

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 357 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

ПРИНЯТО
на заседании Общего собрания
работников учреждения
(наименование коллегиального органа)
Протокол №1 от 31.08.2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МКДОУ д/с № 357
(наименование ДОО)

Сабурова О.В.
(подпись) (Ф.И.О. руководителя)

**ПРОГРАММА
ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
РАБОТНИКОВ МКДОУ №357 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

2022-2024 гг.

НОВОСИБИРСК 2022

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 357 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

ПРИНЯТО
на заседании Общего собрания
работников учреждения
(наименование коллегиального органа)
Протокол №1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МКДОУ д/с № 357
(наименование ДОО)
Сабурова О.В.
(подпись) (Ф.И.О. руководителя)

**ПРОГРАММА
ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
РАБОТНИКОВ МКДОУ №357 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

2022-2024 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	7
1.4. Планируемые результаты	7
2. Содержательный раздел	8
2.1. План реализации программы	8
3. Организационный раздел	9
3.1. Материально-технические условия	9
3.2. Организация мероприятий в режиме дня	11
3.3. Оценка эффективности реализации мероприятий программы	11
3.4. Методическое обеспечение программы	11
Приложения	13 - 43

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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 образовательного учреждения – укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации № 8, от 15.01.2020), обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В Стратегии отмечено, что основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является здоровый образ жизни, который определен как «образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов».

Основными принципами Стратегии являются системный подход при формировании мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику и контроль неинфекционных заболеваний; непрерывность и последовательность в разработке и реализации мероприятий, недопустимость снижения уровня защиты здоровья граждан.

Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных. Согласно определению ВОЗ рабочее место -оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. Исследования показывают, что в последнее время среди воспитателей дошкольных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Основными факторами профессионального риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

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.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческой и, интересной образовательной деятельности с детьми. Когда ДОО работает как единый отлаженный механизм, когда между педагогами, родителями 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.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МКДОУ д/с № 357 - 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 залого успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на поддержание профессионального здоровья педагогов ДОО. Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные мероприятия.

Нормативную основу корпоративной программы составляют:

1. Конституция Российской Федерации

2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
3. Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 №197-ФЗ (ред. от 29.12.2020).
6. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» от 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
7. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
8. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» от 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
9. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака».
10. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).
11. Указ Президента РФ от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.» предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, ориентирован на качественное и своевременное выполнение оздоровительных мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

1.2. Цель и задачи

Руководство МКДОУ №357 поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной

активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями.

По данным анкетирования сотрудников ДОУ:

- из всех опрошенных педагогов 78% не имеют вредных привычек
- делают гимнастику по утрам 14%
- регулярно занимаются спортом 24%
- используют другие способы активного образа жизни (выезд на природу, занятия бегом и т.п.) 35%
- 56% опрошенных испытывают сильное психо-эмоциональное напряжение дома или на работе.
- укреплением своего здоровья не занимаются 36%
- 88% респондентов отметили, что одобряют проведение мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.

Наибольший интерес опрошенные сотрудники проявляют к мерам профилактики стресса, а также организации двигательной активности в повседневной жизни.

Программа по поддержке здорового образа жизни разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников.

Цель: Создание условий для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья педагогов, привитие здорового образа жизни.

Задачи:

1. Повысить мотивацию педагогов к занятиям физкультурой и спортом.
2. Разработать систему оздоровительных мероприятий в ДОУ
3. Познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции.
4. Создать условия для сплочения коллектива посредством групповых занятий, тренингов и досугов.
5. Создание условий для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания у работников МКДОУ д/с № 357.

Целевая аудитория Программы - сотрудники и руководство ДОУ.

Последовательность тем и блоков может варьироваться в течение года в зависимости от целей и задач годового плана и особенностей физического со-

стояния сотрудников ДОУ.

Форма работы: групповые занятия. Занятия проводятся 1 раза в неделю (по сохранению и укреплению физического и психического здоровья с включением тематик Программы).

Срок реализации Программы: 2022 - 2024 уч. года.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

- **Единство целей и задач** в поддержании здорового микроклимата в коллективе педагогов, которое достигается посредством координации усилий администрации ДОО и педагогов-специалистов.
- **Индивидуальный подход** к каждому педагогу с учетом их индивидуальных особенностей здоровья.
- **Систематичность и последовательность** в проведении мероприятий по здоровьесбережению педагогов.
- **Взаимное доверие и доброжелательность** педагогов в процессе участия в здоровьесберегающих мероприятиях.
- **Доступность** применения здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуального состояния здоровья каждого педагога.
- **Активность и инициативность** педагогов при реализации мероприятий.
- **Ценностное отношение** педагогов к собственному здоровью и здоровью окружающих.

1.4. Планируемые результаты:

В результате реализации программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

- Изменение отношения работника состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья работника и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Улучшение качества жизни работника.
- Снижение заболеваемости работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

2. Содержательный раздел

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения - это технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Программа реализуется в двух направлениях по здоровьесбережению педагогов:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- профилактика эмоционального выгорания.

