

ПРИНЯТО:
на общем собрании работников
МАДОУ «Детский сад №312» г. Перми
Протокол № 3 от 01.09.2023г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №312»
г. Перми *Ю.А. Пищальникова*
Ю.А. Пищальникова
Приказ № 059-08/312-01-04/4-250/1
от 01.09.2023г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
по укреплению здоровья сотрудников

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №312» г. Перми
на 2023-2024 учебный год

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	4
1.3. Цели и задачи реализации Программы	5
1.4. Принципы реализации Программы	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	6
II. Содержательный раздел	
2.1. Основные направления Программы	8
2.2. Содержание Программы	8
III. Организационный раздел	
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	12
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	13
IV. Приложения	
Приложение 1. Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина	14
Приложение 2. Анкета «Самооценка образа жизни»	15
Приложение 3. Тренинг для педагогов «Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя»	18
Приложение 4. План-конспект занятия «Час здоровья»	24
Приложение 5. Сценарий спортивного праздника "Весёлые старты по сказкам»	27
Приложение 6. Комплекс физкультминуток	30

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. «Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программы укрепления здоровья работающих должны учитывать отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются:

- ✓ низкая физическая активность,
- ✓ нерациональное питание,
- ✓ избыточная масса тела,
- ✓ курение,
- ✓ злоупотребление алкоголем,
- ✓ неумение справляться со стрессами

Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025

года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны

здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний».

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами

сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Руководство МАДОУ «Детский сад № 312» г. Перми 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.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников, определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию.

Участниками программы является трудовой коллектив МАДОУ «Детский сад № 312» г. Перми.

Срок реализации программы – 2023-2024 г.г.

1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы

Организация работы по Программе регламентируется следующей нормативной базой:

- Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;
- Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих";
- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
- Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Программа «Укрепление общественного здоровья города Перми на 2020-2024 годы», утвержденная постановлением администрации города Перми от 11.08.2020 № 697;
- Устав МАДОУ «Детский сад № 312» г. Перми;
- Правила внутреннего распорядка для работников МАДОУ «Детский сад № 312» г. Перми.

1.3. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

Основные задачи Программы:

1. Вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций,
2. Содействие здоровьесбережению сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
4. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
5. Внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;

б. Обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников.

1.4. Принципы реализации Программы

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности;

Культурологический принцип реализует признание каждого сотрудника ДООУ как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния воспитанников;

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый каждым сотрудником индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость и как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесориентированное поведение в социуме;

Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «Все хорошо в меру»;

Принцип «Не навреди!».

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Здоровьесбережение сотрудников:

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма.
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального - психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.

Развитие корпоративной культуры в учреждении:

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников

Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала; повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

II. Содержательный раздел

2.1. Основные направления программы

Программа рассчитана на 2 года при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их мотивацией.

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Информационно-мотивационный модуль
2. Профилактический модуль
3. Активизирующий модуль

2.2. Содержание программы

Информационно-мотивационный модуль направлен на:

- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;
- доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;
- информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Нормативно-правовое	Разработка и внесение в годовой план работы мероприятий информационно – мотивационного модуля	Август-сентябрь 2023	Методисты
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования по социально-значимыми заболеваниями	В течение года	Методисты
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	В течение года	Методисты
		Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»	В течение года	Методисты
		Разработка памяток: «Памятка	В течение года	Педагоги

		членам семьи больного туберкулезом», «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь», «10 правил здорового сердца»		ДОУ
		Размещение на страницах официального сайта ДОУ и в социальных сетях информации на тему «Здоровый образ жизни»	В течение года	Методисты
3.	Практическая деятельность	Конкурс информационных листов: «Стоп коронавирус», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»	В течение года	Методисты
		Лекции: «Наше здоровье в наших руках», «Туберкулез и его профилактика»; «Вирусные гепатиты и их профилактика», «Нет табакокурению и алкоголизму!»	В течение года	Врач ГБУЗ ПК г.Перми
		Акция «День здорового образа жизни» (выставка творческих работ сотрудников, посвященных здоровому образу жизни)	В течение года	Методисты

Профилактический модуль включает в себя:

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- организация горячего питания;
- проведение тренингов и семинаров по профилактике психо-эмоционального выгорания сотрудников (педагог – психолог).

