

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 4  
городского округа – город Камышин

## **ПРОГРАММА**

# **«Крепкое здоровье-непоколебимый дух!»**

**итоговый продукт работы творческой группы  
«Мастерская здоровья»**

Г.Камышин

**Содержание:**

Пояснительная записка.....

Концептуальные положения программы.....

Содержание программы.....

Показатели эффективности программы.....

Перспективный план работы по сохранению  
и укреплению здоровья педагогов ДОУ.....

Список литературы.....

Приложение

## Пояснительная записка

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некоей абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» – говорят люди друг другу. «Желаем Вам самого главного – здоровья», – говорят наши близкие. Здоровье не означает просто отсутствие болезней – это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью.

Человек – это совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти педагогов, которые бы не хотели, чтобы они и их воспитанники росли здоровыми.

В последнее время много говорят о создании здоровьесберегающей среды в дошкольных учреждениях. Но важно не только создать условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении, но еще более важным сделать так, чтобы педагог был заинтересован в ней. Кроме того, крайне необходимо оздоровление самих педагогов, так как, только психологически и физически здоровые педагоги могут воспитывать здоровых детей. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Педагоги – это одна из категорий работников, работа которых связана с психоэмоциональным напряжением. Их труд велик и важен. Они каждый день отдают «частичку себя» детям. Именно педагоги нуждаются в социально-медицинской помощи. Создание здоровьесберегающей среды для сотрудников очень важно, так как формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни, состояние здоровья педагогов и их самочувствие – это важнейшие факторы, которые определяют формирование привычек здорового образа жизни у дошкольников и влияют на сохранение их здоровья. Целью проводимых мероприятий по оздоровлению педагогических работников является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

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

Основными факторами риска труда педагога являются:

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

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”. У 20% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

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

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

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

Когда ДОО 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.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов ДОО - 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 все стороны профессионального здоровья педагогов ДОО, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп педагогов:

- педагоги со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов (1 группа)

– педагоги со стажем более 20 лет. Данная категория педагогов наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа)

– педагоги в возрасте старше 50 лет, педагоги этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа)

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов ДОО, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе детского сада установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни..

**Задачи программы:**

1. Укрепление физического и психологического здоровья педагогов;
2. Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте;
3. Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни;
4. формировать у педагогов такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, как залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;
5. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр. ;
6. Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера;

7. Выявление заболеваний на ранних стадиях, санаторно-курортное и профилактическое лечение работников;
8. Снижение рисков несчастных случаев на производстве.

#### **Предполагаемый результат:**

1. совершенствование практических навыков здоровьесберегающего поведения у педагогов;
2. Успешность выступлений сотрудников в профессиональных спортивных конкурсах, соревнованиях разного уровня.
3. формирование у педагогов мотивации на здоровый образ жизни;
4. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического и духовно-нравственного здоровья сотрудников ДОО.
5. повышение психологической устойчивости у педагогов – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности;
6. Сформированность у сотрудников отношения к своему здоровью как общечеловеческой ценности и привитие навыков здорового образа жизни.
7. снижение уровня заболеваемости среди педагогов ДОО;
8. Проявление у педагогов активности, инициативы и творчества в организации и проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Целевая аудитория:**

работники дошкольного образовательного учреждения.

#### **Условия реализации программы:**

- Заинтересованность всех работников ДОО вопросами здоровьесбережения,
- Систематичность работы в данном направлении.

Участниками программы являются педагоги и специалисты ДОО.

Срок реализации программы – 2 года (2020-2022уч.год)

#### **Состав рабочей группы:**

Фомиченко Г.В.-старший воспитатель МБДОУ Дс №4

Давыдова Н.В.-воспитатель, председатель ППО

Сергеева О.М.-воспитатель

Савельева Т.А.-воспитатель

Сизова Н.А.-воспитатель

В дошкольном учреждении работают люди разных профессий, с разными физическими и эмоциональными нагрузками. На основании этого и методики оздоровления разные для каждого сотрудника.

#### **Методики оздоровления**

##### Методики, направленные на развитие органов дыхания

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

##### Методики, направленные на коррекцию зрения

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения). Метод улучшения зрения У. Бейтса и М. Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

##### Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Аэрофитотерапия (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие. Фитотерапия (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

**Психогимнастика** - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной). Музыкалотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом, регулирует дыхание. Минутки отдыха. Релаксационные упражнения. Они способствуют расслаблению, проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце

Организация спортивных и оздоровительных мероприятий.

- диспансеризация; профилактические прививки;
- вакцинация работников
- соревнования;
- выезды на природу;
- группы здоровья;
- танцевальные группы
- тренинги по навыкам ЗОЖ

## Направления работы:

### I. Организационно-методическая работа

1. Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.
2. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.
3. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
4. Проведение дней здоровья в ДОУ.
5. Конкурсы: «Самая здоровая группа»; «Самый здоровый ребенок».
6. Организация подписки на медицинские издания: «Медработник».
7. Тренинги по навыкам ЗОЖ. I

### II. Информационно-просветительская работа

1. Организация выставок по ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек социальноопасных заболеваний

### III. Обеспечение безопасных для здоровья условий

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни
2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
3. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников

### IV. Массовая работа по оздоровлению сотрудников

1. Диспансеризация сотрудников детского сада.
2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурнооздоровительных мероприятий.
4. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.

### V. Индивидуальная работа

1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников и студентов.
2. Индивидуальные занятия по ЛФК.

### VI. Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.
2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.
3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников.
4. Проведение специальной оценки условий труда.

### VII. Спортивно-массовая работа

1. Организация работы по различным направлениям (фитнес, аэробика, командные спортивные игры).
2. Организация досуга сотрудников.
3. Участие в массовых спортивных городских мероприятий.

### VIII. Условия для занятий физической культурой

№	Наименование	Время занятий	Виды п/п занятий
1	Спортивный зал	13.00 до 14.00	Фитнес аэробика
2	Спортивная площадка	13.00 до 14.00 17.00 да 19.00	Командные спортивные игры
3	ДЮСШ №2	среда 19.00-21.00	аквааэробика

		пятница 19.00-21.00	
4	Спортивный комплекс МОМВД России (Камышинский)	вторник 19.00-21.00 четверг 19.00-21.00	тренировки

### Содержание программы

Содержание программы «**Крепкое здоровье-непоколебимый дух!**» разбито на 3 блока

- «Физическое здоровье педагогов» ,
- «Психологическое здоровье педагогов»,
- «Спортивные досуги и развлечения».

В программе представлены материалы разработанных тренингов, мастер – классов, досугов и развлечений для работы с педагогами по вопросам здоровьесбережения. Примерное планирование тем по месяцам осуществляется в зависимости от целей и задач годового плана или Программы развития учреждения а также потребностей и запросов коллектива детского сада

#### **I блок «Физическое здоровье педагогов»**

**Цель:** сохранение и укрепление физического здоровья педагогов ДОО.

**Задачи:**

1. освоить комплексы физических упражнений, методик, способствующих укреплению физического здоровья;
2. приобрести знания и умения, помогающие укрепить и сохранить свое здоровье;
3. формировать у педагогов потребность в здоровом образе жизни

#### **II блок «Психологическое здоровье педагогов»**

**Цель:** сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов ДОО.

**Задачи:**

1. мотивировать педагогов на познание собственного эмоционального состояния;
2. познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции;
3. создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
9. формировать у педагогов такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия;
4. формировать в педагогическом коллективе атмосферу взаимной поддержки и доверия.