2.1. План реализации программы развития здоровья педагогов на 2022-2023 учебный год

Месяц	Мероприятия
По графику спартакиад	Участие в Спартакиаде работников образования и спортивных конкурсах города.
Еженедельно	Спортивные упражнения по степ-аэробике
	Релаксационные упражнения
	Консультация по правильному питанию
Сентябрь	Планирование, разработка сценариев мероприятий, подбор методических материалов.
	Корпоративное празднование «Дня дошкольного работника»
Октябрь	Тренинг "Коллектив – это мы!"
Ноябрь	Семинар-практикум: «Арт - терапия как средство сохранения здоровья педагогов»
Декабрь	Мониторинг эмоционального состояния педагогов
	Корпоративное празднование Нового года.
Январь	Психологический практикум «Познай себя».
	Сеанс арт-терапии
Февраль	Участие педагогов детского сада в «Шашечном турнире»
	Корпоративное празднование «День рождения детского сада»

Март	Участие команды детского сада в «Веселых стартах»
	Корпоративное празднование праздника 8 марта
Апрель	Участие команды детского сада в соревнованиях по боулингу
	Посещение театра
Май	Участие команды детского сада в соревнованиях по баскетболу
	Анкетирование педагогов «Эмоциональное состояние педагога»
	Подведение итогов на педагогическом совете детского сада

3. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия для оздоровления сотрудников

Физкультурный зал:

- Степ-платформы
- Мячи
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Гантели
- Гимнастические коврики
- Гимнастические палки
- Обручи
- Массажные мячи 7 см
- Массажные кольца
- Шведская стенка
- Мячи
- Массажные мячи
- Ортопедическая массажная дорожка
- Массажные коврики
- Гимнастические палки
- Массажные мячики Су-Джок

Средства двигательной направленности и средства двигательной активности для эмоциональной разрядки:

- Кисти
- Цветные карандаши
- Простые карандаши разной твердости
- Цветной картон
- Белый картон
- Цветная бумага
- Мелки
- Пластилин
- Ножницы
- Доска
- Ватманы
- Альбомные листы
- Акварельные краски
- Гуашь
- Баночки для воды (непроливайки)
- Декоративно-прикладной материал (перья, стразы, бисер, бусинки, т.п.)
- Соленое тесто
- Глина
- Гипс
- Раковина для мытья рук

Музыкальный зал:

- Музыкальное акустическое оборудование (Арт терапия «Музыка моей души»)
- Шумовые инструменты (медитация на расслабление под звуки природы)
- Барабан (Динамическая медитация)
- Мыльные пузыри и колокольчики (Расслабляющая практика «Капли дождя»)
- Ленты, платки («Танец мягкого тела»)
- Фортепиано (Горловое пение)
- Марacas, бубны (драматические этюды)
- Колокольчики, деревянные ложки, бубенцы (активное слушание классической музыки)
- Экран (Музыкальная медитация «Гармонизация жизненной системы»,

«Перезагрузка» со словами и видеозаписью)

В МКДОУ д/с № 357 все помещения оборудованы бактерицидными облучателями-рециркуляторами.

3.2. Организация мероприятий с педагогами в режиме дня

Мероприятия с педагогами проводятся еженедельно, систематически, в дневное время с 13.00 до 15.00. в соответствии с «Планом реализации программы развития здоровья педагогов».

3.3. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности реализации Программы разработаны критерии эффективности:

- анкетирование сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни;
- снижение уровня заболеваемости педагогов (количественный анализ листов нетрудоспособности педагогов).
- улучшение психологического микроклимата в коллективе (социометрия)

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами в сфере образования и здравоохранения

3.4 Методическое обеспечение

1. Аверьянова А. А. Корпоративная культура и ее особенности в России // Молодой ученый. - 2016. - №29. - С. 345-347.
2. Веденев А.В. Корпоративная культура и ее влияние на эффективность деятельности организации: мотивационный аспект // Инновационные технологии в управлении, экономике и культуре : материалы Междунар. науч.-практ. конф. - Магнитогорск. - 2017. - С. 40-45. 66.
3. Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессии Всемирной организации здравоохранения. WHA 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте.

4. Карякина В.Ю. Забота о здоровье и благополучии сотрудников в корпоративной культуре // Управление развитием персонала. - 2015. -№5. - С.82- 84.
5. Князькова Л.А. Современные методы оценки эффективности корпоративной культуры в организации // Социокультурные факторы консолидации современного российского сообщества : сб. ст. II Всерос. науч.- практ. конф. - Пенза. - 2016. - С. 62-64.
6. Кичайкина К.В., Мокина Г.Н. «Комплексная программа «Здоровье педагога, 2017 год.