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Нормативно-правовое	Разработка и внесение в годовой план работы мероприятий профилактического модуля	Август-сентябрь 2023	Методисты
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а также психологического состояния	2023-2024	Методисты

		сотрудников		
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.	В течение года	Инструктор по физической культуре
		Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация», «Самооценка образа жизни»	В течение года	Методисты
		Разработка буклетов: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	2023-2024	Педагоги ДОУ
		Размещение на страницах ДОУ в социальных сетях информации на тему «Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»	В течение года	Методисты
3.	Практическая деятельность	Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно – психических расстройств!»	В течение года	Методисты
		Организация ежегодных профилактических осмотров сотрудников	1 раз в год	Заведующий ДОУ
		Прохождение диспансеризации	1 раз в год	Сотрудники ДОУ
		Контроль за основными показателями здоровья: уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.	постоянно	Сотрудники ДОУ
		Проведение вакцинации сотрудников в осенне-зимний период (грипп, клещевой энцефалит)	1 раз в год	Врач ГБУЗ ПУ г. Перми
		Санаторно-курортное лечение	1 раз в год	Председатель ППО

	Лекции: «Все о самом главном-вакцинация!», «Правильное питание - вкусно и легко!», «О здоровом питании замолвите слово», «Питание после 40», «Зарядка для мозга»	В течение года	Врач ГБУЗ ПУ г. Перми Методисты
	Тренинги: «Профилактика эмоционального выгорания», «Релаксация и снятие напряжения», «Оптимизация психологического здоровья», «Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя»	В течение года	Методисты
	КПК «Основы оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях»	2023-2024	Заведующий
	Проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов	2023-2024	Заведующий
	Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты	ежедневно	Заместитель заведующего Завхоз
	Обеспечение работников горячим питанием	ежедневно	Заместитель заведующего Завхоз

Активизирующий модуль направлен на:

- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных мероприятий;
- формирование командообразующих качеств личности;
- профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний;
- участие в сдачи ГТО.

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Нормативно-правовое	Разработка и внесение в годовой план работы мероприятий активизирующего модуля	Август-сентябрь 2023	Методисты
		Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорту	В течение года	Методист Инструктор по физической культуре

2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	В течение года	Инструктор по физической культуре
		Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты»,	В течение года	Врач ГБУЗ ПУ г. Перми
		Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр».	2023-2024	Педагоги ДОУ
		Размещение на страницах сайта ДОУ в социальных сетях информации на тему «Физическая активность»	В течение года	Методисты
3.	Практическая деятельность	Производственная гимнастика, физкультминутки на рабочем месте	ежедневно	Сотрудники ДОУ
		Спортивные досуги, в т.ч. в рамках соревнований ДСК Лиги «ЮниСпорт» г. Перми	В соответствии с планом	Инструктор по физической культуре Методисты
		Участие в сдаче норм ГТО	ежегодно	Заведующий ДОУ
		Участие в городском легкоатлетическом марафоне	1 раз в год	Инструктор по физической культуре
		Участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	1 раз в год	Инструктор по физической культуре

III. Организационный раздел

3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников МАДОУ «Детский сад № 312» г. Перми: физкультурный зал, физкультурно-музыкальные залы, спортивные площадки, центры двигательной активности в группах, оборудованные прогулочные участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе, облучатели - рециркуляторы бактерицидные.

В ДОУ оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский).

Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления горячего питания (диетического).

Условия для приема пищи сотрудниками ДОУ созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – демонстрировать правила приема пищи детям);

- в отдельных помещениях на первом и втором этаже здания ДОУ - для обслуживающего персонала.

в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты ДОУ, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому

развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: методист, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, врач ГБУЗ ПК «ГДКП №9» им. Пичугина П.И.

