предписаний и назначений, посещений лечебно-профилактических учреждений.

**8) Активная жизненная позиция** - это совокупность совершаемых человеком действий, направленная на решение тех или иных вопросов и жизненных проблем, сопровождаемых амбициями, желанием что-то изменить в мире и в какой-то мере контролировать ситуацию. Активная жизненная позиция сопровождается:

- высокой двигательной активностью;

- наличием психологического здоровья;

- хорошим сбалансированным питанием;

- постоянным повышением иммунитета;

- устоявшимся режимом жизни;

- несовместимостью здорового образа жизни с наличием вредных привычек.

**9) Социальный оптимизм -** духовное состояние людей, характеризуемое положительным восприятием действительности, уверенностью в возможностях улучшения жизни, осознанием себя общественно значимой силой.

**Приложение 4**

**Физической благополучие**

**Производственная гимнастика**

«Производственная гимнастика»- это комплекс физических упражнений, который выполняют сотрудники организации на рабочем месте с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Для 4 групп сотрудников, различной степени нагрузки на рабочем месте, представлены 4 комплекса производственной гимнастики. Каждый комплекс, разбит на 5 видов упражнений, для укрепления и оздоровления различных групп мышц.

**Классификация сотрудников по характеру и особенности нагрузок.**

    Для решения задач по целенаправленному подбору средств производственной гимнастики, нивелирующих вредные воздействия и повышающие работоспособность, все специальности, можно разделить по классификации В.И. Ильинича (2000) на четыре группы труда:

*I****-я группа –****профессии, с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях****.***

***II-я группа****– профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке, и некотором разнообразии движений.*

***III-я группа -****профессии, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями, требующими больших физических напряжений.*

***IV - я группа****- профессии, связанные с умственным трудом требующие постоянного умственного напряжения.*

**Оздоровительные задачи комплекса производственной гимнастики для I группы**:

1. Улучшение деятельности дыхательной системы.

2. Улучшение общего кровообращения, в частности содействие устранению застойных явлений крови.

3. Воздействие на мышечную систему всего тела:

• укрепление мышц плечевого пояса, мышц разгибателей спины и мышц живота;

• овладение расслаблением мышц плечевого пояса, предпочтений и кистей, принимающих активное участие в рабочих движениях.

**Примерный комплекс:**

**1 Упражнение.** Исходное положение – сесть на стул.

1. Наклон говоры вперёд и назад.

2. Расслабить мышцы, «уронить» руки. Повторять 6 раз.

**2 Упражнение.** Исходное положение – сесть на стул.

Выполнение:

1. Выпрямить спину, руки вытянуть перед собой.

2. Наклон вперёд касаясь носков руками и принять исходное положение

3. Повторять 6 раз.

**3 Упражнение.** Исходное положение –сесть на стул.

Выполнение:

1-2. Поднять ноги под углом 45 градусов. Поворот стоп в право, в лево.

3. Повторить 6 раз.

**4 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1. Выпрямить спину , руки на поясе.

2. Круговые движения плечами.

3. Повторить 8 раз.

**5 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1. Выпрямить спину , руки на поясе.

2. Ноги на ширине плеч, полу приседания.

4. Повторить 6 раза.

**Оздоровительные задачи комплекса производственной гимнастики для II группы**:

1. Улучшение деятельности дыхательной системы.

2. Укрепление сердечно - сосудистой системы.

3. Воздействие на мышечную систему:

• достижение расслабленного состояния мышц всего тела и в особенности рук;

• выпрямление позвоночника и улучшение осанки. Для этого необходимо укреплять мышцы спины и живота, совершенствовать умение расслаблять мышцы плечевого пояса и верхней части спины, добиваться нормальной растянутости мышц передней поверхности грудной клетки; • укрепление мышц, поддерживающих своды стопы.

**Примерный комплекс**

**1 Упражнение.** Исходное положение –основная стойка.

Выполнение:

1 . Поднятие плечей вверх.

1. Опустить плечи вниз.
2. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.
3. Расслабить мышцы плечевого пояса (плечи идут вперед).

8. Повторить 6 раза.

**2 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1. Круговые движения правой и левой руки, выполнять поочерёдно.
2. Мах правой рукой назад описывая круг
3. Мах левой рукой назад описывая круг

4. Повторить 6 раза.

**3 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1. Встать прямо, сделать глубокий вдох, ноги чуть уже ширины плеч, руки согнуть в локтях.
2. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать.
3. Руки опустить вниз. Сделать короткий шумный выдох в конечной точке наклона.
4. Принять исходное положение

4. Повторить 6 раз.

**4 Упражнение.** Исходное положение – основная стока. Выполнение:

1. Выпрямить спину, поднять руки над головой скрепив в замок.
2. Наклон вперёд,коснуться руками пола .

3. «Уронить» руки. Расслабив мышцы.

4. Вернуться в основную стойку. Повторить 6 раза.

**5 Упражнение**. Исходное положение - основная стойка.

Выполнение:

1Выпрямить спину, руки на пояс, ноги на ширине плеч.

2. Движение плеч вперёд и назад, округляя и выпрямляя спину .

3. Повторить 4 раза.

**Оздоровительные задачи комплекса производственной гимнастики для III группы**:

1. Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

2. Достижение расслабленного состояния мышц всего тела и в особенности рук.

3. Улучшение осанки.

4. Развитие подвижности и суставов.

**Примерный комплекс**

**1 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка. Выполнение:

1. Выпрямить спину, руки на пояс, ноги на ширине плеч.

2. Поочерёдно, одновременно, сгибаем правую руку в локте и левую ногу в колене.

3.Коснуться локтем правый руки, колена левой ноги .Усиленный выдох. Выдох в основной стойке.

4. Поочерёдно, одновременно, сгибаем левую руку в локте и правую ногу в колене.

5. Коснуться локтем левой руки, колена правой ноги .Усиленный выдох. Выдох в основной стойке.

6. Повторить 4-6 раз, темп медленный.

**2 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1. Ноги чуть шире ширины плеч напрячь мышцы ног.

2. Полунаклоны поочерёдно в лево и право, сгибая ноги в коленях. Дыхание свободное.

3. Повторить 6 раз.

**3 Упражнение**. Исходное положение - стойка ноги вместе.

Выполнение:

1-2. Выпрямить спину, поднять руки над головой, левой (правой) рукой коснуться правой (левой) лопатки.

3-4. Исходное положение. Повторить 4-6 раз, темп средний, ноги в коленях не сгибать.

**4 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1-2. Руки на пояс, наклоны головы вперёд и назад 4-6 раз, темп медленный.

3. Наклоны головы вправо и лево 4-6 раз, темп медленный.

4. Основная стойка.

**5 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1. Выпрямится, ноги на ширине плеч, руки на пояс.
2. Выполнить перекаты с пятки на носок, на счет три выпад вверх с поднятыми руками
3. Подняться на носки, руки вверх, потянуться.
4. Зафиксироваться на носках, принять исходное положение. Расслабив мышцы.

5. Повторить 4-6 раз, темп медленный.

**Оздоровительные задачи комплекса производственной гимнастики для IV группы**:

1. Улучшение общего кровообращения и обмена веществ.

2. Улучшение деятельности дыхательной системы.

3. Воздействие на мышечную систему:

 Укрепление мышц всего тела;

 Развитие подвижности суставов;

 Улучшение осанки.

**Примерный комплекс**

**1Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

1. Выпрямится, ноги на ширине плеч.
2. Сложить руки в замок на уровне грудной клетки.
3. Выпад рук вперёд не разжимая замка.

4. Повторить 6 раза.

**2 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1. Прыжок ноги в розь.
2. Прыжок ноги перекрестить.

3. Выполнить прыжки 6 раз.

4. Основная стойка.

**3. Упражнение.**  Исходное положение - стойка ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

1-2. Согнуть колено правой ноги и перенести на неё тяжесть тела,левую ногу назад, руки на правое коленно.Пружинящие движения на 4 подхода.

3. Исходное положение.

4. То же действие повторить с другой ноги, поочерёдно.

Повторить 6 раз.

**4 Упражнение.** Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

1. Вытянуть руки вперёд, поочерёдное движение прямыми кистями рук вверх и вниз. Выполнить в 4 подхода.

2. Круговое движение прямыми кистями рук, в лево и право, выполнить в 4 подхода.

3. Соединить руки на уровне грудной клетки в замок. Выполнить волнообразные движения 4 раза не размыкая замка.

1. Повторить 4 раза.

**5 Упражнение.** Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1. Ноги на ширине плеч, спина прямая.

2. Руки на уровне грудной клетки, соединить замком.

3-4. Ноги согнуть в коленях, напрягая мышцы ног, выполнить полуприседания пружинистыми движениями, на счёт 4, вернуться в исходное положение.