Комплексы общеразвивающих упражнений

на степ-платформе

Для рук и плечевого пояса	<ol style="list-style-type: none">1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,2.- встать на степ, руки прямые вверх. 3,4.- и.п.2. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочка» 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3,4. - и.п.3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3,4. - вращение рук вперед (назад) 5,6. - и.п.4. И.п. – то же 1,2. - встать на степ одна рука вверх, другая вниз 3,4. - смена рук 5,6. - и.п.5. И.п. – то же 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3.4 - хлопок над головой 5-6. и.п.6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнутые к плечам 1,2. встать на степ. 3,4. вращение рук вперед (назад), 5-6 и.п.7. И.п. – то же 1,2. встать на степ. 3. выпрямить руки в стороны. 4. руки к плечам 5,6. и.п.
Для ног	<ol style="list-style-type: none">1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, на расстоянии шага от степа.<ol style="list-style-type: none">1. коснуться правым носком степа.2. поставить пятку на степ.3. и.п.то же левой ногой.2. И.п. – стать лицом к степу, руки на поясе.<ol style="list-style-type: none">1,2. присесть, развести колени в стороны, руки положить на степ.3,4. и.п.3. И.п. – то же.<ol style="list-style-type: none">1,2. - встать на степ.3. - правую прямую ногу в сторону.4,5.- и.п. то же левой ногой.4. И.п. – то же.<ol style="list-style-type: none">1.- правая нога на степ.2. - перенести левую ногу через степ, коснуться пола перед степом.3,4 - .и.п. то же левой ногой.

	<p>5. И.п. – то же. 1. - правая нога на степ. 2.- левая нога, согнутая в колене выносится вперед – хлопок 3,4.- и.п.</p> <p>6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе боком к ступу. 1. - правая нога на степ. 2,3.- левой прямой ногой мах вперед – назад. 4,5. - и.п.</p> <p>7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к ступу. 1. правая нога на степ 2.левая нога захлест назад. 3,4. и.п.</p> <p>8 И.п. – лежа на спине, ноги прямые на степе, руки за головой. 1.- поднять прямую правую ногу. 2. - И.п. 3. - поднять прямую левую ногу. 4. - и.п. 5. - поднять обе ноги. 6.- и.п.</p> <p>9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. - правая нога на степ. 2. - выпад вперед, руки в стороны. 3. - И.п. То же левой ногой.</p>
Для туловища	<p>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1.- Поднять руки вверх 2. - Наклон вперед, коснуться руками степа 3. - И.п.</p> <p>2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к ступу 1.- Поставить пятку правой ноги на степ, руки вверх 2. - Наклон к ноге 3. - Руки вверх 4. - И.п.</p> <p>3. И.п. – то же 1,2.- встать на степ 3.- поворот влево, руки в стороны 4. - руки на пояс 5.- поворот вправо, руки в стороны. 6.- руки на пояс 7,8.- и.п.</p> <p>4. И.п. – сидя на степе, руки к плечам. 1. - поворот влево, руки в стороны. 2.- и.п. 3. - поворот вправо, руки в стороны. 4.- и.п.</p> <p>5. И.п. – сидя на степе, выпрямленные ноги опираются на пол, руки к плечам 1. наклон, коснуться руками правой ноги 2. и.п. 3-4 - то же к левой ноге</p> <p>6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,2.- встать на степ, руки вверх</p>

	<p>3,4. - наклон вправо – влево 5,6.- и.п.</p>
С мячом	<p>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1. - правая нога на степ, руки вверх. 2. - левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку. 3. - левая нога на пол. 4.- и.п.</p> <p>2. И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх. 3,4 - переложить мяч, встать на носки. 5,6 - и.п.</p> <p>3. И.п. – то же. 1,2.- встать на степ, руки в стороны. 3.- поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5.- и.п.</p> <p>4. И.п. – то же, мяч лежит на степе. 1. - наклон вперед, взять мяч. 2.- выпрямиться, руки вверх. 3. - наклон, положить мяч на степ. 4.- и.п.</p> <p>5. И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке. 1. - поставить правую ногу на степ. 2. - наклон, переложить мяч за коленом в левую руку. 3. - выпрямиться 4. и.п.</p> <p>6. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1.- поднять ноги с мячом вверх. 2. - и.п.</p>

Релаксационные упражнения с музыкальным сопровождением.

Профилактика эмоционального выгорания

Существует несколько основных подходов к работе с профессиональным выгоранием. Один из них — это забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни; получение удовольствия; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой. Спокойная музыка действует на человека успокаивающе и расслабляюще.

Занятия длительностью 45–60 минут проводятся с небольшими подгруппами по 5–6 человек 1–2 раза в неделю. Количество занятий может варьироваться.

ЦВЕТЫ (музыка Mit-rich-Chill Ambient Atmosphere)

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок... Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их повнимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем маленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой... Какой бы ни был цветок — он неповторим... С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим... Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великолепия... Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы... Что вы за цветок?.. Как вы выглядите?.. Какого цвета?.. Какой аромат от вас исходит?.. Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок... Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром... Вы так нужны им... Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими... Сделайте глубокий вдох... Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза.