3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- ✓ отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),
- ✓ внедрение социальных технологий/ моделей/ методик, развитие взаимодействия с партнерами (ГБУЗ ПК г. Перми).
- ✓ динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни,
- ✓ доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды ДОУ, положительную динамику отказа от вредных привычек.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина

1. Можете ли Вы служить примером для своих воспитанников в соблюдении норм здорового образа жизни? (да / нет)
2. Имеете ли Вы как воспитатель четкое представление о состоянии здоровья каждого из своих воспитанников? (да / нет)
3. Созданы ли в Вашем ДОО адекватные условия для реализации воспитанниками гигиенических правил и умений? (да / нет)
4. Учитываете ли Вы при проведении НОД состояние здоровья детей? (да / нет)
5. Уверены ли Вы, что Ваши знания соответствуют современным требованиям достижений медицинской науки и ее профилактического профиля? (да / нет)
6. Используете ли Вы в учебном процессе, образовательных мероприятиях возможность пополнить знания воспитанников о состоянии здоровья? (да / нет)
7. Ваши конкретные действия в ситуации появления среди родителей алкоголиков, наркоманов
8. Обсуждаете ли Вы в индивидуальной работе с родителями вопросы охраны здоровья воспитанников? (да / нет)
9. Ведется ли действенная совместная работа с медсестрой ДОО по контролю за дифференцированным режимом для воспитанников? (Укажите, сколько детей на щадящем режиме).
12. Принимаете ли Вы участие в системном мониторинге здоровья и организации отдыха учащихся? (да / нет)
13. Есть ли у Вас вредные привычки, от которых Вам хотелось бы избавиться? (да / нет)
14. Какие оздоровительные системы Вы знаете и используете?

Приложение 2

Анкета «Самооценка образа жизни»

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

Цель: самооценка сотрудником образа жизни с точки зрения здоровья

Уважаемые сотрудники!

Приглашаем Вас принять участие в самооценке образа жизни. Результаты этого небольшого, но очень важного самоисследования 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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. заводите будильник (30) 2. доверяете внутреннему голосу (20) 3. полагаетесь на случай (0)
Проснувшись утром вы:	<ol style="list-style-type: none"> 1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело (10) 2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику 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?	<ol style="list-style-type: none"> 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 более плотный завтрак часов в десять (0)
Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?	<ol style="list-style-type: none"> 1. необходимость точного прихода на работу в одно и то же время (0) 2. приход в диапазоне + (-) 30 мин. (30) 3. гибкий график (20)
Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:	<ol style="list-style-type: none"> 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?	<ol style="list-style-type: none"> 1. каждый день (30) 2. иногда (20) 3. редко (0)
Если вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?	<ol style="list-style-type: none"> 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?	<ol style="list-style-type: none"> 1. не более чем на 20 мин. (10) 2. до 1 часа (30) 3. более часа (0)
Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?	<ol style="list-style-type: none"> 1. встречам с друзьями, работе (10) 2. хобби (20) 3. домашним делам (30)
Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей?	<ol style="list-style-type: none"> 1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот (30) 2. потерю времени и денег (0) 3. неизбежное зло (0)
Когда вы ложитесь спать?	<ol style="list-style-type: none"> 1. примерно в одно и то же время (30) 2. по настроению (0) 3. по окончании всех дел (0)
В свободное время вы:	<ol style="list-style-type: none"> 1. пассивно отдыхаете (20) 2. активно работаете (30) 3. Чередуете отдых с работой (0)
Какое место занимает спорт в вашей жизни?	<ol style="list-style-type: none"> 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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. танцевали (30) 2. занимались физическим трудом или спортом (30) 3. прошли пешком не менее 4 км. (30)
Как вы проводите отпуск?	<ol style="list-style-type: none"> 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:	<ol style="list-style-type: none"> 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 оставайтесь равнодушными к результатам анкетирования и найдите в себе силы преодолеть неправильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, верните себе здоровье, станьте успешным.

Тренинг для педагогов

«Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя»

(авторы: Н.Н. Вилкова, Е.В. Тарасова, А.В. Труфанова, Е.В. Лисовая)

Цель:

1. Повышение сплоченности коллектива
2. снятие тревожности и агрессивности
3. приобретение навыков позитивного мышления

Здравствуйтесь, уважаемые педагоги. Наш сегодняшний тренинг позволит вам узнать о себе много интересного, о чем вы, возможно, никогда еще не задумывались, увидеть свои внутренние ресурсы, проявить свой творческий нераскрытый потенциал, попробовать себя в новых ролях, найти ответы на вопросы, которые вас давно интересовали. А также освободиться от части эмоционального груза вашей нелегкой работы, пообщаться с коллегами в непринужденной обстановке, раскрепоститься, избавиться от некоторых внутренних зажимов, найти поддержку коллег и просто немного отдохнуть. И начнем мы с того, что я попрошу вас написать на бланке в первой анкеты то, что Вы ждете от этого тренинга.