5. Выполнить 6 раз.

Производственная гимнастика может проводиться под музыку и без нее. Более эффективны занятия под музыкальное сопровождение. Для этой цели можно использовать радиосеть дошкольного учреждения или переносные малогабаритные музыкальные колонки. Комплексы производственной гимнастики следует менять через 3-4 недели. При более длительном выполнении одних и тех же упражнений снижается интерес к занятиям и, следовательно, их эффективность. Однако слишком часто менять комплексы упражнений тоже нежелательно, так как занимающиеся не успевают их хорошо усвоить.

**Приложение 5**

**Физическое благополучие**

**«Веселая Резиночка» — подвижная игра**

**для общего физического развития**

**Правила игры в резиночку**

Для занятия необходима резинка длиной 2–3 м. Ее концы нужно соединить, сформировав кольцо. В таком виде резинку необходимо растянуть, зафиксировав на расставленных ногах двух игроков, чтобы она обрела очертания прямоугольника. Пока два игрока держат резинку, третий совершает прыжки по определенной схеме.

Из сказанного понятно, что минимальное количество игроков — 3 человека. Могут играть и двое, но в этом случае для закрепления резинки на одной стороне потребуется какой-нибудь твердый и устойчивый предмет, способный выполнить функцию опоры. Например, пень, скамейка, ограда.

При желании можно даже играть самостоятельно одному, но в этом случае нужны две опоры, расстояние между которыми должно быть оптимальным для натягивания резинки.

Игра проходит поэтапно с усложнением, то есть с постепенным поднятием резинки от щиколоток к талии. Чем выше резинка, тем сложнее прыгать. И в любом случае игрок должен придерживаться схемы прыжков, то есть выполнять ногами определенные упражнения, создавать фигуры.

**Вот какие уровни прыжков через резиночку приемлемы для наших сотрудников:**

* 1 - щиколотки;
* 2 - голень;
* 3 – колени.

Для перехода на более высокий уровень будем продолжать тренироваться.)

Выполнив без ошибок все действия на первом уровне, игрок делает то же самое на следующем. Если он ошибется, заденет резинку, то становится держателем, а право прыгать получает другой участник игры. Ошибившемуся игроку приходится ждать, когда ход снова вернется к нему, тогда он сможет продолжить прыжки с того уровня, на котором допустил промах.

Прыжки практикуются разные: на одной и обеих ногах, боком или прямо, с перескоками через шнур или с наскоком на него.

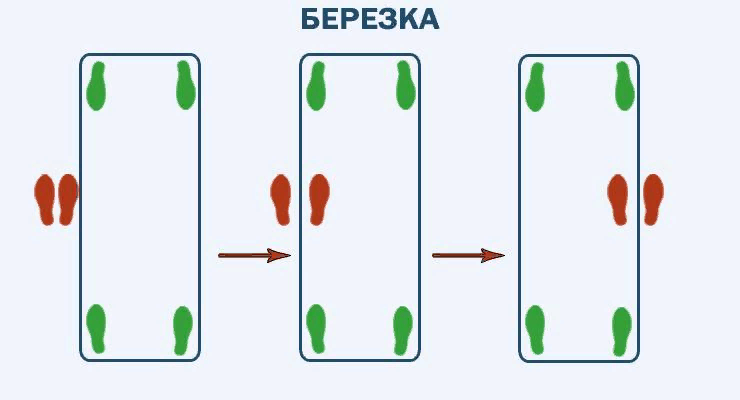
Если играют четверо ребят, двое могут держать резинку, а двое других прыгать. В этом случае важно добиться, чтобы прыжки были синхронными. Если игроков еще больше, пары держателей могут стать так, чтобы их резиновые шнуры пересеклись крестообразно или с образованием какой-либо другой фигуры. Тогда среди прыгающих ребят победителем становится тот, кто первым преодолеет все уровни сложности.

**Схемы игры в резиночку**

Схем прыжков придумано множество, одни совсем простые, другие почти невыполнимые, особенно для тех, кто давно не прыгал в резиночку.

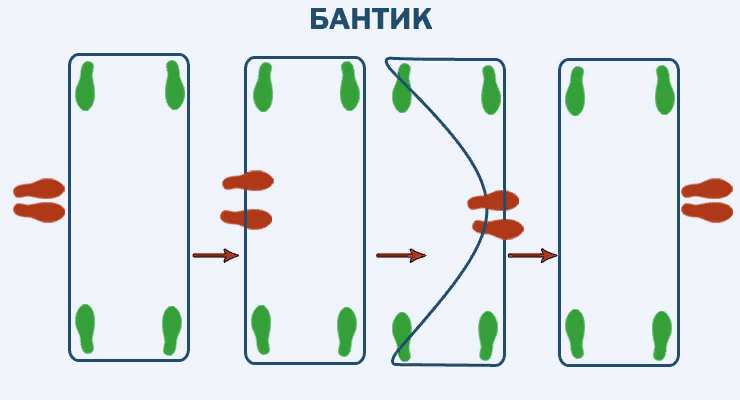
**Березка**

Станьте боком к резинке. Перепрыгните через одну часть, потом через вторую, при этом шнур должен остаться между ног. Обычно действия повторяют по количеству лет игрока).



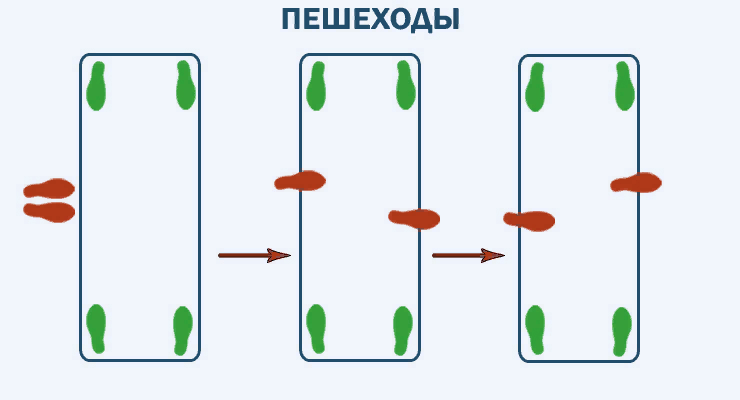
**Бант**

Станьте перед резинкой. Запрыгните на одну часть шнура так, чтобы одна стопа оказалась под ним, другая над ним. В том же положении перепрыгните на другую часть так, чтобы сохранилось симметричное расположение ног.



**Пешеход**

Станьте перед резинкой. Запрыгните на нее так, чтобы каждая нога прижала определенную часть к земле. Затем перепрыгните так, чтобы положение ног относительно ступней шнура поменялось.



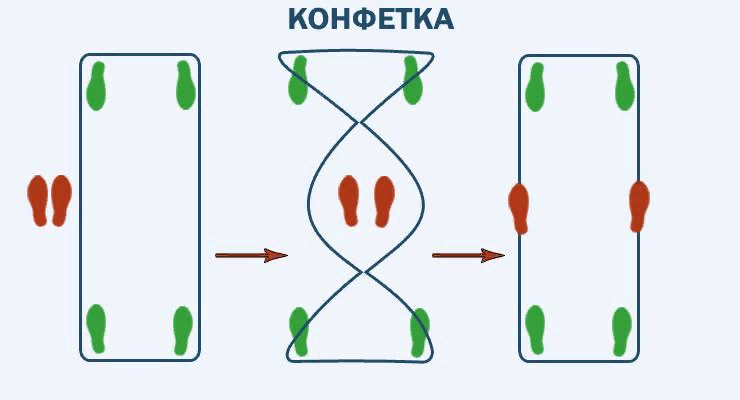
### **Платок**

Станьте перед резинкой. Запрыгните на ее удаленную часть обеими ногами. При этом приближенную часть во время прыжка зацепите за свои ноги. Затем выпрыгните так, чтобы резиночка вернулась в исходное положение, а ноги не запутались.

Эта схема резиночек имеет другую вариацию исполнения: на удаленную часть нужно не запрыгивать, а перепрыгнуть, зацепив ногами переднюю часть.

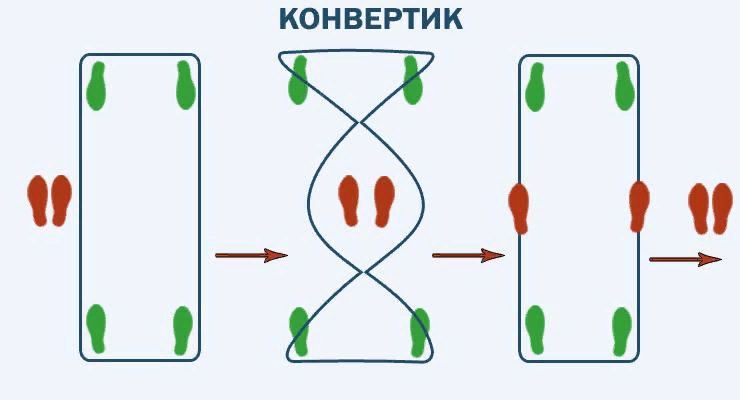
### **Конфета**

Станьте внутрь закрученной в виде конфеты резинки. Подпрыгните, чтобы резиночка расправилась. Завершить прыжок нужно, точно приземлившись ступнями на обе части шнура.