ПОЛЕТ (музыка Nicholas-Track 028 Relaxing)

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Вообразите себя птицей, большой или маленькой. Главное, что вы свободная птица. Вы делаете взмах крыльями, еще один и еще и летите. Вы чувствуете, как теплый ветерок нежно овеивает ваше тело. Еще один взмах — и вы парите над землей, широко расправив крылья. Рассмотрите, что находится вокруг вас. Почувствуйте удовольствие от полета... Ваш полет подошел к концу. Вы медленно снижаетесь. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить, летая над землей. Вот вы мягко коснулись земли. Вернитесь в свой реальный облик. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ (музыка Bulbasound-Beautiful Sleep Musik)

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Оно спустилось с небес и ждет вас. Прыгните на него. Облако белое и нежное, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо... Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно доставляет вас назад, на ваше место. Спуститесь с облака и понаблюдайте, как оно медленно тает в воздухе. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ЛЕСНАЯ ПРОГУЛКА (музыка Christian Petermann-Emerald rainforest)

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе лето, вы идете по лесной тропинке. По обе стороны вас окружают разнообразные деревья, под ногами разнотравье, полевые цветы. Воздух наполнен необыкновенным ароматом свежести. Вы дышите глубоко и наслаждаетесь прогулкой... Вокруг порхают бабочки, слышно приятное пение птиц. Вы идете размеренным шагом, вам никуда не надо спешить... Лесная тропинка вывела вас на поляну, залитую солнечным светом. Здесь так хорошо, здесь вы можете делать все, что захотите. Можете полежать в мягкой траве с закрытыми глазами, наслаждаясь звуками природы. Можете собирать цветы. А можете даже побегать. Пусть ваше воображение подскажет вам, что делать... Прогулка подошла к концу. Вам пора возвращаться. Пройдите весь

путь обратно. Постарайтесь оставить в своей памяти приятные воспоминания. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ТРОПИЧЕСКИЙ ОСТРОВ (музыка Ashot_Danielyan_Composer-Sunshine in Bali)

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы оказались на прекрасном волшебном острове. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. На этом острове происходит все так, как хочется именно вам. Здесь водятся животные, которых любите вы, растут цветы, которые вам нравятся. Здесь вы можете делать все, что захотите. Можете просто лежать на пляже, слушая шум прибоя. Можете гулять по острову, исследуя его красоты. Дайте волю своему воображению... Вот к берегу причалил корабль. Вам пора возвращаться. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ВОДОПАД (музыка Aurora Rochez-Relaxing Ambient Soundscapes #6)

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц... И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки... Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость... Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас... Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ВРЕМЯ ГОДА (музыка Yevhen Lokhmatov-Yoga Practice)

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте себе то время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует вам

теплый летний денек, может, золотую осень, тихо падающий снег, а может быть, первые весенние цветы... Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

Тренинг: "Коллектив – это МЫ"

Цель: формирование хорошего психологического климата в педагогическом коллективе с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.

Задачи:

- способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств.
- познакомить участников с некоторыми приёмами психологической саморегуляции.
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.
- развивать коммуникативные навыки.

Оборудование:

Маркеры разных цветов, цветные карандаши, листы бумаги, лист бумаги формата А3.

Психолог:

Я рада, что мы смогли все встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и узнать что-то новое о себе и о коллегах.

Упражнение 1. «Приветствия в разных странах».

Психолог: в разных странах обычаи приветствия очень отличаются друг от друга, сейчас мы с вами познакомимся с традиционными приветствиями, после чего будем приветствовать своих соседей слева и справа одним из их видов.

Немцы – пожимают руки

Полинезийцы – трутся носами

Японцы – кланяются

Латиноамериканцы – обнимаются

Французы – целуют друг друга в щеки

Северная Америка – прикладывают ладонь ко лбу, губам, груди

Замбези – хлопают в ладоши

Самоа – обнюхивают.

Упражнение № 2 "Все мы чем-то похожи"

Психолог: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек.

Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра.", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Обратная связь: Сложно ли искать общие черты?

Упражнение №3. Узнай рисунок (хорошо ли вы знаете друг друга)

Психолог задает участникам вопрос: «Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга? Вот сейчас это и проверим! Нарисуйте, пожалуйста, за 3 минуты свой портрет. Рисунки подписывать не надо».

После завершения работы психолог собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к доске. Участники угадывают автора рисунка.

Упражнение №4. «Дом-дерево-собака»

Команда делится на три группы, каждая из которых одновременно берется за ОДИН маркер. Задача каждой подгруппы - нарисовать на листе рисунок: «дом-дерево-собака». Участники действуют одновременно, разговаривать между собой запрещено. Обсуждается слаженность, качество рисунка. Анализируется способность взаимодействовать, подчиняться, управлять, действовать совместно.

