

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Ладушки» МО Староминский район

УТВЕРЖДЕН
приказом МБДОУ ДС №2 «Ладушки»
от 04.09.2023 №175.1



Физкультурно-оздоровительный проект «Здоровье-моё богатство».

ст. Староминская
2023г.

Содержание проекта:

1. Паспорт проекта
2. Пояснительная записка
3. Актуальность проекта
4. Аннотация
5. Проектировочный компонент.
 - 5.1. Цель
 - 5.2. Задачи
 - 5.3. Ресурсы
6. Организационный компонент.
 - 6.1. Участники проекта
 - 6.2. Ожидаемые результаты
7. Содержательный компонент.
 - 7.1. Формы и методы.
 - 7.2. Методики оздоровления
 - 7.3. Этапы реализации проекта
8. Результативный компонент.
9. Список использованной литературы.
Приложения.

Паспорт проекта.

Вид проекта: Физкультурно-оздоровительный.

Тип проекта: Коллективный, открытый.

Продолжительность: Долгосрочный эффект.

Сроки проведения: сентябрь 2022 – сентябрь 2023

Участники: сотрудники детского сада.

Возраст участников: 23-60 лет.

Форма проведения: групповая, подгрупповая.

Пояснительная записка

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, как основной глобальной задачи укрепления здоровья нации и подрастающего поколения.

Так, с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования особое место отведено здоровью дошкольников с выделением отдельной образовательной области «Физическое развитие» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста. К сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ предъявляются весьма высокие требования. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования личности.

Вместе с тем, заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье.

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

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

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

Привлекать к здоровому образу жизни всех сотрудников ДОУ и родителей воспитанников – задача нашего проекта. Воспитывать здоровое поколение необходимо педагогам здоровым, закаленным, жизнерадостным.

Проблема проекта

Необходимость оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ, которая обусловлена тем, что педагоги занимающиеся сохранением и укреплением своего здоровья, владеющие здоровьесберегающими технологиями, могут успешно воспитывать здоровых детей.

Аннотация

Проект отражает систему деятельности ДООУ по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления, профилактической работе в коллективе.

Проектировочный компонент

Цель проекта: формирование у сотрудников умения и желания заботиться о своем здоровье.

Задачи проекта:

1. Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников в детском саду.
2. Внедрение здоровьесберегающих технологий и комплекса мероприятий, направленных на поддержку здорового образа жизни.
3. Осуществление образовательной и информационной деятельности, имеющую цель формирования мотивации здоровья и навыков ЗОЖ среди сотрудников, членов их семей родителей, воспитанников.
4. Формирование ответственного отношения к своему здоровью, здоровью своих воспитанников и своей работе.
5. Стимулирование сотрудников к спортивным занятиям и проведение пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек.

Ресурсы проекта:

Физкультурно-оздоровительная среда в ДООУ: физкультурный зал, физкультурные уголки в группах, материалы по здоровьесбережению и здоровьесобогащению сотрудников, уголки релаксации.

Организационный компонент:

Участники проекта:

Сотрудники детского сада: администрация, воспитатели, старшая медицинская сестра, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, учитель-логопед, педагог-психолог, младшие воспитатели, работники прачки и пищеблока.

Ожидаемый результат:

Улучшение здоровья всех сотрудников, снижение заболеваемости.

Наличие потребностей в здоровом образе жизни и его сохранения.

Осмысленное отношение к собственному физическому и психическому здоровью.

Получение положительных результатов оздоровительной, духовно-нравственной и эмоциональной работы над собой.

Создание комфортной и благоприятной среды в коллективе.

Содержательный компонент.

Формы и методы, используемые в проекте:

Мониторинг сотрудников;

Спортивные и оздоровительные мероприятия;

Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда;

Релаксации;

Диагностика профессионального выгорания;

Вакцинация против гриппа;

Консультации для сотрудников;

Анализ отзывов и предложений о проведенных мероприятиях.

Методы и методики оздоровления.

Лечебная физкультура

-дыхательная гимнастика;

-комплекс упражнений для профилактики остеохондроза;

- упражнения для глаз;

- точечный массаж;

-пальчиковая гимнастика;

-день здоровья педагогов.