### **Конверт**

Станьте боком к резиночке. Запрыгните одновременно двумя ногами на удаленную часть, захватив во время прыжка приближенную. Подпрыгните, позволив частям распутаться, затем приземлитесь обеими ногами на части резинки.



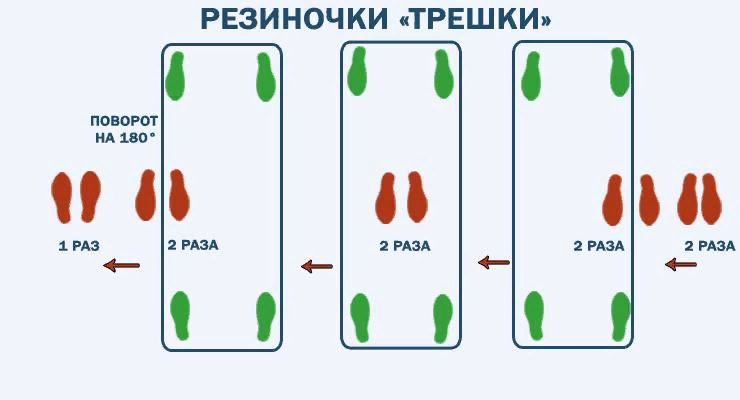
**Корабль**

Упражнение на старте не отличается от предыдущего. Но после прыжка не нужно приземляться на части резинки. Прыгнуть нужно так, чтобы они оказались между ног. Эти резинки перекрестите в одном направлении, затем в другом. Снова расположите между ног.

### **Тройки**

В этом варианте игры каждое действие производится с подпрыгиванием на одном месте: 3 раза, затем 2, в завершение 1 раз.

Станьте боком к резиночке. Подпрыгните трижды на месте. При совершении 1-го прыжка переставьте ногу за приближенную часть шнура, попрыгайте 3 раза. Переставьте другую ногу, чтобы оказаться внутри шнуров, снова попрыгайте 3 раза. Перенесите первую ногу за удаленную резинку, опять 3 прыжка. Далее во время прыжка перевернитесь в другую сторону, совершайте аналогичные действия, только с 2-мя подпрыгиваниями. Потом опять во время прыжка перевернитесь, и сопровождайте действия уже одним прыжком.



**Десятки**

Этот вариант игры подразумевает многократное выполнение определенного набора действий. К примеру, нужно выполнить 10 «пешеходов», 9 «карандашей», 8 «березок», 7 «конфет», 6 «цветков», 5 «конвертов», 4 «банта», 3 «косынки», 2 «иглы» и 1 «платок». Задания могут быть и другими. Главное, чтобы отсчет начинался с 10-ти. Можно даже изобрести свои упражнения разной сложности.

**Приложение 6**

**Психологическое благополучие**

**Нейроигры**

**Задания от педагога- психолога:**

**Движения, пересекающие среднюю линию тела**

**Упражнение «Брюшное дыхание»**

1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку.

2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.

3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.

4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.



**Упражнение «Перекрестные шаги».** Шагаем на месте, касаясь правым предплечьем левого бедра и наоборот. Нужно стараться нести плечо к бедру, а не локоть к коленке. Во время выполнения упражнения необходимо, чтобы губы были расслаблены. На первых порах необходимо выполнять упражнение медленно, чтобы прочувствовать свое тело.



**Упражнение «Слон».** Встаем прямо, немного сгибаем ноги в коленях. Нужно прижать правое ухо к правому плечу и вытянуть правую руку вперед. Этой рукой нужно нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку, начиная от центра и вправо-вверх. Нижняя часть туловища должна оставаться неподвижной, при этом глазами нужно следить за кончиками пальцев. Выполняем упражнение для обеих рук.



**Упражнение «Ленивые восьмерки».** Встаем прямо, ноги ставим на ширине плеч. Вытягиваем перед собой правую руку (кулак сжат, большой палец выпрямлен). Смотрим на кончик пальца. Начинаем движение вправо-вверх, рисуя перед собой пальцем в воздухе горизонтальную восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне со срединной линией тела. Повторяем упражнение несколько раз, после этого меняем руку. Затем сцепляем руки в замок, большие пальцы должны быть перекрещены и опять рисуем восьмерку в воздухе, но двумя руками. Голова должна оставаться неподвижной, следим за движениями глазами.



**Растягивающие упражнения**

**Упражнение «Сова».** Левой рукой захватываем мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, делая вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь, делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой.



**Упражнение «Заземлитель».** Стоим, разведя ноги в стороны. Правую ступню направляем вправо, а левую прямо вперед. На выдохе сгибаем правое колено, на вдохе – выпрямляем его. Во время упражнения руки должны быть плотно прижаты к пояснице. Количество повторений – 3 раза (для каждой ноги).

**Упражнение «Сгибание стопы».** Оно способствует быстрому включению языковых функций мозга. Садимся на стул, кладем правую стопу на левое колено. Начинаем массировать места напряжения мышц в лодыжке, икре под коленом. Одновременно с этим нужно сгибать ступню к себе и от себя. Повторяем с обеими ногами.

**Энергетические упражнения**

**Упражнение «Кнопки мозга».** Кладем правую руку на пупок, левую – на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Левой рукой массируем основание ключицы, держа другую руку на пупке. Затем меняем руки и повторяем действие.



**Упражнение «Энергетическая зевота».** Изображаем зевание, при этом плотно закрывая глаза и массируя зоны соединения челюстей. Данные действия нужно сопровождать глубоким звуком зевания. Продолжительность – 1-2 минуты.

**Упражнение «Кнопки Земли».** Перед выполнением упражнения нужно прикоснуться двумя пальцами правой руки к точкам, которые расположены под нижней губой. Левая рука при этом должна прикоснуться верхнего края лобовой кости. Делаем вдох, продолжаем дышать ровно и глубоко, держа при этом руки на точках.

**Упражнения для позитивного мышления**

**Упражнение «Крюки».** Встаем прямо, ноги скрещены. Руки вытягиваем перед собой, перекрещиваем и соединяем ладони в замок. Сгибаем локти, выворачивая кисти вовнутрь, прижав их к груди таким образом, чтобы локти были направлены вниз. Язык прижимаем к нёбу за верхними зубами, взгляд направлен вверх. Дышать нужно ровно и спокойно. Далее расставляем ноги на ширину плеч, голову наклоняем вперед, глаза опускаем. Руки лодочкой внизу. Пальцы должны касаться друг друга. В таком положении стоим не более одной минуты.

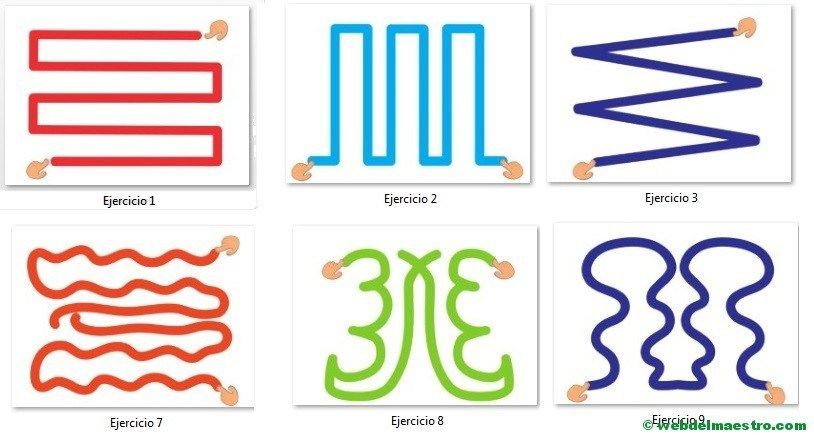


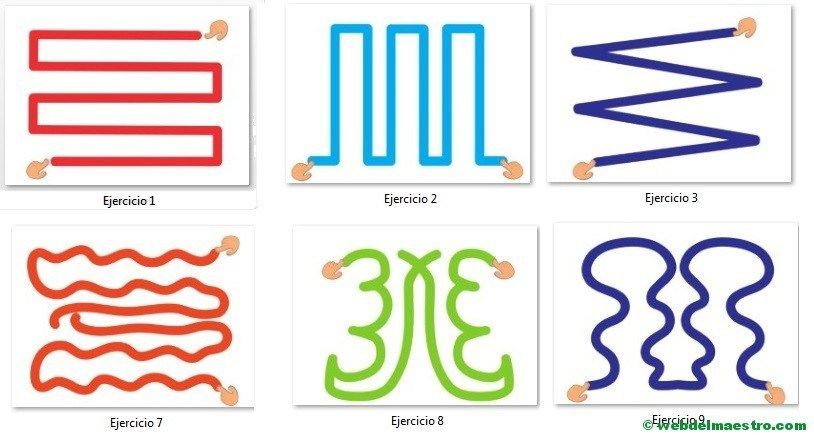
**Упражнение «Позитивные точки».** Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации)