Упражнение №5. «Квадрат»

Психолог просит построиться педагогов в круг и закрыть глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. После того, как квадрат будет построен, психолог не разрешает открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, психолог предлагает участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс.

Так же можно строиться в другие фигуры.

Упражнение № 6 “Карусель”.

Психолог предлагает педагогам построиться в два круга: внутренний спиной к центру и внешний – лицом к центру, образуя пары. По сигналу ведущего круги начинают двигаться противоположно, меняясь в парах. В каждой новой паре участники должны сказать комплимент друг другу.

Анализ: Понравился ли комплимент?

Упражнение №8. Обратная связь

Психолог кидает мяч педагогам, они его возвращают, озвучивая впечатления о тренинге.

Семинар-практикум

«Арт - терапия как средство сохранения здоровья педагогов»

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов, известное как «синдром эмоционального выгорания». Став «пустым», утратив жизненную силу, каких результатов может достичь педагог?

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки, страх долга, оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и многое другое.

Синдром хронической усталости в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышаются тревожность и агрессивность, процветает самоцензура, ограничивающая свободное творческое самовыражение личности педагога. Под действием этого личность вскоре приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д.

Надо признать, что если в системе образования и воспитания появляются какие-то инновации, то они направлены в основном на ребенка. Словно педагога не существует! У него только растет объем отчетной документации и контроль со стороны тех, кто давно находится вне реальных условий работы с детьми. Педагог остается наедине со своими проблемами.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души и духа, а также меры, предупреждающие возникновение «синдрома эмоционального выгорания».

Замечательным инструментом является так называемая, арт-терапия, т.е. лечение искусством.

Искусство - та непреходящая ценность человеческой культуры, которая существует со времен древнего человека и сопровождает нас от рождения до самой смерти. Музыка, пение, танец, театр, поэзия, изобразительное искусство, прикладное творчество - все это у каждого из нас еще ассоциируется с детством - тем временем, когда все были счастливы, с беззаботностью и легкостью существования в мире.

Арт-терапия создает условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Кроме того, ее можно использовать для коррекции черт личности человека.

Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема.

Арт-терапевтический сеанс: «Цвет твоей судьбы».

Ведущий: Сегодня мы будем общаться с использованием арт-терапии, что означает излечение искусством. Нам предстоит работать в мастерской, которая называется «Цвет твоей судьбы». Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать свое состояние на данный момент, а также - ожидания, исходя из названия мастерской. Письменная рефлексия - 3 мин.

Вначале давайте возьмемся за руки и с поклоном произнесем: «Здравствуйте!», желая друг другу в первую очередь здоровья. Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией. Мы все связаны и тем воздухом, которым дышим, и общей энергетикой, и интересами. Сегодня нас здесь объединила мастерская.

Итак, здравствуйте!

Всем известно, какое огромное значение в жизни человека имеет цвет. Он настраивает, подсказывает, направляет, ориентирует, даже лечит. Сегодня мы будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного «Я». Но вначале пусть это «Я» прозвучит так, чтобы его заметили, обратили на него внимание и приблизились к нему. Мы с вами познакомимся.

Я предлагаю каждому приоткрыть завесу тайны и дать нам возможность хоть немного вас узнать. Итак, закончите предложение, которое начинается словами: «Вы еще не знаете, что я... очень люблю рисовать!» А теперь назовите цвет, который вы ассоциируете со своей личностью, и поясните почему.

Чаще всего самих себя мы видим в зеркале, особенно когда примериваем обновку и смотрим, подходит ли нам тот или иной цвет. И так, хочется, чтобы отражение всегда было прекрасным! Но известно, что наш мир - большое зеркало, и оно показывает нам нас же.

Сейчас мы попробуем почувствовать, в какой роли существовать проще. Разделитесь на пары и поочередно в паре вы будете то зеркалом, отражающим движения другого человека, то человеком перед зеркалом. Запоминайте, пожалуйста, свои ощущения.

Итак, поделитесь впечатлениями, ощущениями и мыслями от упражнений. Что было проще выполнять, в какой роли испытывали вы затруднения?

Теперь настроение, которое у вас сейчас, перенесите на листок бумаги с помощью красок - с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто опустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется. Вольно кладите их на лист - ограничений нет, все произвольно. После того как рисунок завершен, походите с ним и поищите себе партнера по рисунку. Когда пара определится, опираясь на свой рисунок, выберите какой-либо цвет и составьте устную рекламу своему цвету.

А теперь внимание: презентация цвета! Следите за своими ощущениями. В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю: «Синий!», и все в этой комнате подходят и дотрагиваются до этого цвета.

Цвет нас лечит - это бесспорно. Мы сейчас сделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль, поднять настроение, а именно нарисовать то, что хочется выразить на листе бумаги или холсте с использованием разных материалов прямо сейчас.