Аромотерапия

Подбор материала для аромотерапии

Консультации с медработником.

Использование различных аромомасел в помещениях детского сада, подходящих и для детей и для педагогов после консультации с родителями (лавандовое масло, апельсиновое, мандариновое, и т.д.)

Фитотерапия

Изучение литературы по фитотерапии.

Сбор трав для фитотерапии, фиточаев, сбора ягод и фруктов для морсов, киселей

Изготовление и употребление фиточаев, отваров, морсов, включение меда и лимона в рацион воспитателей

Арттерапия (музыкотерапия)

Релаксация с использованием классической музыки и произведений классических композиторов.

Комплекс релаксационных упражнений

Релаксация под произведения классической музыки,

произведения современных адыгских композиторов:

"Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна.

Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена.

А.Нехая, А. Глебзу, А. Миш. «Кафа», «Рапсодия» и т.д.

Конкурс «Угадай мелодию» для педагогов.

Смехотерапия

Подготовка различных мероприятий на юмористическую тему

Психологическая минутка для педагогов «Навстречу хорошему настроению»

Детские рассказывания «Самая смешная история в нашей семье»

Весёлые игры с мячом: «Назови имя», «Бывает не бывает», «Закончи предложение».

Йогатерапия

Йога – это наука, с помощью которой человек достигает истины.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие,

включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Ознакомление - объяснение правил изучаемого упражнения; демонстрация упражнения (асаны), либо дыхания в правильном исполнении.

Процесс самостоятельного осмысления движения, упражнения учащимся, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы. Использование полученных знаний в самостоятельных практиках.

Упражнения состоят из продолжительного вдоха (пурака), выдоха (речака) и задержки между ними (кумбхака). Осознанное дыхание помогает сознанию сконцентрироваться, а также позволяет практикующему достичь крепкого здоровья и долголетия.

Медитация

Концентрация и медитация — это неразрывный процесс. Одно не существует без другого. Тело, в результате практики йоги, приобретает пропорциональные размеры, и возникает естественная гармония и функциональный баланс между различными органами, что приводит к улучшению здоровья и самочувствия.

Все части тела включены в практику с минимальным усилием, без перенапряжения, усталости, чрезмерного нагревания и пота.

Йога помогает избавиться от тучности, удаляя избыточный жир, и распределяя оставшийся по всему телу в правильной пропорции. Потеря веса происходит посредством выполнения практики поз.

Этапы реализации проекта:

1. Информационный этап:

Изучение потребностей коллектива по оздоровлению.

Проведение мониторинга среди сотрудников.

Диагностика физической подготовленности.

Подбор эффективных форм работы с коллективом.

2. Внедренческий этап:

Внедрение здоровьесберегающих технологий.

Организация здоровьесберегающей среды.

Содержание проекта реализуется совместно с узкими специалистами ДООУ.

Инструктор по физической культуре - способствовать формированию у сотрудников умения и желания заботиться о своем здоровье.

Педагог-психолог – способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию среди сотрудников.

Музыкальный руководитель – развитие здоровья средствами музыкального искусства.

Учитель-логопед – повышение компетенции педагогов по сохранению и укреплению здоровья.

3. Заключительный этап:

Оценка эффективности здоровьесберегающих технологий.

Совершенствование результатов проекта.

Заключение

Проводимая работа по физкультурно-оздоровительному проекту «Здоровье, сила, красота» достаточно эффективна, результативна и позволяет сформировать у них мотивацию на здоровый образ жизни.

Учитывая взаимосвязь сотрудников и воспитанников, привлекая специалистов к данной проблеме, мы стараемся не только у детей, но и у педагогов укреплять здоровье и формировать желание быть здоровым и привычку вести здоровый образ жизни.

Приложения проекта

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» В.А.Сухомлинский.

В последние двадцать лет интерес исследователей привлекает специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми, - врачей, педагогов, психологов, воспитателей, работников торговли, руководителей, менеджеров и т.д.