#### **III блок «Спортивные досуги и развлечения»**

**Цель:** сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни детского сада.

**Задачи:**

1. Формировать знания и умения для укрепления и сохранения здоровья;
2. Способствовать формированию у сотрудников потребности в здоровом образе жизни

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
<b>Организационно-профилактические мероприятия</b>			
1	Организация работы администрации и	по плану ДОУ	заведующий ДОУ



	профкома по реализации программы		Кислинская М.Н. председатель профкома Давыдова Н.В.
2	Медицинское обслуживание Вакцинирование сотрудников	по плану в соответствии и с СанПиН ежегодно	заведующий ДОУ Кислинская М.Н., ответственный по ОТ и ТБ Фомиченко Г.В.
3	Обеспечение соответствия режима весь период заведующий ДОУ председатель профкома работы ДОУ санитарным правилам и нормам	весь период	заведующий ДОУ Кислинская М.Н. председатель профкома Давыдова Н.В.
4	Проведения дня здоровья в ДОУ	1 раз в квартал	заведующий ДОУ Кислинская М.Н. председатель профком Давыдова Н.В.
5	Создание уголка здоровья	в течении года	
6	Собрание: «О работе администрации и профкома по оздоровлению сотрудников ДОУ»		заведующий ДОУ Кислинская М.Н. председатель профкома Давыдова Н.В.
7	Конкурсы: «Самая здорова группа», «Самый здоровый ребенок»	1 раз в год 2 раза в год	Председатель профкома ст.педагог
8	Психологические тренинги: «Предупреждение эмоционального ДОУ выгорания педагогов», «Умеете ли вы преодолевать трудности в жизни»	По плану ДОУ	
<b>Диагностика состояния здоровья</b>			
1	Исследование состояния здоровья сотрудников ДОУ	в течение года	Председатель профкома Давыдова Н.В. ответственный по ОТ и ТБ Фомиченко Г.В., воспитатели
2	Подведение итогов уровня заболеваемости сотрудников	2 раза в год (январь, июнь)	Председатель профкома Давыдова Н.В. специалист по ОТ и ТБ Давыдова Н.В.
<b>Массовые оздоровительные мероприятия</b>			
1	Конкурс: «Зимушка, Зима», «Летняя спартакиада»	В течении года	Председатель профкома Давыдова Н.В. воспитатели
2	Обеспечение сотрудников и детей ДОУ на санаторно – курортное лечение	В течении года	председатель профкома Давыдова Н.В.
3	Участие в городских спортивных мероприятиях, спартакиадах	В течении года	Председатель профкома Давыдова Н.В. Старший педагог Давыдова Н.В.
4	Занятия в секции «Гармония» (фитнес, аэробика)	2-3 раза в неделю	Старший педагог Давыдова Н.В.

5	Организация посещения кино, театр и т.д.	в течение года	Председатель профкома воспитатели Давыдова Н.В.
---	--	----------------	---

**Примерное планирование здоровьесберегающих, спортивных мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья сотрудников МБДОУ Детский сад № 4 городского округа – город Камышин на 2020-2021 учебный год**

Срок		Тема	Содержание мероприятия	Предлагаемая форма проведения мероприятия	Практический материал
Сентябрь	I блок	«Будьте добрыми, если захотите; Будьте мудрыми, если сможете; Но здоровыми вы должны быть ВСЕГДА-ДА!»	1. Теория 2. Приемы здоровьесбережения 3. Конкурс «Здоровье не купишь – его разум дарит!» 4. Практические задания.	Мастер-класс	См.приложение
	II блок	«Учимся общаться»	1. Вступительное слово. 2. Упражнение «Дракон кусает свой хвост» 3. Упражнение «Атомы и молекулы» 4. Упражнение «Семья» 5. Упражнение «Горячий стул» 6. Рефлексия	Тренинг	
	III блок	«Мы спортивные девчата»	Конкурс «Я выше» Конкурс «Ловишка» Конкурс «На воздушном шаре» Конкурс «Шустрый мяч» Конкурс «Танцбол» Конкурс «Позолрти ручку» и тд.		
Октябрь	I блок	Фитбол- это здоровье!	1.теоретические основы «Фитбола» 2.ознакомление с комплексами упражнений на фитбольных мячах	Мастер-класс Консультация	
	II блок	Эмоциональное благополучие педагога	1.определение составляющих психологически здорового человека 2.определение критериев эмоционально благополучного человека	Тренинг Консультация	

	III блок		Посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
Ноябрь	I блок	Фитбол- это здоровье!	Лечебная гимнастика для позвоночника 2.Посещение бассейна ДЮСШ №2	Мастер- класс	
	II блок	«Погружение в детство»	1. Релаксационные техники в работе с педагогами 2. Упражнение «Двери» практикум 3. Медитация «Встреча с ребенком внутри себя» 4. Упражнение «Я хочу» 5. Декларация собственной самооценности	Релаксационный тренинг	
	III блок				
	I блок	Профилактика утомления органов зрения	1.причины и симптомы возникновения утомления органов зрения у педагогов; 2. упражнения на снятия утомления органов зрения	Тренинг Консультация	
Декабрь	II блок	Нетрадиционные методы улучшения здоровья	аромотерапия	Консультация Рекомендации Мастер-класс	
	III блок	Здравствуй, Зимушка-зима	1. Разминка 2. Конкурс «Переправа в обручах» 3. Конкурс «На помеле» 4. Конкурс «Отгадай -ка» 5. Конкурс «Лыжники» 6.Участие в Международном конкурсе «Мы против гриппа»	Физкультурное развлечение  видеоролик	диплом участника
	I блок	Профилактика утомления органов зрения	1. правила безопасной работы на компьютере 2.меры профилактики утомления органов зрения	Консультация Тренинг	
Январь	II блок	Нетрадиционные методы улучшения здоровья	Хромотерапия, литотерапия	Консультация Рекомендации Мастер-класс	

	III блок		Посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
Февраль	I блок	Профилактика голосовых расстройств	1. профилактика голосовых расстройств у педагогов 2. подготовка к работе с голосом, активизация мышечных групп, принимающих участие в голосообразовании: упражнения для тренировки дыхательного аппарата	Мастер-класс Тренинг Консультация	
	II блок	Нетрадиционные методы улучшения здоровья	Музыкатерапия	Консультация Рекомендации Мастер-класс	
	III блок		Посещение бассейна ДЮСШ №2 Посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
	I блок	Профилактика голосовых расстройств	1. подготовка к работе с голосом, активизация мышечных групп, принимающих участие в голосообразовании: упражнения для тренировки силы и тембра голоса 2. советы по личной гигиене воспитателя	Мастер-класс Тренинг Консультация	
Март	II блок	Нетрадиционные методы улучшения здоровья	Фитотерапия	Консультация Рекомендации Мастер-класс	
	III блок		Посещение бассейна ДЮСШ №2 Посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
	I блок	Дыхательная гимнастика «Бодифлекс» как система оздоровления организма	теоретические основы «бодифлекса»	Консультация	