А теперь сядьте, пожалуйста, поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, минуту последите за своим дыханием. И отметьте место в теле, которое у вас болит или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. Пожалуйста, поделитесь впечатлениями. Удалось ли вам увидеть цвет? Что вы почувствовали?

А теперь пришла пора поделиться своими впечатлениями от всего, что происходило сегодня в мастерской. И давайте закончим нашу практическую часть: встанем в круг и с поклоном скажем друг другу и всем «Спасибо!» за работу и прекрасное общение, которое нас сегодня объединило и сблизило.

Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.

23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.
- 36.

Обработка данных: Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ. В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель. Симптом «Неудовлетворенность собой»: -1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «Загнанность в клетку»: +2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»: +3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность» +4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»: +5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы: Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, 10-15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более баллов – сложившийся симптом. Соответственно сумма

баллов по всем симптомам, равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50 до 75 – о начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше — об имеющемся «выгорании».

Психологический практикум «Познай себя»

Цель: Развитие потенциальных возможностей учащихся в процессе общения, совершенствование навыков общения, необходимых для осуществления совместной интеллектуальной деятельности, формирование ключевых компетенций (ценностно-смысловой ориентации в мире, гражданской ответственности, самосовершенствования, саморазвития, в общении, социального взаимодействия; познавательной деятельности, компетентности деятельности; информационных технологий.)

Задачи:

1. Исследование своих личностных качеств, своих интеллектуальных возможностей.
2. Совершенствование навыков межличностного взаимодействия.
3. Развитие рефлексивных возможностей учащихся и навыков подачи и приема обратной связи.

Форма проведения: практикум, с элементами тренинга.

Подготовительная работа: использование ТСО (презентация), бланки, магнитофон, краски, плакат, график, бланки с именами, подарки.

Мастер – класс по организации сеанса арт-терапии (рисование на воде ЭБРУ) для коррекции эмоциональной сферы педагогов.

Цель: Использование средств арт-терапии (техники ЭБРУ) в коррекции эмоциональной сферы педагогов.

Задачи:

1. Обучить воспитателей новой технике рисования.
2. Научить использовать арт – технику для снятия эмоционального напряжения и нормализации своего эмоционального состояния.

Оборудование:

Прямоугольные емкости с особым жидким раствором из смеси воды с экстрактом растения гевен, который сгущает воду, краски, деревянные шпажки, гребни, салфетки, листы бумаги, кисти, вода для промывания кистей.

Актуальность:

В реалиях современной действительности на педагогов постоянно действует достаточно широкий спектр стрессовых факторов. Длительное воздействие и накопление негативных эмоций вызывает состояние, именуемое психоэмоциональным напряжением. Причина психоэмоционального напряжения одна – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут развиваться различные невротические расстройства – от легкой депрессии до серьезного психического заболевания. Чтобы избежать подробного рода последствий – необходимо научиться корректировать своё эмоциональное состояние, преодолевать свои негативные переживания.

Для коррекции эмоционального состояния, я предлагаю использовать нетрадиционный метод рисования на воде ЭБРУ, как вид арт-терапии. Ценность этой техники в том, что она не имеет конечного результата творчества; в процессе рисования оголяются внутренние переживания. ЭБРУ рисование успокаивает, завораживает. Это безопасный способ разрядки и снятия эмоционального напряжения

Ход мастер-класса

Вводная часть

Эмоциональный настрой аудитории, рассказ о нетрадиционном методе рисования

- Здравствуйте уважаемые коллеги, сегодня мы с вами собрались на сеанс арт-терапии. Арт-терапия – это исцеление посредством любого художественного творчества. **ЭБРУ** – это уникальная техника рисования, которая предполагает создание узоров на воде и дальнейшее их перенесение на какую-либо поверхность, например, на бумагу или ткань. **ЭБРУ** — это танец красок, которые, переплетаясь между собой, создают уникальные узоры.

Демонстрация техники рисования ЭБРУ, комментарии мастера

- Любое изображение в Эбру начинается с первой капли. А сейчас начинается само таинство: берем различные краски и буквально стряхиваем их с кисточки на поверхность воды. Капли краски не растворяются в воде, а остаются на ее поверхности. Они расплываются, перемешиваются между собой, принимают причудливые формы, ежесекундно меняют очертания.

- Затем начинаем осторожно водить по воде деревянной шпажкой, превращая бесформенные капли краски в картину. Краски послушны каждому движению руки, и кажется, что даже от дуновения легкого ветерка, движения мысли они, станут сами собой переплетаться в замысловатые узоры. Это выглядит как укрощение водной стихии волей художника. Можно переключиться на гребень. Медитация в движении. Можно бесконечно следить за тем, как бесформенные капли краски, обретают жизнь, превращаясь то в небывалые, волшебные цветы, то в людей, то в сюжеты из сказок. Это действие завораживает так, что забываешь обо всем на свете и можешь смотреть бесконечно. И все равно не приходит настоящего понимания того, как пара кружков краски на поверхности воды может преобразиться в настоящие картины. И остается ощущение волшебства.