Выяснилось, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения — синдрому «эмоционального выгорания». Термин был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере.



В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. В связи с тем, что педагог в детском саду должен постоянно находиться в атмосфере предельной концентрации внимания, чтобы уследить за большим количеством детей, организовать их для выполнения разных сфер деятельности, его рабочий день протекает в напряженной обстановке. Это оказывает отрицательное влияние на физическое самочувствие. Речь идет о нервозности, раздражительности, усталости, разного рода недомоганиях.

В качестве основных симптомов эмоционального выгорания выделяют:

1. психосоматические недомогания (усталость, утомления, снижение активности, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
2. напряженность в отношении к людям;
3. негативное отношение к самой работе;
4. скудность репертуара рабочих действий;
5. заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
6. агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев);
7. эмоциональное истощение, упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности;
8. частая раздражительность;
9. переживание чувства вины.

В связи с тем, что педагогическая работа связана с интенсивным общением с детьми и их родителями, она требует от педагога эмоционально-волевой регуляции.

Поэтому важным является обучение приемам аутогенной тренировки. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности и здоровье. Участие в специальных мероприятиях, полностью несвязанных с работой, позволяет расслабиться, перестать думать о работе.

Проблема профессиональной деформации педагога и «эмоционального выгорания» обостряется на порядок еще и тем, что она имеет социальные последствия, выражающиеся в том, что в учебно-воспитательном процессе негативное эмоциональное состояние педагога передается воспитанникам.

Часто мне приходится наблюдать, как воспитатели срываются на крик, гневно окликают малышей, с нетерпением относятся к проявлениям нарушения дисциплины детей. Это, в свою очередь, приводит к повышению степени невротизации детей, к формированию у них различных форм эмоционального перенапряжения, и соответственно, к снижению умственной деятельности и ослаблению волевого потенциала. Многие дети теряют желание идти в детский сад, где их ждет раздраженная и нетерпимая к неудачам воспитательница.

1. Мероприятия по оздоровлению педагогов я предлагаю начать с **исследования психосоматического здоровья педагогов**, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики.

В рамках этих мероприятий педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

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

Методиками проведения тестирования, несомненно, владеет психолог ДОУ. Я могу оказать помощь в тиражировании анкет и на этапе проведения тестирования и обработки анкет

К примеру, предлагаю **Тест на профессиональное выгорание.**

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе есть "плохие" дети.
4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.

5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ:

5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания

Надо отметить, что эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.

Однако «сгорание» не является неизбежным. Своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Для профилактики и устранения "выгорания" рекомендую своим коллегам:

Психологические тренинги. У нас в саду работает психолог, и именно он занимается профилактикой эмоционального выгорания педагогов, должен следить за психологическим здоровьем педагогов, проводить тренинги, психологическую разгрузку. Планирую при реализации мероприятий по оздоровлению тесно с ним сотрудничать. Работу необходимо вести целенаправленно и регулярно, этот метод применяется на педсоветах, педчасах, а при необходимости – в индивидуальных беседах.

Для определения уровня профессионального выгорания психолог проводит тесты по определению по определению стрессоустойчивости, профилактике профессионального выгорания. (Приложение №1) (Приложение №2)

Обучение приемам аутогенной тренировки. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности и здоровье.

Аутогенная тренировка является **эффективным средством преодоления стресса**, снятия эмоционального и физического напряжения. Это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний), неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний.

Аутогенная тренировка является мощным **средством релаксации**, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время естественного сна, особенно, если учесть, что в состоянии психического стресса сон становится поверхностным и тревожным, в результате чего человек просыпается с «несвежей» головой, в угнетенном состоянии. Аутогенное погружение на несколько минут исправляет это положение. Очень важно умение «погрузиться» на короткий срок студентам во время экзаменационной сессии, в период интенсивной подготовки к экзамену; работникам умственного труда в период напряженной работы в условиях дефицита времени и т. п.

С помощью аутогенной тренировки можно **избавиться от невротических симптомов** (головной боли, бессонницы и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний.