Анкетирование

Уважаемые педагоги!

Каковы ваши ожидания от предстоящего занятия?

В настоящее время установлено, что педагогические работники наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания. Что же такое эмоциональное выгорание? Как вы думаете?

По мнению В. В. Бойко, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Первая стадия происходит на уровне произвольного поведения: говоря бытовым языком, это провалы в памяти относительно каких-либо действий. Обычно на эти симптомы мало кто обращает внимания, называя это в шутку девичьей памятью или склерозом. А между тем эта стадия формируется на протяжении 3-5 лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении: не хочется видеть тех, с кем педагог общается по роду своей деятельности, в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится бесконечно, нет сил и энергии к концу недели, головные боли по вечерам, мертвый сон без сновидений, повышенная раздражительность, человек заводится с пол-оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Данная стадия формируется в среднем от 5-15 лет.

Третья стадия – собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.

Исследования показывают, что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления.

Конечно самым главным признаком эмоционального выгорания является стресс. Первым определение дал канадский ученый Ганс Селье «Стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает боли». А Альберт Эллис сказал «Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем». То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

Сегодня мы с вами попытаемся найти признаки стресса но и узнаем как можно предотвратить эмоциональное выгорание.

Сейчас я вам предлагаю немного расслабиться и ...потанцевать.

Упражнение «Буги-вуги»

Участники встают в круг и повторяют движения.

Мы танцуем буги-вуги *(выполняют танцевальные движения телом, ногами, руками)*

Поворачиваясь в круг *(поворачиваются вокруг своей оси)*

Руки наши мы возьмем, в центр круга поднесем *(вытягивает руку внутрь круга)*

Руки дружно все назад, продолжаем танцевать *(Убирают руку за спину)*

А теперь опять вперед дружно руки поднесем *(снова руки в круг)*

И немного потрясем *(трясут руками)*

Упражнение «Сказка на спине»

Участники встают в круг друг за другом так, чтобы можно было легко дотянуться руками до спины впереди стоящего, и начинают двигаться вперед. Один из них начинает рассказывать сказку, произносит 1-2 предложения, остальные в это время схематично изображают каждый на спине впередиидущего то, что происходит по сюжету. Когда первый проговорил свои предложения, он хлопает по плечу впереди идущего, и тот продолжает повествование. И так до тех пор, пока каждый не расскажет свою часть истории.

Упражнение «Сгоревший портрет»

Бланк для заполнения

семья	воспитанники	коллеги	Реакция на деятельность	Типичные фразы

В начале нашего тренинга, вы узнали информацию о людях, которые находятся в состоянии стресса. На самом деле мы все периодически в этом состоянии бываем. Избежать стресса не дано никому в мире, мы этого и не будем добиваться. Важно другое – научиться узнавать признаки выгорания и вовремя предпринимать меры.

Представьте себе некий образ выгоревшего педагога. В группах обсудите запишите в графах таблицы все признаки такого педагога: где и как именно он себя ведет, как проявляет эмоции, как мыслит. *(далее происходит обсуждение и анализ того, что каждый человек не может изменить, а что напрямую зависит от него самого в стрессовых ситуациях)*

Упражнение «Счет глазами»

Ведущий выбирает глазами того, кому он передает ведение дальнейшего счета и, глядя на него, говорит: «Один». Тот выбирает глазами того, кому он передает дальнейший счет, и говорит: «Два». И так далее.

Упражнение «Дерево помощи»

Материал: лист с 5 ветками – семья, воспитанники, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество.

Мы говорили с вами о том, что приводит к стрессу. Сейчас перейдем к вашим собственным конкретным способам борьбы со стрессами. Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На листах вы видите 5 сфер. Напишите на каждой веточке, как они помогают вам бороться со стрессом, спасти себя от выгорания? Что конкретно (какое ваше или чужое

действие, какой объект или предмет в этих сферах) вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере, чтобы снять стресс?