**Упражнение «Шляпа мышления».** Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3.

**Карточки на каждый день для педагогов на каждый день**





**Приложение 7**

**Духовная гармония**

**«В здоровом теле- здоровый дух»**

Перечень планируемых мероприятий с педагогами дошкольного учреждения для поддержания духовного здоровья:

1. Уборка территории храма Сретения Господня (трава, уход за растениями, деревьями, чистка плитки);
2. Уборка внутреннего помещения храма (мойка окон, чистка пола);
3. Помощь в уборке приусадебного участка (дома, квартиры); нуждающимся (пожилые люди, одинокие, люди с ограниченными возможностями);
4. К Радонице - чистка и уборка захоронений на кладбище г. Строитель (родственники переезжают или умирают, многие могилки остаются в заброшенном виде, заросшие травой (очень хорошее дело – привести их в порядок));
5. Чаепитие - беседы на тему «Образ современной православной женщины – жены, матери»;
6. Паломнические поездки: в Курскую Коренную пустынь; пос. Ракитное к батюшке Серафиму Тяпочкину; с. Шопино на экскурсию в храм Покрова Пресвятой Богородицы, а также к Святому источнику «Криница» для очистки его территории (при желании можно окунуться).

**Приложение 8**

**Духовная гармония**

**Ароматическое саше**

1. **«Мастер-класс по изготовлению ароматических мешочков»**
2. **Аромасаше с душицей и мелиссой для спокойного** приятного, целебного сна. Аромат этих трав *принесет успокоение и подарит крепкий сон*. Кладем мешочки под подушки во время сна.

**Алгоритм изготовления аромасаше:**

1.Возьмите мешочек и украсьте его на ваш выбор.

2. Наполните саше травами душицы и мелиссы.

3. Завяжите мешочек тесьмой.

4. Ароматическое саше готово.

Творческие идеи и их реализация происходит интенсивнее под действием ароматов, которые имеют свойства стимулировать работу мозга.

**2. Аромасаше с апельсиновыми и мандариновыми корочками.** *Запах цитрусовых снимает усталость глаз, бодрит.*

Алгоритм изготовления аромасаше аналогичный, только вместо душицы и мелиссы мы кладём апельсиновые и мандариновые корочки.

1. **Аромасаше с лавандой** *действует успокаивающе, снимает тревожность.* Успокаивающее и антисептическое действие масло лаванды мы используем, когда чувствуете недомогание или очень возбуждены. Саше создает расслабляющую атмосферу в комнате или кабинете.

**4. Саше с запахом эвкалипта** *действует как антисептик, смягчает перепады настроения.* Во время гриппа и ОРВИ оно *оказывает антисептическое воздействие на дыхательную систему и стимулирующее – на иммунную систему.*

5. Если **наполнить мешочек рисом** и капнуть в него масло эвкалипта, то с помощью этого аромасаше так же *можно делать самомассаж* пальцев рук.

Воздействие разнообразных приятных запахов аромасаше формирует положительные эмоции, а это благотворно сказывается на нашем здоровье.

**Рекомендации по наполнению саше**. В процессе работы над исследованием нами разработаны рекомендации по наполнению саше.

1. Главное не использовать синтетические ткани –в них саше может приобрести иной запах, да и энергетика будет не столь положительной, выбирайте натуральные ткани.

2. Травы можно собрать самостоятельно, можно приобрести в аптеках и специализированных магазинах, торгующих предметами ароматерапии. В качестве ароматизаторов рекомендуется использовать смесь душистых растений: соцветий, лепестков, цветов, травы, коры; цветы плодовых деревьев, сухие дольки кожуры цитрусовых; различного рода специи: кардамон, розмарин, ванильные палочки или палочки корицы, гвоздику и так далее.

**Памятка по наполнению саше**

Можно сделать одну аромагамму, например, наполнить арома-мешочек просто сухими соцветиями ромашки - идеальный ароматизатор для спальной комнаты, который снимет напряжение, улучшит сон.

Для усиления аромата, можно капнуть на травку пару капель эфирного масла ромашки. Например, если желаете арома-мешочек освежающего действия, то его можно наполнить цветами лаванды, лепестками роз, травой шалфея, пропитанные маслом лаванды, розы.

Для укрепления иммунитета арома-мешочек может содержать травы розмарина, шалфея, мелиссы, мяты, тимьяна, а также эфирные масла этих растений. Мята отлично звучит с гвоздикой, роза – с лавандой, розмарин – с лимоном и гвоздикой и т.д.

***Саше - классика***: лимон, гвоздика, розмарин;

***Саше «Райский сад»*** — лаванда, иланг-иланг, роза;

***саше «Аромат сказки»*** — лимон, ладан, лаванда, роза;

***саше «Зеленый сад»*** — лаванда, роза, лимон;

***саше для автомобиля*** — лимон, розмарин, мята, гвоздика. Лаванда-один из частых ингредиентов для арома-саше.

1. **Мастер-класс изготовления ароматных мешочков саше**

**своими руками**

***Вам понадобится:***

- лоскуты ткани (ситец, штапель, мешковина);

- тесьма;

- атласные ленты;

- кружево;

- бусинки.

[](https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-14992-1440397976.jpg) [](https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-14992-1440397986.jpg)

Для изготовления саше надо вырезать из ткани заготовки желаемого размера и формы, а затем сшить их. Вывернуть налицо. Мешочек готов

[](https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-14992-1440398007.jpg)

Приготовление смеси для саше очень приятное занятие и не занимает много времени.

Высушенную смесь из трав надо перемешать между собой и измельчить, но не до состояния пыли. Осталось заполнить мешочек этой ароматной смесью

[](https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-14992-1440398046.jpg)[](https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-14992-1440398055.jpg)[](https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-14992-1440398064.jpg)

А можно наполнить саше одним видом сухих трав.

Для этого можно спицами связать четыре маленьких разноцветных мешочка. Для того чтобы ароматный запах свободно проходил, середину мешочка вывязать ажурным узором. В верхней части мешочка сделать мережку для того, чтобы продеть шнурок

[](https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-14992-1440398095.jpg)

Из всего разнотравья выберите растения по видам и заполнила ими саше. А снаружи мешочка шнурком завяжите небольшой букетик той травы, которой заполнен этот мешочек



Сделав саше своими руками, как в старину это делали наши бабушки и прабабушки, вы сами можете создавать ароматы, которые вам по душе.

1. **Мастер-класс «Ароматное восковое саше своими руками»:**

Восковое саше - это плитка на основе пчелиного или соевого воска с добавлением эфирных масел и других ароматных ингредиентов. Их можно подвесить в шкафу или даже в автомобиле, положить в ящик с бельем, из него получится отличный подарок, а также елочное украшение. Сделать восковое саше своими руками действительно несложно, и сегодня мы расскажем, что для этого необходимо!

***ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:***

**- Воск** (пчелиный или соевый) — желательно сразу брать воск в гранулах, но если у вас кусковой, его можно натереть на терке

**- Эфирные масла**

**- Ароматные сухоцветы, специи**

**- Емкость для плавления воска на водяной бане**

**- Силиконовая формочка для саше**

**- Краситель для воска или косметическая мика (по желанию)**

В основе создания восковых саше лежит очень простой процесс. Кладем воск в емкость и растапливаем на водяной бане. Через пару минут, когда воск стал полностью жидким, снимаем с водяной бани. Дайте чуть-чуть постоять, добавьте эфирные масла и краситель, если вы решили его использовать, хорошо перемешайте.

Затем разливаем воск по формочкам и дожидаемся, когда он начнет самую малость схватываться. В этот момент добавляем все, что захочется — засушенные дольки цитрусовых, сухие травы, корицу, специи. Дайте воску полностью застыть при комнатной температуре (обычно это занимает от получаса до часа). Из формочки пластинки нужно доставать максимально аккуратно, так как на этом этапе их можно случайно сломать.

Если вы планировали подвешивать саше, можно сделать в них отверстие с помощью шила, а также можно, если так удобнее) вставлять в саше палочку нужного диаметра еще на этапе застывания в формочке — так у вас сразу получится пластинка с отверстием.