	II блок	Мы вместе	1. Мотивационный блок 2. Упражнение «Знакомьтесь» 3. Упражнение «Это я, это я...» 4. Упражнение «Я самая обаятельная» 5. Упражнение «Я знаю лучшее в тебе» 6. Упражнение «Воздушный шарик» 7. Упражнение «Я даю коллективу» 8. Рефлексия	Тренинг	
	III блок				
	I блок	варикоз	Посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
Май	II блок	Стресс и способы саморегуляции эмоционального состояния	1. Погружение в проблему 2. Упражнение «Без маски» 3. Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом» 4. Упражнение «Мышечная релаксация» 5. Упражнение «Инвентаризация» 6. Упражнение «Разноцветные звезды» 7. Упражнение «Закончи предложение»	Тренинг Мастер-класс	
	III блок	Весеннее настроение	1. Игровая часть 2. Конкурс «Броски в обруч» 3. Конкурс «Умственная разминка» 4. Конкурс «Меткий стрелок» 5. Конкурс «Боулинг» 6. Конкурс «Тоннель с обручем» 7. Конкурс «Заморочки из мешочка» 8. Викторина 9. Конкурс «Веселый чтец» 10. Конкурс «Передай мяч»	Спортивный досуг	
	I блок				

**Мастер – класс «Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть ВСЕГДА-ДА!»**

**Цель:** освоение и последующее применение методических приемов по здоровьесбережению в практической деятельности педагогов.

**Задачи:** Дать определение понятию здоровья;

Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по использованию методических приемов по здоровьесбережению в образовательном процессе.

**Ход мероприятия**

1. Вступительное слово. Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня я хотела бы провести с вами мастер-класс по теме "Методические приёмы по здоровьесбережению в образовательном процессе» (слайд). На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знание по сохранению и развитию здоровья является важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя и воспитателя.

2. Приёмы здоровьесбережения. - создание положительного эмоционального настроения на работу; - наличие мотивации деятельности воспитанников; - смена видов деятельности; - использование проблемных творческих заданий; - правильное применение ТСО; - наличие физкультминуток, динамических пауз, минуток релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз; - рефлексия: обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

3. Конкурс «Здоровье не купишь – его разум дарит!»

Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека): нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 7 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 1) слово из списка. Что вы оставили в списке? Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставим плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.

Вывод: «Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (слайд). Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению. Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

4. Практическая работа. Предлагаем разделить на 2 команды: выберете бабочку понравившегося цвета (слайд). Прочитайте характеристику выбранного вами цвета. Вот вы и разделились на две команды. 1 группа: синий – стабильность, зеленый – уверенность, фиолетовый – стремление к

гармонии. 2 группа: красный – желание активной деятельности, желтый – стремление к общению, белый – завершенность, разрешение всех проблем.

**Задание «Определи составляющие элементы ЗОЖ».**

Воспитатель: Итак, мы начинаем конкурсную программу. У вас на столах по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ». На лепестках ромашки записаны составляющие части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ (13 лепестков). Какие из лепестков, по вашему мнению, здесь лишние. Оторвите лишние лепестки (Дается 2 минуты на обдумывание и выполнение задания.) Как вы считаете, сколько лепестков должно быть в этой ромашке? Нужна ли вам подсказка?(8 лепестков).

ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Итак, здоровый образ жизни составляют: (слайд) рациональное питание; личная гигиена; активное движение; закаливание; режим дня; здоровый сон; положительные эмоции; отказ от вредных пристрастий.

**Задание «Помоги себе сам».** Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а, как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас я вам предлагаю несколько несерьезных советов для серьезных педагогов. Несерьезные советы. Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком. Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить. Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне. Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой. Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть. Кто в радости живет, того и кручина неймет. От радости кудри выются, в печали секутся.

**Рефлексия.** А теперь давайте оценим нашу работу. Для ее оценивания будем использовать следующие критерии, они прописаны в таблице

## **Тренинг «Учимся общаться»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков и навыков самовыражения в коллективе.

**Ход мероприятия** Педагог-психолог: Несколько лет назад (а у каждого из вас это количество разное, оставив свой выбор на работе в детском саду), Вы вступили в удивительную страну маленьких детей, согласились окунуться в мир удивительного детства. Мы все, когда то были детьми, давайте не надолго оторвемся от реальности и вернемся в мир детства. Предлагаю всем встать в круг и вспомнить, как вас в детстве называли ваши близкие, когда вы были детьми. Например: меня зовут ... , а в детстве меня называли «...». Все вы знаете, что ведущей деятельностью дошкольников является игра. Вот и я хочу вам предложить немножко поиграть.

**Упражнение 1 «Дракон кусает свой хвост».** Вам нужно встать друг за другом, держись руками за плечи. Первый участник «голова дракона», последний его «хвост». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот должен уварачиваться от неё.

**Упражнение 2 «Атомы и молекулы».** Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле бывает разное. Оно определяется тем, какую цифру я назову. Участники двигаются по залу, и в зависимости от цифры, которую называет ведущий, объединяются в группы. В конце игры необходимо назвать такое число, чтобы получилось 3-4 команды.

**Упражнение 3 «Семья».** Каждая команда получает карточку с заданием, изображая семейный портрет: «Царская семья», «Семья всемирно известного ученого», «Новые русские», «Семья кинозвезды». Затем каждая команда по очереди представляет свой портрет, а остальные участники, пытаются угадать, какая семья изображена на «фото».

**Упражнение 4 «Горячий стул».** Участники сидят в кругу. Количество стульев на один меньше. Ведущий в центре круга просит поменяться местами тех участников, у которых есть, что – то общее. Например: поменяйтесь местами те, кто работает в детском саду. И последнее задание, которое мы с вами сегодня выполним. Возьмите чистый лист бумаги А4 сядьте на места и закройте глаза. Вам необходимо выполнить определенное действие с бумагой, так, чтобы результат у всех был одинаковый. Слушайте внимательно инструкцию: Согните лист пополам, еще раз пополам, оторвите верхний правый угол, оторвите нижний правый угол. Откройте глаза, что получилось. Узоры получились различные, есть похожие, но нет одинаковых. Хотя инструкция была для всех одинаковой.

**Упражнение 5 «Рефлексия» (устная, по кругу):** - Что полезного вы узнали на сегодняшнем тренинге? - Будете ли вы применять полученные знания? Где? - Какое задание вам понравилось больше?



# Сценарий спортивного мероприятия среди сотрудников детского сада ко Дню Дошкольного работника. МЫ – СПОРТИВНЫЕ ДЕВЧАТА

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задача:** сплочение коллектива формирование положительного отношения педагогов к физкультурно оздоровительным мероприятиям в детском саду повышения интереса педагогов к занятиям физической культурой

**Ход мероприятия:** Исполняется танец под музыку «живет, повсюду красота»

**Ведущий:** здравствуйте уважаемые коллеги. Сегодня мы проводим традиционные спортивные состязания между сотрудниками нашего детского сада. Встречайте наши команды. Под музыку «я кошка, кошка, кошка» команда «кошек» исполняет танец кошек. Команда «улыбка» исполняют песню «от улыбки»

**Ведущий:** вот такие у нас сегодня замечательные команды. И самое время представить наше справедливое жюри. Представление жюри За победу в конкурсе «кошки получают» бантик, а «улыбки» улыбку.