Упражнение «Вездеход»

А теперь давайте снова разомнемся, отвлечемся от раздумий. Выполним упражнение, которое помогает отработать переключение внимания, запускает спонтанность и творческое мышление. Мы будем передвигаться по комнате в довольно быстром темпе, внимательно прислушиваясь к моим заданиям. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры, изображает то, о чем идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и осуждения.

Итак, готовы? Начали!

Идем через лес. Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели. А все потому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний вечер... И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... но очень холодной, градусов 8-10. Выбираемся на берег... и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам... Ею наполнено пространство... Нет, показалось!

Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один... Вдохнем чудо-аромат упругой кожицы, возьмем в рот освежающую дольку. Скулы свело – ух, как кисло! Вперед, через наполненный пузырькам лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идем по кромке воды...

Заключительная часть

Как и вначале нашего тренинга я попрошу вас заполнить анкету.

Анкетирование

Уважаемые педагоги!

1. Каковы Ваши впечатления от данного тренинга? _____

2. В чем оправдались/не оправдались Ваши ожидания от данного тренинга?

Какое упражнение/задание понравилось больше всего? _____

И закончить нашу встречу я хотела бы притчей:

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан разными предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на свою мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломкам скал?» - спросил он.

«Действительно, глупо, - ответил путник, - но я до сих пор их не замечал».

Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение.

Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» - поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части, и вновь почувствовал облегчение.

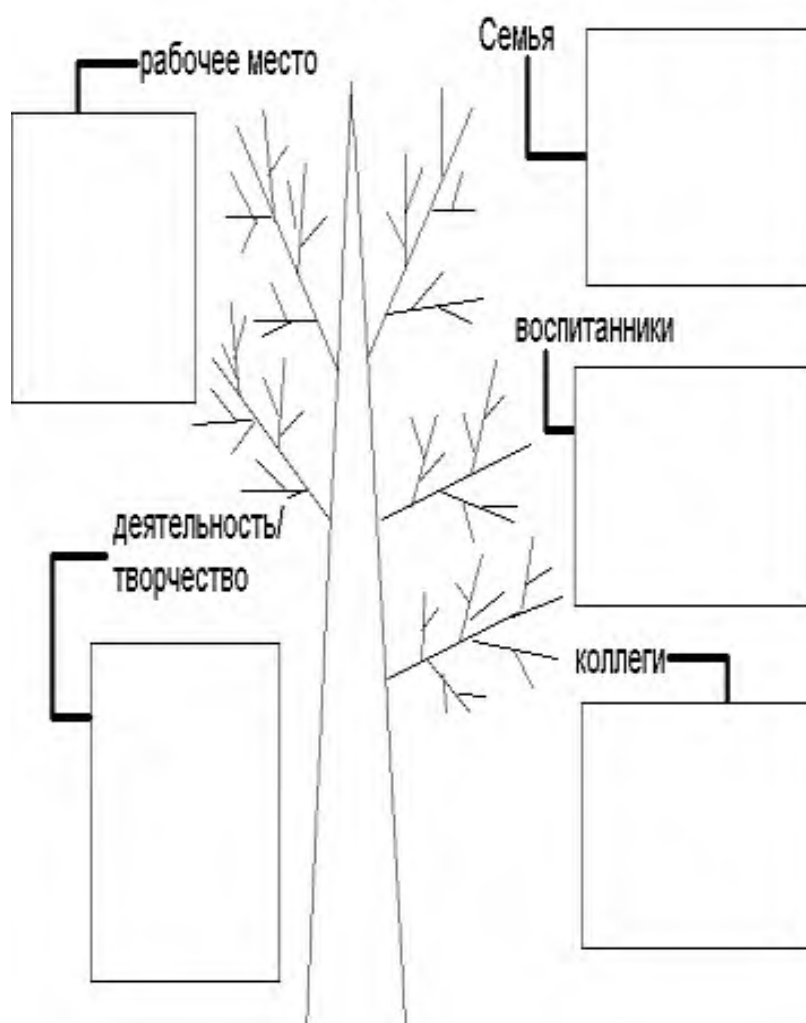
Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там, вдали, так много песка? И зачем тебе такой большой бурдюк с водой. Можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!».

«Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути», - с этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сторбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог.

Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Как вы думаете, почему я вам прочитала именно эту притчу?