Аутогенная тренировка **улучшает психические функции** человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление, усиливает творческий потенциал человека.

Аутогенная тренировка **улучшает психологическое и социальное функционирование личности**. С ее помощью можно приобрести более свободные и естественные манеры, повысить уровень социальной компетентности, выработать более престижный имидж в глазах окружающих людей. (Приложение №3)

Для **саморегуляции** предлагаю использовать рекомендации по сохранению эмоционального здоровья Шингаевой С.М., кандидата психологических наук, профессора:

- Начинайте каждый день с чувством радости.
- Поддерживайте это состояние в течение дня.
- Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
- Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
- Любите свою душу и тело, старайтесь окружить их комфортом.

Для саморегуляции психического состояния также используются разные методы: дыхательная гимнастика, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, можно более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Для стабилизации эмоционального состояния рекомендуем педагогам аутотренинг. Одно из решений – специальные упражнения, например: **Упражнение "Радуга"**. Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вздохом взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами.

В одно время у нас в стране была очень популярны книги Д. Карнеги. В ней я нашла много полезных советов для саморегуляции, борьбы со стрессами. Так, в частности, Д.Карнеги приводит примеры поведения в стрессовых ситуациях и указывает на разработанный У.Х.Кэрриэром метод, который состоит из трех этапов:

1. Спокойно проанализировать ситуацию и уяснить себе возможные негативные последствия. Спросите себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?»
2. Найти аргументы, которые позволили бы примириться с этим, т.е. принять это как неизбежное.
3. Обдумать и принять решение о том, как изменить ситуацию.

Для укрепления уверенности в себе и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов антистресса полезно овладеть **техникой позитивного мышления**. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на сценарий жизни человека. Появляются они не только в поведении и переживаниях, но и в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Полезен самоанализ внутреннего диалога и устранение из его содержания всех деструктивных речевых оборотов, обращенных к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинение, отсутствие веры и надежды на успех («Я ничего не могу изменить в моей жизни», «Меня никто не понимает», «Я несчастлив и всегда буду таким»). Их необходимо заменить на конструктивные или позитивные обороты, на те, что будут способствовать мобилизации внутренних психологических ресурсов и укреплять уверенность в собственных силах. Для этой цели я думаю подойдут аффирмации на каждый день:

Аффирмации на каждый день

Я совершенный, свободный и счастливый человек!

Всё, что я вижу, радует меня!

Всё, что я слышу, радует меня!

Всё что я делаю, радует меня!

Сегодня у меня есть всё, чтобы создавать свой успех легко и радостно.

Жизнь- это радость и счастье!

Я радуюсь каждому дню!

Я радуюсь своей свободе!

Я излучаю спокойствие и радость.

Я создаю свою жизнь в каждый момент.

Я меняю свою жизнь к лучшему.

Я в гармонии с жизнью и самим собой.

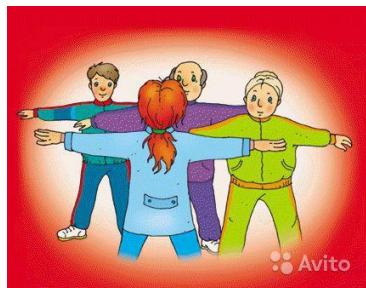
Сейчас я люблю себя! Я люблю себя всей душой и всем телом! Я люблю себя за то, что я есть!

Я совершенен! Я одобряю себя во всём, что я делаю!

Я живу в гармонии со временем. У меня всегда есть время на то, что мне нужно.

При депрессивном состоянии, упадке сил рекомендую своим коллегам рецепты народной медицины (Приложение №)

Я думаю, что применение всех этих методов, средств для укрепления психологического и профессионального здоровья помогут моим коллегам преодолеть все неприятные симптомы профессионального выгорания, вновь найти в себе душевные силы для того, чтобы растить будущее нашей страны



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Педагоги вместе с воспитанниками детского сада выполняют упражнения на двигательную активность, зрительную и пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения и т.д.