- Когда картина на воде окончена, сверху, очень аккуратно, кладем лист бумаги. Бумага используется тоже специальная: она буквально впитывает в себя все краски с поверхности воды. Лист снимают через несколько секунд, уже с узором. И это тоже выглядит как настоящая магия, потому что краски полностью переносятся на бумагу, а вода в поддоне при этом становится абсолютно чистой.

Практическая часть

- Педагоги - трудолюбивый и талантливый народ. Мы трудимся не покладая рук. А в свободное время еще стараемся чему-то научиться. Мы умеем загружать голову, а как же ее разгрузить... Сейчас мы с вами поучимся рисовать в технике, с которой я вас познакомила, ведь ЭБРУ - это древнейшая восточная техника живописи и эта техника позволяет не просто рисовать – она позволяет еще и отдыхать, как отдыхали на Востоке, занимаясь творчеством. И сейчас я предлагаю вам разгрузиться и заняться творчеством. Я приготовила для вас условия для творчества. А сама постараюсь взять на себя роль мастера, и вместе с вами буду творить.

Включается спокойная музыка и все приступают к творчеству.

(Музыкальный ряд составлен особым образом из фрагментов произведений, которые передают различные эмоциональные состояния, связанные как с приятными, так и с неприятными переживаниями. Выражение эмоций через цвет помогает прожить эти состояния. То есть, ощущая вызываемую музыкой эмоцию, рисующий выбирает цвет, который, по его мнению, этой эмоции соответствует. И помните вы абсолютно свободны в своем творческом самовыражении! Это хороший способ расслабиться, остановить поток мыслей, дать возможность левому полушарию отдохнуть, активировать работу правого, тем самым освобождая доступ к собственному внутреннему миру)

- Когда Вы рисуете в технике ЭБРУ, вы целиком отдаетесь процессу, ныряете в мир цвета, красок и эмоций. И рисунки получаются как бы сами собой, выходя из-под Ваших волшебных рук. И вдруг появляются звезды, цветы, птицы и невиданные узоры. Вы даже не думали написать картину, она возникает сама по себе, рождаясь из радуги цветов ЭБРУ. Вся тайна ЭБРУ заключается в том, что Вы одновременно являетесь режиссером, художником, писателем и исполнителем этой волшебной сказки. Просто доверьтесь кисточке и своему настроению, они сделают все за Вас, и на свет появится ЧУДО!

Организация рефлексии.

- Итак, у всех получилось перенести свой шедевр на бумагу? Посмотрите какая красота получилась! Каждый рисунок уникален! Кто желает поделиться своими эмоциями? Может быть рассказать о своём рисунке?

- А теперь я предлагаю вам навести порядок в своих мыслях и эмоциях по поводу состоявшейся работы.

Поиграем в игру «Уборка в доме». Вы видите Чемодан, мясорубку, корзину для мусора на доске и магнитные фишки. Если вам понравился мой опыт работы, и вы готовы его применять не задумываясь, поместите фишку в чемодан. Если вам мой опыт понравился, и вы хотите его применить, но вам нужно что-то осмыслить, додумать, доработать – поместите фишку к мясорубке. Если мой опыт для вас бесполезен и не нужен – отправьте фишку в корзину для мусора.

Итоги и выводы:

Я считаю, что продемонстрированный мной опыт работы по использованию арт-терапии (техника ЭБРУ) помогает педагогам разрядиться, снять напряжение, учит преодолевать свои негативные переживания, помогает корректировать своё эмоциональное состояние.

\

Релаксационная гимнастика.

В дошкольном учреждении, кроме традиционных (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физкультминутки) и дополнительных (лечебная физкультура, массаж, индивидуальная работа по коррекции нарушений осанки) видов работы по организации двигательной деятельности детей, могут проводиться комплексы упражнений по методике профессора Э. Джекобсона (США): релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательная гимнастика расслабления. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе. Они могут проводиться не только в специализированных, но и в обычных детских садах.

Воспитатель должен знать, какие группы мышц работают при выполнении каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Ребенка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определенных групп мышц при выполнении каждого упражнения.

Инструкции педагога должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц. Например: «Руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые и т.п.».

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;
- расслабление должно быть более длинным, чем напряжение;
- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха – 20-22 градуса.

Релаксационное растягивание

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. «Потянулись».

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться.

Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине; обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

3. «Аист».

И.п.: лежа на спине; руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться.

Выполнить упражнение левой ногой.

4. «Гвоздик».

И.п.: лежа на спине; руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.

Пауза – расслабиться.

5. «Надуй шарик».

И.п.: лежа на спине; руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза.

6. «Ворон».

И.п.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в «замок» за головой.