Как правило, не стоит смешивать слишком много эфирных масел за раз — результат получится сложным и может оказаться слишком тяжелым и насыщенным. Но в этом рецепте соединяются цветочные масла, создающие многогранную полифонию, которую поддерживает свежесть цитрусовых!

**Самые распространённые рецепты:**

1. *40 капель масла иланг-иланг*

*40 капель масла герани*

*20 капель масла лаванды*

*10 капель масла мандарина*

*5 капель масла копайбы*

Запах получается очень насыщенный, поэтому такие саше отлично справятся со своей основной функцией. Чтобы поддержат глубокий и многослойный аромат, щедро украшаем пластинки сухими цитрусовыми, палочками корицы, лепестками и листьями полевых цветов.

1. *40 капель масла жасмина*

*30 капель масла бергамота*

*20 капель амириса*

*10 капель масла имбирного корня*

Для декора идеально подойдут яркие сухоцветы, напоминающие о лете даже в разгар зимы!

1. **Мастер-класс «КУКЛА САШЕ ТРАВНИЦА»**

**Вам понадобится:**

- цветная ткань размером 20х20 см;

- светлая ткань (бязь или лён) 10х10 см;

- полоска ткани, скроенной по косой, 3х8 см;

- полоска ткани 2х5 см для фартучка;

- тесьма, цветные нитки или ленточка для пояса;

- красные нитки;

- кусочек однослойного синтепона 8х8см (можно заменить кусочком ткани);

- кусочек ваты, льняного очеса или синтетического наполнителя (на ваше усмотрение);

- душистая трава (на ваше усмотрение) 1,5-2 чайных ложки.

При таких размерах лоскутков куколка получается росточком всего 7-8 см, по всем меркам малышка.

**Алгоритм выполнения:**

1. Первым делом сформируем головку для куколки. Используем в качестве основы плотно скрученные вату или льняной очес.

Скатываем плотный шарик диаметром 1,5-1,8 см. Накрываем его кусочком светлой ткани 10х10 см, туго заводим назад складочки и крепко перевязываем красной ниткой. Должно получиться ровненькое красивое личико

Количество оборотов нити и завязываемых узелков зависит в большей степени от местных традиций. Где-то делают четное количество оборотов и узелков, где-то — нечетное. Можно сделать по три оборота и узелка и мотают по часовой стрелке, по солнышку.

2. Сгибаем пополам скроенную по косой полосочку ткани 3х8 см, проглаживаем утюгом (так линия сгиба смотрится аккуратнее), накладываем на лобик - это будет очелье у нашей малышки. Посмотрели - легло ровно и красиво, туго перевязали. Лишнюю ткань обрезали на расстоянии 0,6-1см от головки.

3. Берем кусочек цветной ткани 20х20 см, кладем его перед собой ромбиком и загибаем верхний уголок на 6 см вниз, совмещая уголок с линией симметрии, проглаживаем линию сгиба

4. Берем подготовленную головку и на нее, как косыночку, повязываем подогнутый кусочек нашей цветной ткани. Следим, чтобы головка куколки располагалась строго по вертикальной диагонали лоскутка и длина ткани по бокам от головки была одинаковой. Убедились, что все в порядке — туго перевязали.

5. Дальше будем поочередно формировать ручки.

Расправим ткань сначала с одной стороны от головки и сложим ее длину пополам. После этого сложим пополам получившийся уголочек. У нас получился длинный острый треугольничек. На расстоянии 1-1,5 см от острого уголка туго перевяжем — так получим ручку для Травницы. Аналогично сделаем вторую ручку.

6. Ручки готовы. Аккуратно расправим ткань. Перевязанные ручки прижмем по бокам к головке (складочки при этом сами расположатся, как надо).

Торчащую по бокам ткань заводим за спинку (удерживая одновременно большим пальце ручки возле головки) и прижимаем ее к спинке.

7. На расстоянии 1-2 см вниз от головки перевязываем талию у куколки

Расправляем сзади складочки. Под талией образовался небольшой мешочек, куда мы будем вкладывать травку. На этом этапе нить можно отрезать, а можно оставить, чтобы потом все перевязать одной нитью.

8. Теперь пока отложим нашу красавицу.

Берем кусочек однослойного синтепона 8х8 см, насыпаем на него 2 чайных ложки любимой травки и складываем небольшой сверточек.

9. Берем в руки нашу малышку. Сверточек с травкой вкладываем в мешочек под талией

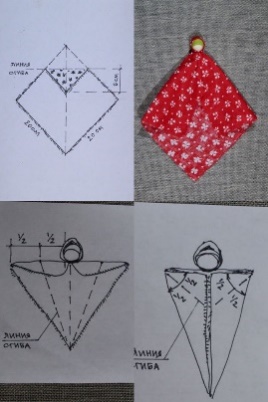
10. Хвостик поднимаем к головке, подгибаем сначала маленький уголочек, а потом весь хвостик загибаем к талии внутрь и вниз, следя за тем, чтобы верхняя линия сгиба на 2-3 мм заходила на подбородок куколки.

11. Перевязываем куколку по линии талии и по линии шеи крестообразно через грудь (крестик должен быть на груди).

12. Выворотным способом повязываем передничек 2х5 см, завязываем поясок.

14. На завершающем этапе нашу малышку можно украсить.

Наша ароматная малышка Травница готова.

**Приложение 9**

**Духовная гармония**

**Арт- терапия**

**Техники рисуночной терапии**

**Мастер-класс для педагогов на тему:**

**«Техника медитативного рисунка – мандала»**

**Цель:** создание ситуации релаксации, успеха, гармонизация душевного равновесия, получение нового опыта.

**Материалы:** бумага разного формата, карандаши, фломастеры, пастель, акварельные краски, гуашь.

**План:**

1.Разминка, настрой на работу.

2.Теоретическая часть.

Что такое мандала, кто ее придумал, в чем ее сила, как она работает.

3.Практическая часть.

Выбор мандалы (уже заполненного круга, который необходимо раскрасить). Релаксирующая музыка.

Рефлексия. Обсуждение чувств, ощущений.

**Ход:**

Здравствуйте! Нет лучшего инструмента Познания, чем познание на самом себе. Опишите ваши чувства. Что вы сейчас ощущаете. Какие бы цвета подошли лучше всего, чтобы передать ваш внутренний мир сейчас. Запомните эти ощущения.

*Обсуждение.*

1. ***Цветовая диагностика «Солнышко»***

Данная методика была разработана с опорой на «Цветовой тест отношений» А.М.Эткинда.

***Цель:*** определение эмоционального состояния, отражающего отношение человека к происходящему.

Предлагается выбрать один из 8 цветных полосок и приклеить к солнышку. Используются следующие цвета: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, серый, черный.

***Выбор цвета:***

Выбор темных цветов: (черного, коричневого, серого) говорят о преобладании негативных эмоций: чувства страха, тревоги, реакции протеста.

Выбор фиолетового цвета говорит о таких эмоциональных состояниях, как раздражительность, неприязнь, напряженность, даже агрессия.

Выбор зеленого и синего цвета говорит о наличии чувства беспокойства, тревожности и волнения.

Выбор желтого и красного цветов – о преобладании положительных эмоций, активность, восприимчивость к новому, стремление к расширению своих возможностей, потребность действовать, открытость, энергичность.

*Теоретическая часть.*

**Мандала** — циркулярное изображение, которое может являться продуктом спонтанной творческой деятельности либо создаваться в соответствии с определенной инструкцией.

В настоящее время, в образовательных учреждениях, все более активно применяется инновационный здоровьесберегающий подход, как психотерапия искусством. Одним из артерапевтических методов, является метод «Мандала», в работе с педагогическим коллективом.

**Мандала –** это рисунок на круге. Обязательным компонентом является Центр. Так как Вселенная создавалась из Центра, откуда творение распространялось во всех направлениях. Круг – означает связь с бессознательным. Все, что создается силой природы – круглое. Форму круга имеет структура галактики, Земли, строение атома. Таким образом, Мандала — это инструмент для отражения видимых явлений мира, их централизации и возвращения внутрь»

В психологии мандалу впервые начал использовать Карл Густав Юнг (швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, аналитической психологии). После смерти он оставил 2 тетради, в которых записывал свои сны, а рядом рисовал мандалу, помогающую глубже понять сновидение.

Мандала как отражение процесса развития и изменений в разных культурах это: «Эффект зеркала», «Мировое древо», «Колесо», «Священное место».