Дыхательная гимнастика. Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, тем самым значительно повышая ее резервные возможности, а также

способствует тренировке дыхательных мышц, повышая их работоспособность. Дыхательные упражнения педагоги могут делать вместе с детьми или при проведении Часа здоровья.

Например: «**Часики**» И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик - так». - /10-12 раз - на выдохе/.

«**Трубач**». И.п. - сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф». - /4-5 раз - на выдохе/.

«**Петух**». И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» - /5-6 раз - на выдохе/.

«**Паровоз**». И.п. - руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух - чух - чух -чух». - /20-30 раз - на выдохе (.Приложение №5)

Учитывая, что педагоги проводят значительно времени сидя или стоя, испытывая при этом значительную нагрузку на организм, то профессиональным заболеванием педагогов считается остеохондроз. Для его профилактики проводится комплекс упражнений:

Упражнения для шеи и позвоночника для профилактики остеохондроза

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, вам должно быть удобно. Руки свободно свисают по бокам. Спина прямая. Взгляд прямо. Постойте спокойно несколько секунд, расслабьтесь, дыхание свободное.

1. Плечи медленно поднять вверх - одновременно сделать вдох, плечи медленно опустить - выдох. Повторить 4 раза.

2. Сгибать и разгибать пальцы руки ног. Повторить 10 раз.

3. Поочередно тянуться вытянутыми руками вперед, сначала правой, потом левой. Повторить каждой рукой 4 раза.

4. Поочередно тянуться вытянутыми руками в сторону, сначала правой, потом левой. Повторить каждой рукой 4 раза.

Ввиду значительной нагрузки на глаза предлагаю своим коллегам также **упражнения для зрительной гимнастики.**

Для зарядки для глаз используем веселый комплекс упражнений для глаз, разработанный педагогами Солодянкиной С.С. и Шмелевой Л.Л. Зарядка для глаз делается педагогами вместе с детьми.

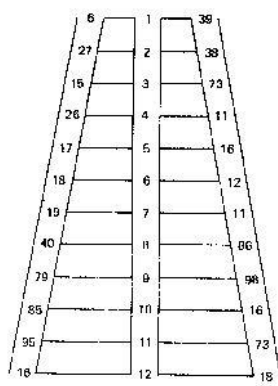
Также используем следующие упражнения для глаз:

1. Использование таблицы Шульца (в квадрате, разделенном на 25 частей вписаны цифры от 1 до 25 в произвольном порядке, которые необходимо мысленно в течение 1 мин. расставить по порядку)

2. Использование числовой пирамиды для расширения поля зрения (три ряда чисел, глядя на средний ряд, видеть и цифры крайних)

3. Выполнение специальной гимнастики для глаз. (Приложение №6)

4. Выполнение упражнений с предметами: приближая и отдаляя от глаз, не отводя взгляда.



Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани. Вместе с педагогами выполняем **комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.**

- Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.
- Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.
- Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевок от окружающих.

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может **пальчиковый массаж.** Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный – улучшает работу желудка;

Средний – кишечник и позвоночник;

Безымянный – улучшает работу печени;

Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

В тихий час можно с педагогами выполнить **комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.**

Все движения выполняем очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышим ровно и спокойно. Стараемся сохранить каждую позу в течении 30 сек.

- Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.

- Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях.
- Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
- Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперед.
- Наклонитесь вперед, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
- Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.
- Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).
- Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток. Из нетрадиционных средств предлагаю **точечный массаж**

АРОМОТЕРАПИЯ

Термин «ароматерапия» ввел французский химик Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел. Во время первой мировой войны он перевязывал раненных солдат, используя лавандовое масло (известное ему как прекрасный антисептик) из-за отсутствия дезинфицирующих средств.

Так началось широкое развитие современной ароматерапии во Франции, позднее в Англии, а теперь – и во всем мире.

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и трав

Эфирные масла можно извлечь из всех частей растения: цветков, листьев, стеблей, корней, плодов, коры...

Важным элементом ароматерапии является качество масел. Только натуральные эфирные масла обладают целительными свойствами. Существуют рецепты использования терапии запахами для взрослых и детей.

Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов.

Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Проводится он под контролем старшей медсестры и охватывает два направления: профилактика простудно-вирусных инфекций (кедровое масло), а так же для психологической разгрузки педагогов (масло лаванды).

Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего если масла будут наноситься на глиняные или стеклянные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Такой метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2- 2,5 лет. Маленькие дети прекрасно реагируют на эфирное масло Апельсин. Оно помогает при перевозбуждении,



неадекватном поведении, способствуют крепкому сну. Во время выполнения домашних заданий повышает концентрацию внимания, усидчивость.

Успокоит ребенка после шумных игр, перед отходом ко сну **Эфирное масло Лаванда. Масло лаванды и Мята перечной** способны подавить чувство страха и неуверенности.

В период подъема респираторных инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети. Необходимо применять такие эфирные масла, как **масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин.**

Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель.

При соблюдении всех правил, ароматерапия в вашем доме будет эффективным методом лечения и профилактики заболеваний.

В детском саду любой курс ароматерапии следует начинать с письменного разрешения от родителей и в присутствии медсестры.

Применение масел достаточно 2-3 раз в неделю. Особенно активно используем в период респираторных заболеваний.

Смесь для поднятия настроения - масло апельсина - 2 капли, масло иланг-иланга - 2 капли. **Антипростудная смесь** - масло ромашки - 1 капля, масло мандарина - 2 капли, масло чайного дерева - 2 капли, масло тимьяна (чабреца) - 1 капля.

Вот типичные ароматы для разных областей применения (для взрослых):

в офисе и за рабочим столом: бергамот, лимон, лемонграсс.

в спальне: лаванда, иланг-иланг, апельсин, сандал.

в жилом помещении: эвкалипт, горная сосна, чайное дерево, герань, лемонграсс.

для детской комнаты: апельсин, мандарин, лаванда.

для очищения воздуха: бергамот, лаванда.

Считаю, что ароматотерапия также является доступным и эффективным средством для поддержания и укрепления детей и взрослых в детском саду. Думаю, что мои коллеги с энтузиазмом примут такой способ оздоровления, ведь приятные запахи, кроме всего, так повышают настроение и работоспособность. Все мы помним, как в детстве запах мандаринов напоминал нам о приближении Нового года, а запах цветущей вишни, тюльпанов и нарциссов - неперенный вестник наступающей весны.

АТРРТЕРАПИЯ

Арттерапия (музыкотерапия, релаксация, вокалотерапия) – использование для психокоррекции средств искусства. Я, как музыкальный руководитель провожу занятия по музыке не только для детей, но и педагогов, используя музыку для снятия эмоционального напряжения и психологической разгрузки педагогов.

Эффективность музыкального воздействия обусловлена не только эмоциональным воздействием ее на человека, но и биорезонансной сочетаемостью отдельных звуков с вибрациями отдельных органов и систем организма. Мелодическая музыка при ее прослушивании создает седативный эффект, музыка ритмичная, энергичная, с умеренным темпом и динамикой является тонизирующей при восстановительной сосудистой терапии, в том числе при нарушении мозгового кровообращения.



За время работы в ДООУ у меня скопилась фонотека произведений классической и современной музыки для применения на музыкальных занятиях и для работы с педагогами нашего детского сада.

Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – "Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна.

Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – "Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена.

Для общего успокоения – "Симфония №6" Бетховена, часть 2, "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта.

Для уменьшения и снятия эмоционального напряжения,

Дон Жуан" Моцарт, "Венгерская рапсодия №1" Листа, "Сюита Маскарад" Хачатуряна.

Для релаксации педагогов я широко применяю и произведения наших современных композиторов А.Нехая и А. Тлебзу, А.Миш. Их произведения «Къафа», «Рапсодия», являются очень хорошим средством для снятия эмоционального напряжения педагогов после работы.

Также использую музыку для релаксации педагогов.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Релаксация проводится по спокойную тихую музыку. Говорить следует медленно, не громко, чётко проговаривая слова. Можно использовать в работе не только с педагогами, но и с родителями, всеми сотрудниками ДООУ и вообще с тем, кому она необходима.