**Ведущий:** сейчас участники каждой команды определятся в каком порядке они будут стоять . А в этом им поможет эстафета

1 конкурс: Я ВЫШЕ (14 ПЛАТКОВ) Участникам завязываются глаза. На ощупь команда должна построиться друг за другом по росту.

**Ведущий:**

2 конкурс: ЛОВИШКА (7 ЛЕНТОЧЕК) Капитан противоположной команды за 1 минуту должен собрать как можно больше ленточек с участников.

**Ведущий:**

3 конкурс: НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ (8 ШАРИКОВ, ПО 2 НА 1 ЛЕНТОЧКУ) К ногам участника привязываются по 2 шарика. Необходимо бежать аккуратно, не лопнув шары. Затем первый участник отвязывает шары и привязывает их к ногам следующего участника. Побеждает команда первая завершившая эстафету. Очко дается также той команде, которая меньше лопнула шаров

**Ведущий:**

4 конкурс: ШУСТРЫЙ МЯЧ (2 МЯЧА) Команды строятся в круг по полкруга. Участники в разных направлениях оббегают круг с мячом, зажатым коленями. Вернувшись на свое место, передают мяч следующему участнику.

**Ведущая:**

5 КОНКУРС: ТАНЦБОЛ Команды исполняют комплексы аэробики и читают стихи про спорт.

**Ведущий:**

6 КОНКУРС: ПОЗОЛОТИ РУЧКУ (ДВЕ КОРЗИНЫ, 14 ДОЛЛАРОВ) В корзинах с бумагой смятой находятся смятые доллары. Участник подбегает к корзине и разворачивая бумаги ищет купюру. Бумагу брать по одной. После того как попадетсся доллар бежит к своей команде.

**Ведущий:**

7 КОНКУРС: МОЙ ВЕСЕЛЫЙ БЫСТРЫЙ МЯЧ (2 МЯЧА) Участник, отбивая мяч об пол, обходит ориентир, вернувшись, встает позади команды и прокатывает его между ног первому участнику.

8 КОНКУРС: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА (14 карточек с разными видами спорта) Участник вытягивает карточку и движениями показывает указанный вид спорта. Команда должна отгадать за 30сек.

**Ведущий:** наши соревнования подходят к завершению и победа не за горами. Сейчас вы получите волшебные картонки самолеты, которые помогут вам быстрее приблизиться к победе.

9 КОНКУРС: ДАВАЙ ПРОКАТИМСЯ (2 КАРТОНКИ) Одной ногой участник становится на картонку, другой отталкивается.

**Ведущий:**

10 КОНКУРС: ЭХО (12 ПЛАТКОВ) Участникам завязываются глаза. Капитаны подзывают своих участникам к себе. По голосу команда должна собраться. 1 мин.

11 КОНКУРС: СИЛАЧКИ (КАНАТ)

**Ведущий:** на этом наши состязания закончены. Будьте здоровы и занимайтесь спортом.



## Конспект проведения мастер- класса «Фитбол - это здоровье!»

**Цель:** освоение методики гимнастики на мячах – фитбол с целью укрепления физического здоровья педагогов.

### **Задачи:**

1. познакомить педагогов ДОО с техникой гимнастики на фитбольных мячах;
2. создать положительный настрой у педагогов;
3. формировать здоровый образ жизни.

### **Ход мероприятия:**

Ведущий: Здоровому - все здорово! Этот девиз моего выступления выбран не просто так! Много лет наблюдаю как физическое, психическое здоровье воспитателей, педагогов влияет на комфортное пребывание детей в детском саду. Если у воспитателя на лице вместо доброй улыбки – выражена боль и воспитатель не может играть с детьми в силу своей немоги, то дети не получают позитивной, радостной жизненной энергии и им тяжело находиться в группе. Здоровому воспитателю легко работается. По истине здоровому – все здорово!

А как здорово детям и коллегам находиться рядом со здоровым человеком. Весело, позитивно, надежно! А главное все, что он задумает сделать - он делает, с желанием, с полной реализацией своих планов. Очень хочется, чтобы всем было здорово! У меня активная жизненная позиция, я люблю движение, но больше всего удовольствия я получаю от занятий на фитбольных мячах. Они дают мне энергию, силу, они близки мне по духу. Как только я взяла его первый раз в руки, мне захотелось мяч обнять, прижать к себе, мне нравится все круглое, без углов, законченное. Мяч представляется мне солнцем и наполняет жизнью.

Фитнес мяч (фитбол) – для тех, кто мечтает побороть свою косность и хандру, заняться своим внешним видом, стать красивой, элегантно и подтянутой. Занятия на фитнес-мяче способны внести в жизнь приятное разнообразие и вместе с тем позволяют добиться идеальной осанки и улучшения фигуры. Они помогут нам стать не только сильными, стройными или гибкими, но и здоровыми, гармонично-развитыми и умиротворенными.

Фитбол – это сила, гибкость и выносливость. В нашей жизни хорошая выносливость помогает повысить работоспособность, избавиться от одышки, преодолеть каждодневные нагрузки, повысить уровень обмена веществ. Это нехитрое приспособление заставит работать абсолютно все тело, каждую группу мышц с удвоенной силой не смотря на то, что все упражнения выполняются сидя или лежа. Вы избавитесь от боли в пояснице и шее. Все это произойдет без отрыва от привычных повседневных дел: просмотра любимого телесериала или работы за компьютером.

Воспитатель приходит с работы чаще всего физически и эмоционально уставшим и истощенным. И хочется как-то побыстрее восстановить силы и поднять себе настроение, напитать свое тело энергией с пользой для здоровья, да чтобы это было не скучно, не однообразно, а весело! А поможет вам в этом фитбольный мяч. Фитбол – для тех, кому лень или совсем нет времени заниматься своим здоровьем в спортивном зале. Дома на фитбол- мяче можно резать салаты, читать, вязать, время от времени делать небольшие подскоки.

Фитбол гимнастика – упражнение на фитнес мяче. Такая гимнастика доступна абсолютно всем без исключения. Более щадящий тренажер для самостоятельных тренировок найти трудно. Вы просто сели на мяч, а мышцы живота, таза, спины сами собой работают, потому, что вам необходимо удерживать равновесие. Фитбол это не только полезное, но и веселое занятие для детей и взрослых. Можно заниматься всей семьей. Прыжки, подскоки, скольжение на мяче это не только энергичная разминка, но еще и увлекательная игра, развлечение.

Фитнес мяч - его еще называют физиомячом или гимнастическим мячом. До недавнего времени его применяли только при занятиях лечебной физкультурой в мед. учреждениях. На мяче можно заниматься людям, которые никогда не занимались физкультурой.

Занятия на фитбольном мяче проходят сидя, поэтому ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках стоя. Поэтому и сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме. При выполнении оздоровительных упражнений на фитболах старайтесь правильно дышать. Дыхание должно быть носовым, т.к. при дыхании носом воздух согревается, увлажняется и очищается, при выполнении нагрузочных и ускоренных упражнений выдох делайте через рот. Всех нас независимо от возраста тянет время от времени подурочиться, поваляться, попрыгать, постоять вниз головой. А ведь это нужно только заняться фитболом. Стоит только сесть на мяч и вы уже не захотите с него вставать, потому что все становится веселым и забавным. Гимнастика на фитбольных мячах прекрасно развивает чувство равновесия и координации. Во время выполнения динамичных упражнений на мяче осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при других занятиях, т.к. мяч создает хорошую амортизацию. Такая гимнастика считается щадящей и подходит всем независимо от возраста и состояния здоровья, даже тем, у кого есть проблемы с позвоночником, заболеванием суставов, избыточного веса. С помощью фитбольного мяча можно развивать гибкость опорно-связочного аппарата. Упражнения прекрасно укрепляют мышцы всего тела: брюшного пояса, ягодиц, бедер и спины.

На мяче все упражнения приобретают оттенок беззаботной игры. А это не только лучший способ снять нервное напряжение, накопившегося за день, но и возможность реализовать потенциал к движению, который во всех нас присутствует независимо от возраста, степени занятости и занимаемого социального положения.

С помощью фитбольного мяча можно сделать прекрасный расслабляющий массаж. Фитбол мяч делают из прочного и эластичного материала. Он выдерживает давление 300 кг. Мяч должен соответствовать росту. Для взрослых диаметр 65, 75 см. Подобрать для себя мяч не сложно. Сядьте на надутый мяч и если угол под колено составляет 90°, то размер мяча подходит. Заниматься на мяче лучше под любимую музыку. Одежда для занятий должна быть обтягивающей. Широкая одежда будет скручиваться, прилипать к мячу и мешать.

Фитбольный мяч дает возможность почувствовать себя птицей, приподняться над землей и лететь, хотя бы несколько секунд.



## Конспект проведения тренинга «Эмоциональное благополучие педагога»

*Вы не боитесь работы большой,  
Добры, терпеливы, с открытой душой!  
Так трудно порой детей обучить-  
Но Вы им покажите, как нужно жить.  
Бывает неслушник, бывает ломатель.  
Вы с буквы большой всегда-ВОСПИТАТЕЛЬ!  
Ваш труд не оценишь, тепло не заменишь,  
Терпенье, заботу ничем не измеришь.*

**Цель:** повышение эффективности воспитательно-образовательного процесса через сохранение и укрепление эмоционального благополучия педагога.

### **Задачи:**

1. Знакомство с понятием «психологическое здоровье».
2. Знакомство с понятием «эмоциональное благополучие».
3. Знакомство с понятием феномена «эмоциональное выгорание» последствием профессионального эмоционального стресса.
4. Основные причины заболеваний педагогов (мировоззренческие, психические).
5. Способы борьбы с эмоциональным истощением.
6. Повышение уровня эмоциональной культуры педагога, развитие эмоциональной гибкости.
7. Формирование положительного эмоционального состояния.

### **Ход мероприятия:**

Ведущий: Предлагаем познакомиться. Возможно, вы уже с кем-то из присутствующих знакомы, даже знаете фамилию, имя, отчество друг друга. Но, в каждом из нас столько особенностей, столько личностных предпочтений и увлечений. Поэтому наше знакомство будет необычным.

### **Разминка «Паутинка»**

Цель игры: познакомиться с присутствующими на тренинге, создание положительного эмоционального фона.

Аудиозапись: «К Элизе» Л. В. Бетховен.

Ход игры: У меня в руках клубок. Вы получаете вопрос: «Представьте, пожалуйста, как Вас зовут - имя, где и кем работаете, чем увлекаетесь». Далее зажимаете конец нити в руке и кидаете следующему участнику, кто больше Вам приглянулся или на кого упал Ваш взгляд. Таким образом, клубок передаётся дальше, от участника к участнику, пока все участники не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Итак, получилась огромная паутина, которая нас связала в единое целое. А сейчас паутину необходимо распустить. Возвращая клубок предыдущему участнику, нужно пересказать всё то, что говорил о себе до этого. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернётся ко мне.

Здоровье педагога - это совокупность физического и эмоционального благополучия. Проблема эмоционального благополучия педагогов является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. Здоровье и отношение к здоровью педагогов играет важнейшую роль в связи с тем, что образовательные учреждения являются звеном социализации детей и молодёжи, где среди других ценностей усваивается ценность здоровья, формируется мотивация сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

### **«Портрет психологически здорового человека»**

В процессе любой профессиональной деятельности человек сталкивается с множеством проблем, трудностей и волнений. А педагогическая деятельность, как никакая другая, связана с множеством стрессов и переживаний. Многие факторы оказывают негативное влияние на ваше психологическое здоровье. Что же это такое?

В этой связи большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности педагогов.

Высокая эмоциональная напряжённость вызывается наличием большого числа стресс-факторов, постоянно присутствующих в работе педагога. Это такие особенности деятельности, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределённость, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д.

Все вышеперечисленные особенности педагогической деятельности отражаются на эмоциональном благополучии педагога и способствуют возникновению и развитию эмоционального выгорания.

Психологи сходятся во мнении, что психологически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и рискованно. Жизнь их полна смысла, имеет цели. В любой работе такие люди заметны: их мышление отличается большей самостоятельностью и независимостью. Психологически здоровые люди – большие жизнелюбы: они умеют получать удовольствие от жизни в большем и в малом. Даже в самой катастрофической ситуации они не теряют надежды, и это нередко даёт силы найти выход. Это личность – необычайно активная – не боится рисковать, не боится неудач – умеет спокойно пережить их и не сломаться. У психологически здоровых людей – положительная самооценка. Они не преувеличивают собственных достоинств, а стремятся каждую минуту стать лучше, преодолевать свои недостатки. Уважают в себе личность. Именно такие люди способны глубже и полнее любить.

### **Игра «Я хочу с тобой подружиться» (приложение 1)**

Говоря об эмоциональном благополучии, прежде всего, необходимо разобраться с тем, что же это такое?

«**Мозговой штурм**». Опишите эмоционально благополучного человека. Какой он? По каким критериям можно определить «Эмоциональное благополучие - это...»?

Основные критерии эмоционального благополучия:

- здоровье;
- хорошее настроение;
- работоспособность;
- уверенность в себе;
- получения удовольствия от жизни;
- удовлетворённость жизнью и работой и т.д.

### **Игра «А я сегодня вот такой(ая)!» (приложение 2)**

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс. Он может быть вызван неадекватной социальной и материальной оценкой его труда с жёстким режимом работы, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Стресс опасен тем, что его не сразу осознают, и длительное пребывание в этой ситуации приводит к депрессии. Даже кратковременный стресс на фоне перенапряжения может погрузить человека в депрессию.

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

Психические причины:

- отсутствие навыка управлять своими эмоциями;
- неумение противостоять стрессам;
- частое превышение своих психических возможностей;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость;
- неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- неумение найти своё место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от профессии;
- неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нём;
- неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста.

Важной отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще. Пересмотреть своё отношение к работе. Не смешивать профессиональные проблемы с личными. Работать на работе, а отдыхать дома. Учиться снимать стресс и быстро перестраиваться.

На сегодняшний день существует множество способов борьбы с эмоциональным истощением, а также способов укрепления психического здоровья педагога, а именно:

- соблюдение здорового образа жизни (питание, сон, спорт, природа);
- обучение самовнушению (диалог с собой);
- самомассажи, массаж лечебный;
- народные средства;
- холоotropное дыхание, йога, тибетская азбука (профессиональные);
- психотренинги, психогимнастики (профессиональные).

### **Игра «Стиральная машина» (приложение 3)**

#### **Упражнение на расслабление.**

Аудиозапись: «Нежность» Ф. Ф. Шопен, С. В. Рахманинов.

Ход упражнения: Сядьте поудобнее. Сделайте медленно три глубоких вдоха и выдоха. Закройте глаза. Представьте, что над Вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это – Ваша звезда, она принадлежит Вам, она заботится о том, чтобы Вы были счастливы. Представьте, что Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости.

Теперь последовательно положите свою руку, сначала к сердцу, потом к горлу, и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как Ваша звезда, испускаете во все стороны лучи ясного тёплого света, этот свет идёт ко всем Вашим коллегам, находящимся в этой комнате. Подумайте обо всех, кто находится в этой комнате, и пошлите всем немного света. Пошлите немного света людям, которых нет в этой комнате: своим домашним, друзьям, самым близким и дорогим. Прислушайтесь к себе, как приятно дарить тепло и свет, доброту и любовь.

А сейчас мысленно возвращайтесь, я посчитаю до трёх, и вы откроете глаза.

#### **Упражнение «Я уважаю Вас за...», «Вы симпатичны мне, потому что...» и т. д. ...**

Цель упражнения: повышение эмоционального фона.

Аудиозапись: «Река течёт в тебе» К. Дебюсси.

Ход упражнения: В заключение нашего тренинга предлагаю, оставить добрые слова в адрес коллег. Напишите, пожалуйста, на листе бумаги своё имя, отчество и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с именем. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чьё имя вы вытянули по жребию. Возьмите листочек и запишите в нём то, что вы придумали. Каждый зачитывает, что он написал и передаёт участнику, кому адресовано.

### **1. Карточка игр к конспекту тренинга «Эмоциональное благополучие воспитателя»**

#### **1. Игра «Я хочу с тобой подружиться»**

Цель игры: сплочение, установление доверительного контакта.

Аудиозапись: «Немецкая песенка» П. И. Чайковский.

Ход игры: Из участников игры выбирается водящий, который произносит слова: «Я хочу подружиться с ...», а дальше описывает внешность одного из игроков. Тому, о ком говорят, нужно себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать руку. Далее он становится водящим и игра продолжается.

#### **2. Игра «А я сегодня вот такой(ая)!»**

Цель игры: использовать мимику и пантомимику в общении.

Аудиозапись: «Итальянская полька» С. В. Рахманинов.

Ход игры: Участники стоят в кругу. Ведущий первым выходит в круг и произносит фразу «А я (имя) сегодня вот такой (ая)!», сопровождая её каким-либо действием и мимикой, отражающими его настроение. Все участники повторяют это движение и мимику, произнося: «Лилия сегодня ВОТ ТАКАЯ!» Затем в круг выходит следующий участник и показывает, какой он(она) сегодня. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в кругу.

### 3. Игра «Стиральная машина»

Цель игры: сплочение, установление доверительного контакта, снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Аудиозапись: «Регтайм» Джоплин.

Ход игры: Участники строятся в две шеренги близко друг к другу лицом, оставляя узкий проход для прохождения участника между ними. С одной стороны шеренг стоит участник «выжималка», с другой стороны стоит участник «бельё». Начинается «стирка»: участник «бельё» по-тихоньку движется по проходу, тогда, как другие участники трогают, гладят, прикасаются к нему. Дойдя до участника «выжималка», участник «бельё» и участник «выжималка» крепко обнимаются, чтобы хорошо друг друга «выжить». Потом эти участники занимают места по двум сторонам шеренг. Так проходят все участники игры.





## Релаксационный практикум «Погружение в детство»

**Цель:** развитие навыков самовыражения в коллективе; сплочение коллектива.

### Ход мероприятия

Релаксационные техники в работе с педагогами. Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую фазу стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического и мышечного напряжения.

### Упражнение «Двери».

Закрыв глаза, поочередно представлять себе двери разного цвета (красную, голубую, белую, черную, зеленую, оранжевую), при этом отмечая: Какой она формы? Открыта или закрыта? Хочется в нее войти или не хочется? Из чего она сделана? Что находится за этой дверью? Интерпретация: Красная дверь – детство. Голубая дверь – будущее. Белая дверь – болезнь, смерть. Черная дверь – секс. Зеленая дверь – родные, друзья. Оранжевая дверь – работа, учеба.

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя». Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно. Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет... Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится? Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив». После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой. Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

**Упражнение «Я хочу».** Написать на листе 10 фраз Я хочу... (продолжить, чего хочу).

Декларация собственной самооценности. Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой. Мне принадлежит все: мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю

себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой. Все, что Я вижу и ощущаю все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, творить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно



## **«Профилактика утомления органов зрения»**

**Цель:** знакомство педагогов с профилактическими мероприятиями, направленными на профилактику утомления органов зрения.

**Задачи:**

1. уточнить у педагогов знания о причинах и симптомах возникновения утомления органов зрения;
2. создать условия для предотвращения утомления органов зрения;
3. ознакомить с правилами безопасной работы на компьютере.

**Ход мероприятия:**

1. Теоретический блок: Симптомы и причины утомления органов зрения

Зрение – это особый дар природы, который отвечает за визуальное восприятие окружающего мира. Согласно исследованиям среди заболеваний воспитателей ДОУ, связанных с их профессиональной деятельностью, одно из наиболее часто встречающихся утомление глаз и снижение остроты зрения.

Причины утомления органов зрения:

- работа за компьютером;
- чтение литературы;
- написание конспектов, подготовка к мероприятиям.

Симптомы усталости глаз:

- слезотечение или наоборот «сухость глаз»: жжение, резь, ощущение «соринки в глазу»;
- покраснение век и глазных яблок;
- изменение остроты зрения и появление «тумана» перед глазами;
- нарушение свето- и цветоощущения;
- головная боль.

2. Практический блок: Упражнения на снятия утомления органов зрения

**Упражнения №1. Физминутка**

1. Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо;
2. Колебательные движения глазами по вертикале вверх-вниз, затем вниз-вверх;
3. Интенсивное сжимание и разжимание век в быстром темпе;
4. Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево;
5. Круговые вращательные движения вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую восьмерку на боку;
6. Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.

**Упражнения №2. Пальминг**

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза руками, чтобы не было «щелочки». Дыхание должно быть спокойным. Представьте то, что вам доставляет удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли на дне рождения, ночное звездное небо и пение соловья...

**Упражнения №3. Сквозь пальцы**

Разомкните пальцы на уровне глаз. Делайте повороты головой вправо-влево, при этом смотрите «сквозь пальцы» вдаль. 3 поворота с открытыми глазами, 3 поворота с закрытыми глазами. Повторяя 20-30 раз.