В некоторых традиционных сообществах круг обозначает связь с бессознательным: «Индеец по имени Черный Буйвол в 1931 г. сказал: «Сейчас плохо жить, потому что квадрат не имеет силы. Вы, наверное, заметили, что индейцы все делают круглым... все стремится быть круглым. В старое время мы были сильным и счастливым народом; вся наша сила проистекала из священного обода народа... все, что создается Силой Мира, создается круглым... Набравший наибольшую силу ветер превращается в вихрь. Птицы строят свои гнезда круглыми, потому что они исповедуют ту же самую религию, что и мы... Наши вигвамы были круглыми, как птичьи гнезда... но белый человек поселил нас в эти квадратные дома. Наша сила ушла, и мы вымираем».

Терапевтический ресурс арт-мандалы огромен. Само по себе рисование образов в круге несет позитивное воздействие, даже если последующего анализа не предполагается.

Мандала отражает психическое состояние автора на данный момент, то есть является диагностическим средством.

*В психологической практике используется:*

• создание коллективной мандалы педагогами, по которой можно судить о психическом состоянии коллектива на данный момент и проанализировать личность каждого педагога с помощью психогеометрического теста;

• рисование личной мандалы. Они всегда в процессе изменения. Нет одинаковых Мандал у одного человека, что связано с процессом непрерывного

развития и психических изменений. Ценность рисования мандалы заключается в ее стимулирующем воздействии на психику.

• ритуальные Мандалы – несут идеал внутренней гармонии и используются как инструмент для медитации, когда психическая целостность находится в опасности;

• существуют Мандалы для созерцания, которые могут оказать помощь в решении каких-либо проблем человека.

В словаре Уэбстера приводится следующее толкование данного понятия: «Мандала — циркулярный образ, содержащий концентрические геометрические формы, образы или изображения божеств и т. д. и символизирующий в индуизме или буддизме вселенную, единство и целостность»

Мандала, в первую очередь, — это инструмент саморазвития, дающий возможность самостоятельно работать со своим эмоциональным состоянием и корректировать его, понимая глубинную суть происходящего. Она позволяет обойти сопротивление, представляя правду о ситуации «как она есть».

Созерцание мандал приносит неоценимую пользу. Созерцая их, учитесь слушать свои собственные чувства, свою собственную правду. Очищайтесь от ненужного, лечите свое тело и свою душу.

***Практическая часть.***

Предлагаю вам *совершить это увлекательное путешествие-приключение в глубь себя, под звуки музыки, взяв в руки тот инструмент для рисования, которым вам хочется рисовать сейчас, устроившись поудобней там, где вам наиболее комфортно. Можно за столом, можно на полу.*

Выберете для себя мандалу, ту, которая вам нравиться именно сейчас, ту, которая «смотрит» на вас, которую вам хочется сейчас потрогать, ощутить и наполнить светом и цветом.

*Раскрашивание мандал*

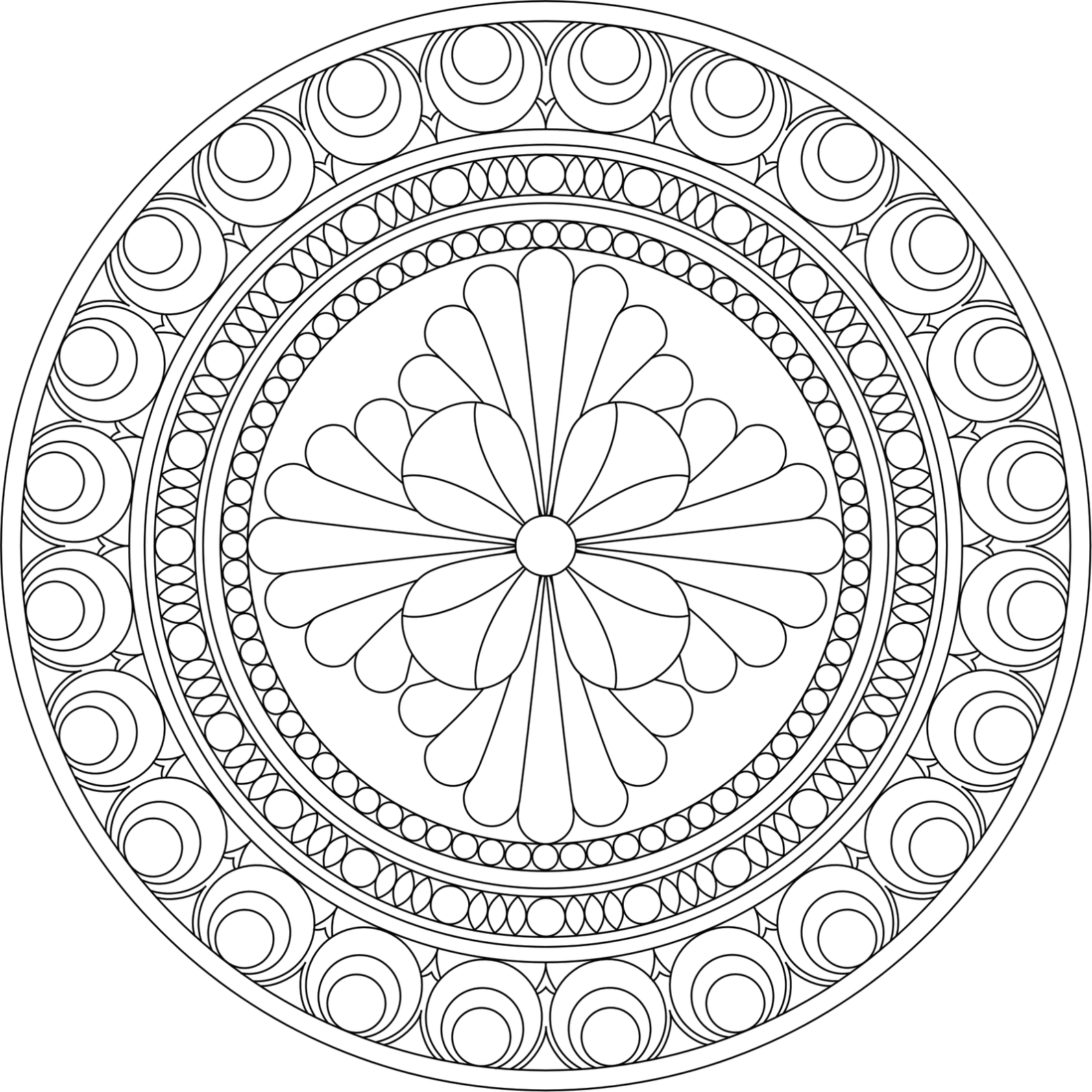
Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие.

Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг.

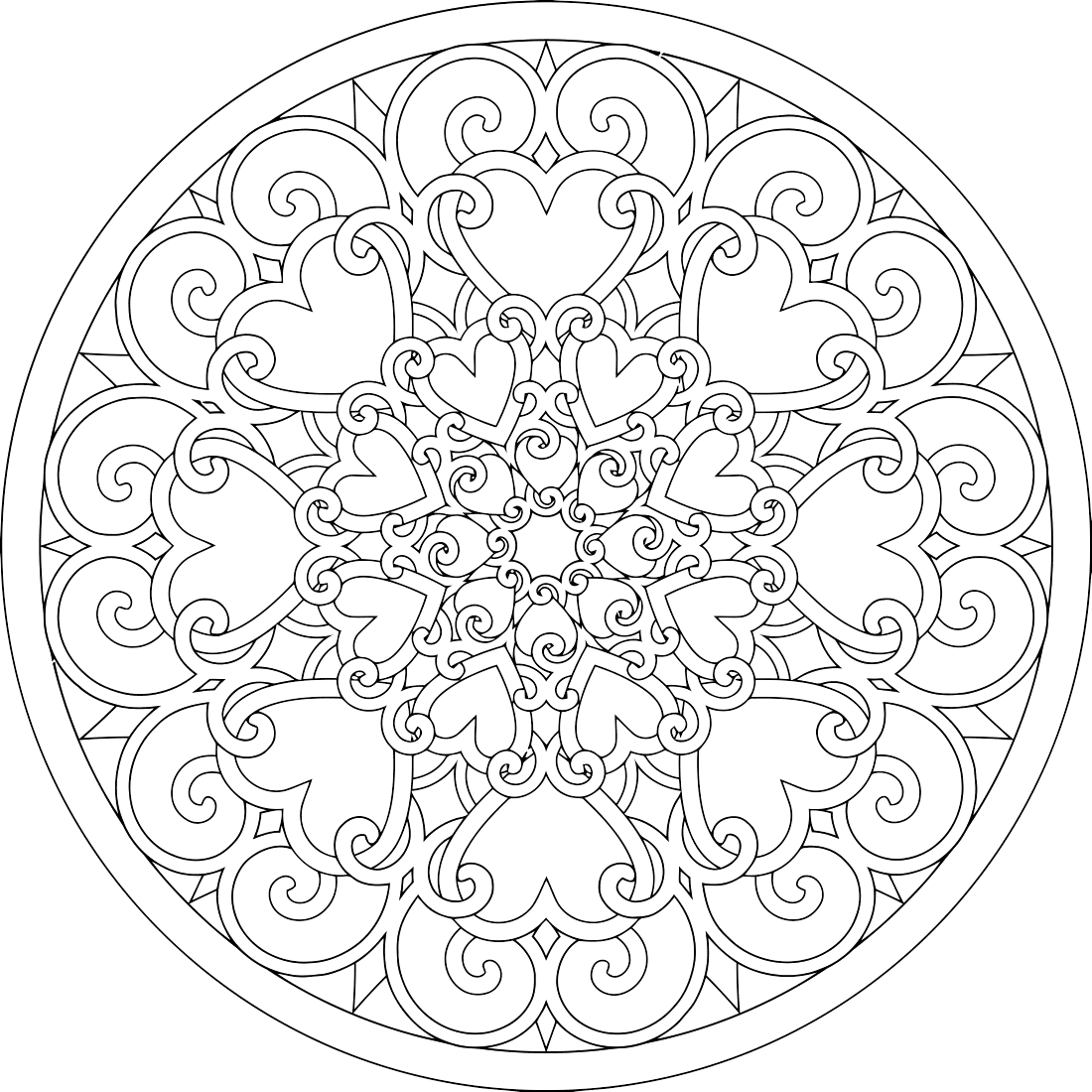
Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения.