Вдох – руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; выдох – расслабиться

Повторить упражнение 3-4 раза.

Мышечная релаксация перед сном

Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.п.: лежа на кровати, на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

1. Упражнение на расслабление мышц рук.

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслаблять, отдыхать.

Есть у нас игра такая-

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно...

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем-

(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться).

Мы как будто подрастаем.

(Глубокий вдох, пауза).

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить).

2. Упражнение на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

(Пауза).

Ноги расслабляются,

(Расслабить мышцы ног).
Отдохнуть стараются.

3. Упражнение на расслабление мышц живота. *(Положить ладони на область диафрагмы).*

Шарик надуваем,
(Вдох, живот надуть).
Руками проверяем.
Шарик наш сдувается,
Мышцы расслабляются,
(Выдох, живот втянуть).
Дышится легко, ровно, глубоко.

4. Самомассаж лица и шеи.

Разотрем ладошки,
Согреем их немножко,
(Потереть ладони одну о другую).
И теплыми ладошками
Умоемся как кошки.
(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз).
Грабелки сгребают все плохие мысли,
(Пальцами провести от середины лба к вискам).
Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.
(Пальцами легко постукивать по щекам).

5. Общая релаксация.

Ресницы опускаются...
Глаза закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)
Сном волшебным засыпаем...
Наши руки отдыхают...
Тяжелеют, засыпают... (2 раза)
Шея не напряжена,
А расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются...
Так приятно расслабляются. (2 раза)
Дышится легко...равно...глубоко...
Мы чудесно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем...

Гимнастика после дневного сна

Растягивание.

- 1. «Потянулись».**
- 2. «Растишка».**
- 3. «Паучок».**

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

Корректирующие упражнения (каждое выполняется по 6 раз).

- 1. «Колобок».**

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками) на счет 4 – вернуться а и.п.

- 2. «Пальчики спрятались».**

И.п.: лежа на спине.

На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п.

Выполнить упражнение другой ногой.

- 3. «Потянем носочек».**

И.п.: лежа на спине.

На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

- 4. «Рыбка».**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 – вернуться в и.п.

- 5. «Кошечка».**

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 – прогнуть спину вниз, на счет 3-4 – выгнуть спину вверх.

- 6. «Носок - пяточка».**

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10-15 раз).

- 7. «Цапля».**

И.п.: стоя на массажном коврикe, ноги вместе, руки за головой.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 – вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

8. «Ракета».

И.п.: стоя на массажном коврикe, руки опустить вниз.

На счет 1-7 – встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 – вернуться в и.п.

9. Самомассаж спины роликовым массажером (до 1 минуты).

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (анонимно)

Для выявления потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении проводится исследование. Полученные данные будут использованы в обобщенном виде и лягут в основу разработки мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

1. Ваш пол:
 - Мужской
 - Женский

2. Ваш возраст: 18-34
 - 35-54
 - 55-74

3. Ваш вес (кг)

4. Ваш рост (см)

5. Ваше образование
 - Начальное
 - Базовое
 - Среднее
 - Высшее

6. Какими видами физической активности вы занимаетесь (выберите один или несколько вариантов)
 - Зарядка/Гимнастика
 - Бег
 - Фитнесс
 - Силовые тренировки
 - Плавание
 - Лыжный спорт
 - Велосипедный спорт
 - Спортивные игры
 - Другое (указать)
 - Не занимаюсь

7. Сколько минут в день вы посвящаете физической активности

- Менее 30 минут
- 30 минут – 1 час
- 1-3 часа
- Другое (указать)

8. Повышенное артериальное давление у вас бывает

- Редко
- Не контролирую
- Постоянно
- Никогда

9. Какие другие хронические заболевания Вы у себя отмечаете

- Болезни сердечно – сосудистой системы
- Болезни легких
- Болезни нервной системы
- Болезни органов пищеварения
- Болезни мочеполовой системы
- Болезни кожи и придатков
- Другое (указать)

10. Знаете ли вы свой уровень холестерина в крови

- Да
- Нет
- Никогда не контролировал(а)

11. Знаете ли вы свой уровень глюкозы крови

- Да
- Нет
- Никогда не контролировал(а)

12. Статус курения:

- Ежедневно
- Нерегулярно
- Бросил(а)
- Никогда не курил(а)

13. Употребление алкогольных напитков

5-7 раз в неделю

- 3-4 раза в неделю
- 1-2 дня в неделю

- 1-3 дня в месяц
- < 1 раза в месяц

14. Испытываете ли вы сильные психо-эмоциональные нагрузки дома

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

15. Испытываете ли вы сильные психо-эмоциональные нагрузки на работе

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

16. Какие мероприятия, проводимые в ДООУ могли бы вас заинтересовать:

- Мероприятия по вопросам отказа от курения
- Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
- Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях о Другое (указать)

17. Какие мероприятия по укреплению здоровья могут проводиться на вашем рабочем месте.