Вы спокойны, расслаблены

Закройте глаза

Ваши руки сами найдут удобное положение

Ваше дыхание замедляется, становится глубоким

Глаза закрыты и вы чувствуете как по всему телу разливается приятное тепло

Вы полностью расслаблены

Теперь вспомните что-нибудь приятное. Улыбнитесь

Вам спокойно и комфортно

Всё ваше тело отяжелело и расслабилось

Ваш разум как бы сам по себе, отдельно от тела

Вы отдыхаете

Представьте себе поле или луг

Трава может быть высокая или низкая изумительного изумрудного цвета

Или это могут быть налитые, согретые ласковым солнцем, колосья

Какое ваше поле? Или это луг?

Идите по вашему полю (лугу)

Вдохните свежий, чистый воздух

Вокруг щебечут птицы, стрекочут кузнечики

Солнце ласкает вашу кожу, а лёгкий тёплый ветерок приятно холодит, развивает волосы

Вам спокойно, хорошо, ничто вас не беспокоит

Посреди этого поля (луга) растёт большой раскидистый дуб

Вы видите тропинку ведущую к дереву, идите по ней

Прислушайтесь к звукам окружающего мира, ощутите приятную негу во всём теле

Вам хорошо и спокойно

Вы подошли к дереву и оказались в приятной тени его кроны

Обнимите ствол этого могучего дуба (а может это другое дерево)

Прислонитесь к нему всем телом

Почувствуйте, как его вековая сила, его мудрость и спокойствие передаются вам, разливаясь по всему телу, наполняя каждую клеточку здоровьем и энергией

Все проблемы и заботы уходят
Посидите под деревом
Вы наедине с окружающим миром и с собой
Прислушайтесь
Вам спокойно и хорошо
Пора возвращаться
Вы идёте по тропинке обратно, смотрите на безоблачное, спокойное синее небо, слышите чтение травы и пение птиц
Вы полны сил и энергии
Вы улыбаетесь
Вы как никогда спокойны, полны энергии и с энтузиазмом смотрите в будущее
Вы вновь почувствовали своё тело
Ваши руки и ноги наполнены силой и энергией, голова ясная
Вы чувствуете себя спокойной и отдохнувшей
Потихоньку пошевелите пальцами рук, ног
Вы не чувствуете усталости. Её больше нет
Ваше дыхание учащается, становится поверхностным
Когда я досчитаю до трёх вы медленно откроете глаза и посидите ещё немного не делая резких движений.
Итак, 1... 2... 3... - открываем глаза
Такой метод как **вокалотерапия**, включающая в себя работу мышц и голоса - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств
Система вокалотерапии,
Звук «А-А-А» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.
Звук «И-И-И»- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.
Звук «У-У-У»- усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,
Звук «М-М-М» - с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.
С удовольствием педагоги поют вместе с детьми на музыкальных занятиях детские песни и, с неменьшим удовольствием популярные народные и произведения современных композиторов.

ФИТОТЕРАПИЯ

Фитотерапия. Этот метод подразумевает использование для профилактики и лечения различных заболеваний лекарственных растений. Подобный метод мы только собираемся освоить. Направление уже выбрано – применение травяных сборов для укрепления сердечно – сосудистой системы, использование различных ягодных и фруктовых отваров и морсов для профилактики простудных заболеваний.
Думаю, что все эти методы, используемые в комплексе и системно, дают ощутимые результаты. Все педагоги должны более бережно относиться к своему здоровью,



нужно всеми силами стремиться поддерживать, укреплять и сохранять.

В нашем детском саду для профилактики различных заболеваний мы применяем различные сборы трав. Наиболее популярными у наших педагогов являются отвары из шиповника, ягодные отвары. Поскольку мы живем в сельской местности, в сезон сбора ягод и фруктов педагоги используют различные чаи, морсы, которые также вводятся в рацион наших детей.