Мое "Дерево помощи"



План – конспект занятия «Час здоровья»**Задачи:**

- увеличение подвижности и эластичности мышц и связок;
- снятие телесных зажимов и эмоционального напряжения;
- повышение сопротивляемости организма к болезням;
- тренировка коммуникативных навыков;
- обучение способам расслабления;
- создание позитивного настроения.

1. Игра «Давайте познакомимся»

В ходе игры педагоги сами придумывают веселые способы приветствия (как реальные, так и выдуманные). Затем выбирается приветствие, которое становится приветствием недели.

2. Дыхательная гимнастика

«Глоток» - дыхание полное объединенное.

И.п.- стоя. Вдох через нос, выдох через рот. Выполняя вдох, сделать глотательное движение, сокращая мышцы гортани, выдохнуть. Повторить 4-5 раз

«Смех» - (дыхание полное или нижнее, упражнение тренирует полный выдох) И.п. стоя. Выполнить вдох носом, выдох через рот, проговаривая: «Ха-ха-ха»,

«хо-хо-хо», «хи-хи-хи» (5 раз)

«Дыхание с задержкой» (упражнение активизирует вдох, очищает организм)

И.п. стоя. Выполнить вдох животом, мысленно произнося фразу: «Я ровно дышу». Вдох медленный, плавный, спокойный.

3. Суставная гимнастика

Комплекс упражнений (каждое упражнение выполняется не менее 8 раз)

И.п. – сидя, ноги вперед:

1- стопы вытянуть, голову вниз;

2- стопы на себя, голову назад.

И.п. – то же

1- колени согнуть;

2- опустить колени голову повернуть в сторону;

3-4 – тоже в другую сторону

И.п. – то же

1- согнуть правую ногу, поднять левое плечо;

2- согнуть левую ногу, поднять правое плечо

И.п. – то же

1- согнуть правую ногу;

2- отвести колено в сторону;

3-4 – то же в другую сторону

5 – согнуть обе ноги;

6- развести колени в сторону

И.п. – сидя, колени врозь, руки в замок перед грудью

1- выдох, руки вперед, ладони от себя, спина круглая;

2- вдох, руки назад на пол, спину прогнуть

И.п. сидя, колени врозь

1- выпрямить одну ногу в сторону

2- и.п

3-4- тоже с другой ноги

4. Постизометрическая релаксация (ПИР) (выполняется на индивидуальных ковриках)

ПИР в области шеи и верхней части спины: руки сцеплены на затылке и давят с максимальным усилием по направлению ко лбу, до тех пор пока не наступит естественное утомление. Затем отдых. Цикл повторяется 5-6 раз)

ПИР в области плечевого пояса: руки в замке на уровне плеч. Разводя локти в стороны, не размыкая пальцев, напрячь мышцы рук и плечевого пояса до ощущения легкой дрожи. Затем то же движение повторить на уровне лба, над головой и за головой.

ПИР мышц живота: произвольно напрячь мышцы живота, для лучшего ощущения напряжения положить руки на живот.

ПИР в тазовой области и бедер (выполняется в парах): партнеры сидят на стуле друг против друга. Один из них охватывает сомкнутые колени другого.

Второй – пытается развести колени, преодолевая сопротивление первого. Затем партнеры меняются.

ПИР на расслабление всего организма «Морская звезда»: лежа на спине, руки и ноги раскинуты в стороны как лучи звезды. Медленно, напрягая как можно сильнее, руки и ноги, растягивать их в стороны (на счет 1-2-3-4). Затем расслабиться

5. Телесно-ориентированное упражнение в парах «Прикосновение»

Один из педагогов ложиться на пол на индивидуальный коврик в позе «звезды» с закрытыми глазами, второй садится рядом и прикасается (с разной силой надавливания) одним пальцем, несколькими или всей ладонью. Это упражнение помогает снять зажимы в теле. Затем педагоги меняются.

6. Релаксационное упражнение «Водопад»

Упражнение выполняется в парах. Педагоги располагаются на индивидуальных ковриках в позе «звезды». Один из педагогов выполняет поглаживания сухим дождем по телу другого. При этом звучит успокаивающая музыка.

7. По окончании релаксации педагоги пьют фито – чай.