**Упражнения №4. Массаж глазных яблок**

Закрываем глаза и подушечками пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 сек. держим глаза открытыми, не моргая. Повторяем 2 раза.

**Упражнение №5. Рисование взглядом**

1. Оббежать только взором (не двигая головы) красный прямоугольник.
2. Оббежать взором зеленый прямоугольник
3. Оббежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
4. Оббежать взором вертикаль и горизонталь.

Все движения выполняются по 25 раз.

**Упражнение №6. Гимнастика для глаз:**

А) Для релаксации

1. Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Если вы видите светящиеся линии, пятна, блики света и цвета, оставайтесь в таком положении 5 минут, пока фон не станет равномерно черным.
2. Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза. 5-8 раз.

3. 6-10 раз быстро моргните, а затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнения несколько раз.

Б) Для улучшения циркуляции крови:

1. Указательным и средним пальцем массируйте глаза круговыми движениями: по нижнему краю глаза движения к носу, от переносицы к уголкам глаз под бровями 8-16 раз

2. Двумя пальцами массируйте точки с двух сторон, где находятся уголки глаз. 10-20 сек.

Утром и вечером при умывании брызгайте в лицо теплой водой, а затем холодной. 20 раз

В) Для тренировки мышц глазного яблока:

1. Открытыми глазами медленно плавно с максимальной амплитудой рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. 5-7 раз в каждом направлении.

2. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелке. 5-10 раз.

3. Обрисуйте глазами контуры нескольких объектов из окружающей среды на разном удалении от вас, двигая только глазами. 5-8 раз

Г) Для тренировки мышц хрусталика:

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. 10-12 раз.

2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. 10-12 раз.

3. Подойдите к окну, найдите на нем точку или приклейте метку (3-5 мм в диаметре) на уровне глаз. Смотрите на самый дальний предмет за окном, желательно на горизонте. 5-10 сек, затем на метку на стекле и обратно. 10-12 раз.

Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно, если мы его видим!

## Мастер- класса «Нетрадиционные методы улучшения здоровья педагогов»

**Цель:** укрепление физического и психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

1. познакомить педагогов с нетрадиционными методами улучшения здоровья (фитотерапией, ароматерапией, литотерапией, песочной терапией, музыкотерапией, хромотерапией);
2. активизировать конкретные нейропсихофизиологические процессы в организме через зрительное восприятие (коррекционные обои Кулешова).

**Ход мероприятия:**

Ведущий: Неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья — растения. **Фитотерапия** — лечение с помощью лекарственных растений. Фитотерапия имеет глубокие корни в нашей стране, и за рубежом. Особенно сведущи в ней были египтяне. Сведения о растениях, использовавшихся египтянами, получены из обнаруженных в гробницах росписей, старейшая из которых относится приблизительно к 2800 г. до н. э. Древние греки также изучали целебные свойства растений. Гален, врач Марка Аврелия, очень много писал о теории лечения травами и даже разработал собственную классификацию растений, известную теперь под названием «галеновой классификации». После падения Западной Римской империи многие врачи перебрались в Константинополь. Труды их широко переводились на иностранные языки. Так античное знание попало в арабский мир. Знаменитый врач Абу Али ибн Сина, более известный как Авиценна, оставил после себя научные труды, в которых описал более 900 растений и их действие на человеческий организм. С изобретением книгопечатания рецепты были опубликованы в специальных книгах. Различные сборы трав можно было приобрести в аптеках. Первое упоминание об организации на Руси промышленных заготовок лекарственных растений относится к 1630 г. В Москве были организованы государственные плантации лекарственных растений, называемые «аптекарскими огородами». Многие лекарственные растения апробированы десятками поколений и до сих пор занимают достойное место в фармакопеех всех стран. Из известных на Земле 500 000 видов растений 12 000 обладают целебными свойствами и используются в научной и народной медицине.

В растениях может присутствовать множество веществ, оказывающих то или иное воздействие на человеческий организм. По количественному составу элементы, входящие в состав лекарственных растений, делят на три категории: макроэлементы, микроэлементы и ультраэлементы. Специфические вещества растительной клетки — биополимеры: белки, нуклеиновые кислоты, полисахариды. Кроме этого в растительных клетках в незначительных количествах содержатся углеводороды, спирты, альдегиды, карбоновые кислоты и их производные, эфиры, фенольные соединения и другие. Их объединяют в биологически активные соединения. Они обладают мощным физиологическим действием и выполняют роль катализаторов или ингибиторов обменных процессов: витамины, алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, фитогормоны, антибиотики, ферменты и т. п. Лечебные свойства растений зависят от наличия и количества вышеперечисленных групп химических соединений.

Необходимо помнить, что присутствующие в растениях витамины и иные биологически активные вещества содержатся в определенных количественных отношениях и взаимодействуют между собой особым образом, сложившимся в ходе эволюционного процесса. По-видимому, в этом заключается преимущество растительных препаратов по сравнению с лекарственными веществами, полученными путем синтеза или изолированными из растений и применяемыми в отдельности от сопутствующих других веществ.

На настоящем этапе развития науки достоверно установлено, что в человеческом организме и организме животных витамины содержатся в строго определенном соотношении (в норме), оказывая взаимное влияние и способствуя реализации специфического действия каждого отдельно взятого компонента. Следовательно, наиболее оптимальным является применение витаминов в комплексе,

взятых при этом в тех физиологических соотношениях, в каких они присутствуют в растениях. Это относится и к ряду других лекарственных веществ, содержащихся в растениях. Сочетание в лекарственном растении основных и сопутствующих биологически активных веществ в разных количествах обеспечивает успешное комплексное лечение.

Если вести разговор о лекарственных растениях, доступных каждому, особенно следует подчеркнуть, что успешное лечение травами возможно только по назначению врача и при наличии врачебного контроля. Многие растения содержат сильнодействующие вещества и могут нанести вред при неправильном использовании. Возможно, что жизненно важны традиционные лекарственные препараты, а фитотерапия лишь подспорье. Об этом тоже скажет врач.

В качестве лекарственного сырья используются различные части растений, которые собирают в определенный период года, очищают, высушивают, сохраняют в определенных условиях. Одна из наиболее сильных сторон лечения лекарственными травами — многосторонность их действия, нередко подкрепляемая неоднозначностью способа применения. Лекарственные растения применяют в виде различных форм: настои, отвары, порошки, мази, сборы.

Перечень лекарственных растений, используемых:

- при неврастеническом синдроме (повышенной раздражительности, плохом сне, быстрой утомляемости, изменчивости настроения) в порядке чередования рекомендованы настои следующих трав: валериана лекарственная (корень 20 г), пустырник пятилопастный (трава 50 г), вероника лекарственная (корень 20 г), синюха голубая (корень 20 г), ежевика сизая (лист 20 г), арника горная (лист 20 г).

-при депрессивных состояниях: аралия маньчжурская, заманиха, секуринага сибирская;

-при вегетоневрозе: аралия маньчжурская, боярышник, валериана лекарственная, горичвет, заманиха, женьшень, лимонник китайский, ландыш, омела белая, пустырник, шлемник байкальский;

-для повышения работоспособности, улучшения памяти, концентрации внимания: отвары зверобоя, ландыша, настойки женьшеня.