Большой популярностью пользуются домашний мед с лимоном, отвары из шиповника, кизила, смородины. В минуты отдыха мы можем попить чай с лимоном и медом, успокаивающий отвары, отвары для нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Смех – это прекрасное лекарство, помогающее справиться с болезнью. Когда человек смеется, его организм вырабатываются лимфоциты, борющиеся с инфекцией, и эндорфины, притупляющие боль. Людям, проходящим реабилитацию после тяжелой болезни, рекомендуется чаще смотреть комедии и читать анекдоты. Медики утверждают, что у часто смеющихся людей быстрее наступает полное выздоровление.

Смех – это к тому же замечательная дыхательная гимнастика, а еще этот веселый процесс укрепляет мышцы пресса. Полчаса хохота можно приравнять к пятидесяти поднятиям туловища из положения лежа. Некоторые ученые уверяют, что смех стабилизирует работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы, а это значит, что накануне сессии студентов нужно принудительно отправлять на КВН. Одним словом, смех – это прекрасное лекарство от ста болезней. И самое приятное, что доступно оно каждому.

Сегодня смехотерапия очень популярна во всем мире. В разных странах открывают студии смеха, проводят смехотренинги и сеансы смехотерапии. В Америке проходят семинары по юмору, на которых людей учат шутить и смеяться – после таких мероприятий у участников семинара улучшается не только настроение, но и самочувствие.

У нас в стране некоторые психологические центры уже проводят групповые смехотренинги. Пациенты удобно располагаются в креслах или ложатся на пол, полностью расслабляются и начинают смеяться. Вернее, начинает один, а остальные подхватывают. Это несложно, ведь смех, как известно, очень заразителен.

Если у вас нет возможности посещать тренинги, вы можете заниматься смехотерапией самостоятельно. Что для этого нужно? Смеяться! Вы скажете, что у вас нет чувства юмора? Но чувство юмора нужно для того, чтобы смешить, а умение смеяться дано каждому!

Упражнения на смехотерапию

1. Прodelайте прямо сейчас простое упражнение – встаньте, вздохните и ... рассмейтесь! Получилось? Нет? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная улыбка, приносит максимум пользы. Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.
2. Прodelайте еще одно упражнение – улыбнитесь и удерживайте улыбку. Ход мыслей и даже настроение начнут улучшаться – и вот уже ваша улыбка станет не наигранной, а настоящей.
3. В американских книгах можно найти такую рекомендацию: «Встаньте перед зеркалом и начните корчить рожицы и показывать язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!».



Наверное, такой способ не всем подходит, но ведь у каждого из нас есть что-то, что вызывает искренний смех – этикие «смехотаблетки».

Это может быть любимая комедия, смешные рассказы, сборники анекдотов или видеозаписи, на которых запечатлены семейные праздники. Соберите для себя шкатулку смеха и открывайте ее, когда это необходимо. Неважное самочувствие, плохое настроение и депрессия отступят под напором

Смех имеет больше пользы, чем мы предполагаем. Вот несколько примеров пользы смехотерапии, для организма

повышает уровень серотонина в организме, что делает его счастливым

укрепляет иммунную систему

выступает как метод лечения некоторых психологических заболеваний, расслабляет мышцы

успокаивает мозг, содействует положительным мыслям;

балансирует кровяное давление и помогает пищеварению;

- уменьшает стресс, устраняет тревогу, беспокойство, агрессивность

Эти мероприятия поднимут несомненно настроение и детям и взрослым.

Психологическая минутка для педагогов «На встречу хорошему настроению»

Консультация для педагогов «Значение смехотерапии»

Конкурс на самый весёлый и задорных смех.

Игра-потеха «Карнавал животных», имитация движений животных под музыку).

Также замечательно поднимут настроение смешные истории из серии «Устами младенца», которыми мы щедро делимся в минуты отдыха, рассказы любимых анекдотов, что, несомненно, повышает настроение и дает эмоциональную разрядку.

Все эти мероприятия в комплексе помогают сотрудникам поддержать и укрепить свое профессиональное и физическое здоровье. Несомненным нашим преимуществом считаем проживание в сельской местности, где солнце, воздух и вода- природные источники сил и здоровья у нас в избытке. Думаю, что живописная природа родных мест, ее красоты, также будут давать нам энергию для нашей работы.