Сценарий спортивного праздника

"Весёлые старты по сказкам»

Цели:

Популяризация физической культуры у взрослых.

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Развитие чувства коллективизма, ответственности, сплоченности;

Инвентарь: 2 метлы, 2 ведра, 2 удочки, 10 рыбок, 2 обруча , пара калош, 2 цветика-семицветика, 10 эстафетных палочек, 2 веника, 2 совка. Аппаратура, диск с весёлыми мелодиями.

Ведущий:

Сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок.

Сказка учит, сказка лечит, сказка мудрости даёт.

Эта сказка про Конька- удалого Горбунка,

Эта сказка про Мальвину, про Ивана дурака,

С вами в сказку попадём– будем веселиться, бегать и играть.

Только надо сказку – сначала отгадать.

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

В соревнованиях участвуют 2 команды по 5 человек:

Ведущий даёт слово командам для представления. Команды говорят: название, девиз, приветствия жюри, соперникам, болельщикам (связывают с героями сказок).

Выступление детей.

*1. Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям – Физкульт-привет!*

*2. Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!*

*3. В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь 100 лет –
Вот и весь секрет!*

*4. Мы праздник мира, дружбы открываем.
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Он наполнит силой каждого из вас!*

Ведущий: Пилот первого класса, прекрасно управляет летательным аппаратом, характер зловредный, аппетит хороший. Питается в основном мышами лягушками, но так, же любит маленьких детей. При встрече с ней следует соблюдать крайнюю осторожность. Кто это? (Баба-Яга)
Как называется приспособление для перемещения в пространстве, которое использует Баба-Яга? (ступа, метла)

1. Задание. Нога в ведре, между ног метла или веник. Бег до какого-нибудь предмета и обратно.

Ведущий: Жил старик со своею старухой у самого синего моря. Как называется сказка? (Сказка о рыбаке и рыбки, А.С. Пушкин)

2. Задание. По одному человеку бегут с удочкой (палка с верёвкой на конце магнит) и “ловят” рыбу (из жести вырезанные) в прорубе (обручи).

Ведущий:

Мышка – Норушка

Лягушка – Квакушка

Зайчик – Побегайчик

Лисичка – Сестричка

Волчок – Серый бочок

Медведь – Топтун.

Из какой сказки? (Теремок)

3. Задание. Распределите роли, кто кем будет. Изобразите или озвучьте их. Один бежит в обруче, возвращается, берёт в обруч следующего и так далее...

Ведущий: Всю свою жизнь, до конца своих дней она рассказывала подружкам, как она изобрела необыкновенный способ путешествия – на утках, которые несли её на юг, где тёплые болота и много, много мошек. Кто это? (Лягушка-путешественница, Гаршин В.М.)

4. Задание. Двое на скрещенных руках несут третьего.

Ведущий: Красавец с усами, умный и обходительный, в одно мгновение расправился с огромным и ужасным людоедом. Кто это? (Кот в сапогах)

5. Задание. Бег в больших калошах.

Ведущий:

Лети, лети лепесток,

Через север на восток,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли -

Быть, по-моему, вели. Какая сказка? (В.П. Катаев. «Цветик-семицветик»)

6. Задание. Собрать цветик-семицветик всей командой.

Ведущий:

Добрый доктор друг зверей.

Человек не молодой, с усами, бородой.

Любит ребят, лечит зверят.

Симпатичный на вид, он зовётся? (Айболит)

Кто автор? (Чуковский)

7. Задание. Первый бежит к стойке, берёт ведро с эстафетными палочками и ставит “градусники” каждому. Второй собирает у всех “градусники”, кладёт их в ведро и бежит к стойке...

Ведущий:

Мыла, стирала, кругом убирала,

Однажды, случайно. Попала на бал,

И голову принц от любви потерял!

Кто это? (Золушка) Кто автор?

8. Задание. Каждый игрок, по порядку, с совком и веником собирает по одной разбросанной картинке. Кто быстрее соберёт равное число картинок, тот и побеждает.

Подведение итогов.

Комплекс физкультминуток.

(исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, – сидя на скамейке или стуле)

1 – скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону – вдох, расслабленно опускают руки вниз – выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 – ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 – скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 – стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 – ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 – сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 – сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольно