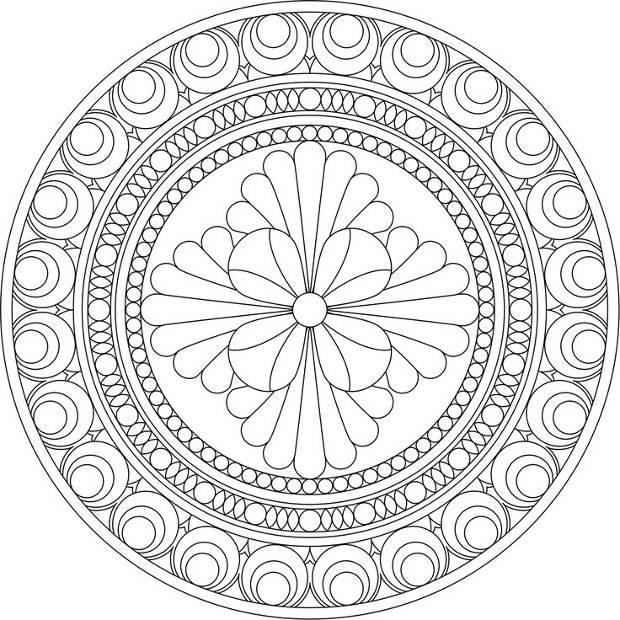
Рефлексия.

Какими ощущениями вы бы могли поделиться сейчас. Как чувствовали себя во время работы? Что чувствуете сейчас? Ассоциируйте свои ощущения с цветом.

 **Мандала для исполнения желания**

**Мандала для привлечения любви**



**Денежная мандала**

РИСУНОК

**Техника «Эбру»**

Арт терапия ЭБРУ–позволяет работать:

-Со страхами, тревожностью, замкнутостью и агрессивностью.

-Помогает снять напряжение (хроническое напряжение формирует мышечные зажимы в теле, результатом которой становятся соматические заболевания, происходит гармонизация эмоциональной сферы , повышается способность к социальной адаптации, коррекция неврозов и неврозоподобных состояний.

- Помогает в творческой форме выразить свои негативные эмоции (агрессию, гнев, обиду).

«Эбру» означает облачный, волнообразный. Техника рисования по водной глади появилась в Турции в 16 веке. Еще совсем недавно этот прекрасный вид искусства был под угрозой исчезновения. Но в последние десятилетия искусство эбру получило новую жизнь: его сохраняют, развивают и несут в массы.

Эбру часто используется в качестве арт-терапии, ведь рисование по воде имеет неоспоримый, терапевтический эффект, и будет полезно не только детям, но и взрослым. Преимуществом эбру является то, что даже новичок может легко создать свою первую картину.

В технике используются специальные краски, которые не смешиваются между собой и раствор - вязкая вода с загустителем их морских водорослей, с поверхности которого рисунок переносится на бумагу. Все материалы для рисования изготовлены из натуральных, природных компонентов

Рисование в технике эбру – не только творчество, но и признанный метод терапии. Эбру и для взрослых является прекрасным инструментом развития воображения и творческого начала, красочная мраморная живопись помогает побороть депрессию и поверить в собственные силы

Суть рисования заключается в нанесения на поверхность воды рисунка. Краски задерживаются на поверхности воды, создавая тонкую пленку.

Сначала рисуем фон. Фон делают, окуная кисть в краску и как бы стряхивая лишние капли на поверхность воды. Кисти на родине Эбру традиционно делают из волос конского хвоста, а ручка изготавливается из стебля розы, называется такая кисть – фырчалар.

Краска образует очень тонкую пленку, поверх которой и будет располагаться основной рисунок. Можно оставить фон в виде капель, а можно поводить произвольно шилом или гребнями. Тогда у Вас получится более затейливый рисунок.

При помощи шила на поверхность капает краска в виде круга, который растекается по ее поверхности до определенного размера. Далее при помощи инструментов легкими движениями рук Вы придаете этим кругам нужную форму. Это могут быть цветы, бабочки, рыбки, лица людей, деревья, волны. Все полностью зависит от Вашей фантазии. Однако помните, что эбру – это, прежде всего, медитация, а, значит, важен не результат, а сам процесс!

Последним этапом такой работы будет перенос изображения на лист бумаги, но я сделаю это попозже. Сейчас мы с вами попробуем создать такой шедевр своими руками.

**Мастер класс с педагогами**

**«Нарисуй свое настроение.» техника «Эбру»**

**Цель:** развитие и коррекция эмоциональной сферы педагогов посредством рисуночной терапии.

Задачи:

• создать комфортный психологический климат в группе;

• снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;

• создание условий для самопознания;

• познакомить с методами рисуночной терапии как средством профилактики эмоционального выгорания;

• улучшить эмоциональное состояние педагогов.

**Материалы и оборудование:** Поддон, водный раствор для эбру, специальные краски, они очень жидкие, по сути цветная вода, кисти, шило, гребень ,бумага

**Ход.**

В последний раз всколыхнувшись, тонкие линии и аккуратные штрихи послушно замерли, повинуясь твоему желанию и открывая твоему взгляду картину… целой бури разных эмоций.

«Вода»-это самое мягкое и самое слабое существо в мире, но в преодолении твердого и крепкого оно непобедима, и на свете нет ей равного».

Дао Дэ Дзин («Книга о Пути и Силе»)мудрец Лао-Цзы

- Я предлагаю вам не просто поработать в новой технике, а еще и нарисовать своё настроение .Перед вами необходимое оборудование, подвиньте его к себе поближе. Прежде чем вы приступите к рисованию, попробуйте почувствовать в каком вы настроении. На что оно похоже? Какого оно цвета? Ни один человек не может точно знать, каким получится его рисунок. Поэтому отпустите свою фантазию и доверьтесь воде, так Вы получите максимум удовольствия от рисования.

**ЭТАПЫ РАБОТЫ:**

1.В лоток или в одноразовые тарелки наливаем заранее приготовленный раствор. Воду для эбру в лотке закрываем листом тонкой бумаги или газеты. Перед рисованием снимаем лист с воды. Если на воде образовались пузырьки, их следует удалить, дотронувшись до них сухой салфеткой.

2. Краски для эбру перелить в прозрачные пластиковые стаканчики или палитру.

3. Любой эбру-рисунок всегда начинается с создания фона. Набрать немного краски на кисть (достаточно несколько капель). Кистью равномерно делаем набрызг из разных цветов краски на поверхность воды , для фона будущей картины Капли краски на масляной основе не растворяются в воде, а остаются на ее поверхности. Важно: фоновой краски не должно быть слишком много - краска на воде должна оставаться прозрачной

4. Использовать шило (спицу или шпашки), выполнить рисунок на поверхности воды. Спицей нарисовать на поверхности воды прямые линии, также можно воспользоваться гребнем (получаются параллельные линии на поверхности воды).

5. Любой рисунок в технике эбру создается из цветных кругов (капель), которые наносятся палочкой или шилом различной толщены, затем их можно трансформировать (растянуть) в любую нудную форму. Обязательно: каждый, когда достаем палочку или шило из воды, протираем его салфеткой.

6.Перенос рисунка на бумагу: берем лист белой плотной бумаги за противоположные углы по диагонали, слегка прогибаем посередине, подносим к поверхности воды и плавно кладем лист на воду. Необходимо расправить лист руками, чтобы не было образования пузырьков воздуха (иначе на рисунке будет неприкрашенные белые пятна).

7. Через несколько секунд, достаем рисунок из воды: берем лист с одной стороны за уголки обеими руками и медленно вытаскиваем лист, проводя им о край лотка, позволяя воде стечь с листа бумаги в лоток, при этом рисунок на воде отпечатывается на бумаге, а в лотке остается прозрачная вода, на которой можно будет рисовать снова.

8. Рисунок нужно положить сушиться (от 1 часа и более). После того, как лист станет сухим, на нем можно продолжить рисовать (например, фломастерами или гуашью), или выполнить аппликацию из цветной бумаги.

Эбру - рисунок можно переносить на любой впитывающий материал: натуральную ткань (шелк, хлопок, лён), гипс, дерево, в том числе фанеру.

***Рисуют под музыку.***

*Занимательные факты (пока рисуют)*

Мало кто задумывается о том, что мы с вами, милые женщины, пользуемся приемами арт-терапии в повседневной жизни. Я могу привести несколько примеров, после которых вам станет все ясно. Например… маникюр

Многие женщины отмечают, что успокаиваются, когда красят ногти! Это медленная, кропотливая работа, требующая полного сосредоточения. А на цвете, форме и рисунке на ногтях отражается эмоциональное состояние их обладательницы: спокойное или агрессивное, озорное или грустное. И оно периодически меняется, как и маникюр!

Макияж - это тоже творчество по созданию своего внешнего облика. С помощью кистей, теней и карандашей женщина может создать агрессивный образ, может - наивный и детский, строгий или легкомысленный, стать младше или старше. Макияж сродни маске, только легче. Какое лицо вы нарисовали себе сегодня? Экспериментируйте с макияжем и получайте удовольствие!

- Каждая ваша картина уникальна, никому, даже вам самим, не удастся создать её точную копию снова. Поэтому Эбру называют танцем ярких красок и неповторимых узоров.

Если вам показалась интересной данная техника, вы можете применить ее в своей работе.

Рефлексия. Обсуждение чувств, ощущений. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие .

**Занятие для педагогов по профилактике эмоционального выгорания**

**методами изотерапии «Я и моя птица счастья»**

**Цель:-** определение профессиональных трудностей, требующих коррекции.- нейтрализация эмоционального напряжения.- укрепление стремления достичь внутренней уравновешенности.

**Техника «Торцевание»** способствует:

повышению внутренней мотивации , появлению уверенности в своих силах, возникновению желания добиться планируемого результата, созданию творческой атмосферы на основе взаимопонимания и сотрудничества для выполнения коллективной работы.

**Материалы:** воздушный пластилин, салфетки ,шпажки.

**Ход занятия**

Приветствие «Уровень счастья».

***Инструкция:*** после приветствия ведущий просит педагогов подумать и по очереди рассказать, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент (солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир …). Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он на половину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он наполовину пуст, и чувствую себя обманутым».

Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда на половину пусты.

***Упражнение «Пять минут».***

*Инструкция:* представьте, что вы идете к автобусной остановке и видите, что подъезжает нужный вам автобус. Что вы будете делать? Скажите себе, что не станете торопиться, ведь вскоре подойдет другой, или резко побежите за автобусом, чтобы сэкономить пять минут? Подумайте о том, что вам все-таки удастся догнать автобус и, тяжело дыша, вы протискиваетесь между пассажирами… или пять минут у вас в запасе. Что вы будете делать в течении этого времени, которое вам удалось сэкономить, затратив определенные усилия.

Затем ведущий предлагает провести групповое обсуждение.

*Информация для ведущего.* В ходе группового обсуждения часто выясняется, что педагоги находятся в постоянном стремлении сэкономить каждую минутку, даже тогда, кода в этом нет необходимости. Многие действительно не способны представить, что можно сделать в течении пяти минут, и приходят к выводу о бесполезности «стресса торопливости» и его вредном влиянии на самочувствии).

***Упражнение «Избавление от самокритики».***

Перед выполнением упражнения ведущий говорит:

- Есть люди, которые постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности (А почему я не сделал вот так? Я должен был ответить так-то и так-то. Что я натворил?) Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к еще большему «самобичеванию». Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в этакого «мученика самокритики». Спастись от этого необходимо и возможно.

*Небезупречный горшок.*

У одного человека в Индии, носившего воду, было два больших горшка, висевших на конце шеста, который он клал на плечи. В одном из горшков была трещина, в то время как другой горшок был безупречен и всегда доставлял полную порцию воды в конце длинной прогулки от источника до дома учителя. Треснувший же горшок доносил только половину. В течение двух лет это продолжалось ежедневно: водонос доставлял только полтора горшка воды в дом своего учителя. Конечно, безупречный горшок гордился своими достижениями. А бедный треснувший горшок страшно стыдился своего несовершенства и был очень несчастен, поскольку он был способен сделать только половину того, для чего он был предназначен. После того, как два года он чувствовал горечь от своей несостоятельности, в один день он заговорил с водоносчиком возле источника:

- Я стыжусь себя и хочу извиниться перед тобой.

- Почему? Чего ты стыдишься?

-В течение этих двух лет я был способен донести только половину моей ноши, потому что эта трещина в моем боку позволяет воде просачиваться в течение всего пути назад к дому твоего учителя. Из-за моих недостатков и твоя работа выполнялась недостаточно хорошо, - удрученно сказал горшок. Переносчик воды почувствовал жалость к старому треснувшему горшку и, будучи сострадательным, он сказал:

- Поскольку мы возвращаемся к дому учителя, я хочу, чтобы ты любовался на красивые цветы по пути к нему. Действительно, когда они поднялись на холм, треснувший горшок обратил внимание на превосходные цветы на одной стороне пути и это успокоило его немного.

Но в конце тропинки он опять почувствовал себя плохо, потому что через него просочилось половина его воды, и поэтому он снова начал извиняться перед водоносом из-за своей несостоятельности.

Тут водонос сказал горошку: - Ты заметил, что цветы росли только на твоей стороне пути, но не на стороне другого горшка? Дело в том, что я всегда знал о твоем недостатке, и я использовал его во благо. Я посадил семена цветов на твоей стороне, и каждый день, когда мы шли назад от источника, ты поливал их. В течение двух лет я мог украшать этими цветами дом учителя. Без тебя, просто такого, как ты есть, не было бы этой красоты в его доме!

***Инструкция:*** воспользуйтесь следующим приемом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств (например: я - хороший специалист. Меня уважают коллеги. Я прекрасно готовлю). Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начнет мучать самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

***Упражнение «Передышка».***

*Инструкция:* сядьте поудобнее. Закройте глаза. Две-три минуты дышите спокойно и глубоко. Постарайтесь ни о чем не думать. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, в вашу жизнь приходят спокойствие, радость, любовь.

***Практический .***

Всем участникам предлагается командой выполнить творческую работу в технике торцевание

***Рефлексия.*** Обсуждение чувств, ощущений. Каждый описывает свое понимание счастья Затем подвести итог, что мы сегодня создавали одну птицу счастья , но у каждого есть свое понимание и поэтому предлагается каждому участнику озвучить и обменяться своей частичкой тепла счастья Пожелать друг другу покоя, уверенности в себе. Обмен энергиями.

Ведущий благодарит всех участников за внимание. РИСУНОК

**Приложение 10**

**Духовная гармония**

**Музыко- танцтерапия**

[**https://multiurok.ru/files/proekt-formirovanie-professionalnogo-zdorovia-peda.html**](https://multiurok.ru/files/proekt-formirovanie-professionalnogo-zdorovia-peda.html)

[**https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/method/2022/zdorovyy\_pedagog\_posobie\_0.pdf**](https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/method/2022/zdorovyy_pedagog_posobie_0.pdf)

**Вредные факторы работы педагога:**

1. Физические повышенные нагрузки (ненормированный график,

общественные нагрузки, работа на несколько ставок).

2. Напряжение зрения (проверка тетрадей, работа с компьютерной

техникой).

3. Перегрузки эмоционального характера.

4. Шум.

5. Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).

6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа

с компьютерами).

**Профессиональные болезни педагогов**

Самые частые заболевания, которые характерны для преподавателей

и воспитателей:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями

глаз;

- сердечнососудистая патология: ишемическая болезнь сердца,

вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей,

гипертоническая болезнь и другие;

- ппроблемы желудочно-кишечного тракта: гастриты, хронические

холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка

и двенадцатиперстной кишки и так далее;

- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты,

тонзиллит, ларингит и фарингит;

- сколиоз различной степени;

- остеохондроз;

- артрит.

<https://shkola2atyurevo-r13.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Korporativnaya_programma_po_ukrepleniyu_zdorovya_sotrudnikov_ASOSh_2.pdf>