-при повышенной возбудимости, бессоннице, раздражительности применяют следующие сборы лекарственных растений:

*Сбор № 1*

*Требуется:* листья мяты — 2 части, листья вахты — 2 части, корень валерианы — 1 часть, шишки хмеля — 1 часть.

*Сбор № 2*

*Требуется:* корень валерианы — 1 часть, трава пустырника — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть.

Для пополнения запасов витаминов, которые необходимы в лечении многих заболеваний, нормализации всех процессов жизнедеятельности, улучшения психологического состояния можно широко рекомендовать фруктовые и ягодные соки, соки овощей (2 стакана свежеприготовленного сока в сутки). Особенно ценным источником витаминов являются лесные ягоды: земляника, черника, брусника, ежевика.

**Аромотерапия** - это лечение болезней с помощью различных растительных эссенций, обладающих выраженным приятным запахом. Данный способ терапевтического воздействия именуют также терапией гармонии, потому что она направлена на исцеление не только тела, но и души больного.

Сведения о применении эфирных масел дошли до нас из глубины веков. Археологические находки свидетельствуют о том, что еще в VI тысячелетии до н. э. эфирномасличные растения использовались в медицинских целях. Еще за две тысячи лет до н. э. китайцам были известны лечебные свойства эфирных масел. Древние греки открыли, что растительные эссенции оказывают различное действие: возбуждают, освежают, расслабляют, усыпляют. Для того чтобы абсорбировать из цветов и трав их целительную силу, они использовали оливковое масло. Изобретение процесса перегонки эфирных масел приписывают Авиценне. В Европе эфирные масла стали известны в XII

веке благодаря крестоносцам. Химик Фридрих Хоффман (1660–1742) исследовал естественные структуры эфирных масел. В 20-е гг. XX в. парфюмер Морис Гаттефос занимался изучением медицинского действия эфирных масел. Он придумал термин «ароматерапия» и в 1928 г. выпустил печатную работу, целиком посвященную данной тематике. Французский хирург Жан Вальне лечил эфирными маслами раны и тяжелые ожоги.

Однако с развитием фармацевтической промышленности ароматерапия стала вытесняться искусственно полученными препаратами. Возврат к древнему методу терапии в настоящее время обусловлен большим количеством побочных эффектов синтетических лекарственных препаратов. Эфирные масла со своим мягким и гармоничным действием на организм по праву занимают место в различных отраслях нашей жизни. Они являются весьма сильнодействующими веществами, которые при неверной схеме применения или же передозировке могут привести к неожиданным побочным эффектам. Перед применением эфирных масел следует непременно проконсультироваться с лечащим врачом. Хотя натуральные продукты, даже применяемые неправильно, могут нанести значительно меньший вред, чем химические.

Эфирные масла оказывают такое же действие, как и растения, из которых их получают, с той лишь разницей, что действие эфирных масел является более сильным. Коренное отличие эфирных масел от синтетических лекарств состоит в том, что эфирные масла оказывают гармонизирующее воздействие и помогают организму вернуть потерянное душевное и физическое равновесие. Одно из самых важных свойств эфирных масел — многообразие возможностей применения: массаж, ароматические ванны, горячие и холодные компрессы, аромакурительницы, кремы и лосьоны, туалетная вода.

В связи с тем, что эфирные масла являются натуральным продуктом, индивидуальные реакции отдельно взятых людей на их воздействие можно предвидеть лишь в самых общих чертах. Ароматерапия является методом выбора.

Важно использовать только те масла, запах которых приятен пациенту. Самое сильнодействующее масло не даст эффекта, если пациенту неприятен его запах. Дозировки также являются не более чем ориентировочными значениями, поскольку каждый человек реагирует на эфирные масла по-своему. Светлая кожа намного более чувствительна, чем темная. Для женщин требования к дозировке существенно выше, чем для мужчин. При использовании эфирных масел лучше взять немного меньше, чем больше. По изложенным выше причинам чрезвычайно важен индивидуальный подбор дозировки и необходимого запаха для каждого пациента.

При выборе метода применения необходимо учитывать цель терапии, диагноз, степень тяжести заболевания. Перед началом терапии обязательно проконсультируйтесь с врачом. На бутылках со смесями всегда надо записывать процентное соотношение смеси и отмечать показания и дату приготовления. Пути применения эфирных масел, приемлемые и наиболее удобные в коррекционной и лечебной педагогике: прием внутрь, аромакурительница, ингаляции, ванны, массаж.

Аромокурительница - простейший способ применения эфирных масел. Аромакурительницы могут быть с открытым огнем или электрические. Сосуд для испарения должен быть не слишком маленьким; в противном случае вода испарится чересчур быстро, и масло может загореться. Расстояние до источника тепла должно составлять не менее 10 см, вода не должна быть теплее 55 градусов. Вода не должна кипеть, иначе качество и действие аромата изменится. Количество капель зависит от объема помещения: 2 капли эфирного масла на 5 м<sup>2</sup>. (**приложение 1**)

**Музыкотерапия** - это лечение посредством музыки, творческого самовыражения. Музыка может менять душевное и физическое состояние человека; об этом знали еще древние. В настоящее время музыкотерапию считают самостоятельным направлением, своеобразным разделом психотерапии, на нее возложен ряд задач по психокоррекции. Ученые заметили, что музыка действует избирательно: в

зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. В частности, звуки кларнета влияют в основном на кровообращение. Звуки скрипки, а также фортепиано оказывают успокаивающее действие на нервную систему; флейта оказывает релаксирующее воздействие на организм.

При выборе музыкальных произведений необходимо учитывать основное настроение и параметры музыки. Так, например, медленная мажорная музыка передает спокойное настроение. Она мягкая, созерцательная, элегическая, напевная. К таким произведениям относятся: ноктюрн фа мажор, этюд ми мажор Ф. Шопена; «Аве Мария» Ф. Шуберта; «Лебедь» К. Сен-Санса. Быстрая мажорная музыка передает радостное настроение: «Праздничная увертюра» Д. Д. Шостаковича; финалы «Венгерских рапсодий» № 6, 12 Ф. Листа; «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта, финалы симфоний № 5, 6, 9 Л. ван Бетховена.

Медленная минорная музыка передает печаль, создает трагическое, тоскливое, унылое, сумрачное впечатление. Это «Смерть Озе», «Жалоба Ингрид» Э. Грига; прелюдия до минор, ноктюрн до минор, траурный марш из сонаты си бемоль минор Ф. Шопена; начало 5 симфонии и финал 6 симфонии П. И. Чайковского.

Быстрая минорная музыка выражает волнение, гнев, отчаяние. Эти настроения мы услышим в этюдах Шопена № 12, 23, 24, его скерцо № 1; «Буря», «Франческа да Римини» П. И. Чайковского; финале сонат для фортепиано № 14, 23 Л. ван Бетховена.

Цель занятий с использованием музыки — создание положительного эмоционального фона, реабилитация.

Адекватное реагирование пациента в процессе музыкального переживания соответствующего эмоционального состояния способствует нормализации его психического состояния. На пациента с ригидностью нервных процессов оказывает положительное действие тренировка этих процессов при общении с музыкой, полной живости (финалы классических симфоний В. А. Моцарта, Й. Гайдна, увертюры Дж. Россини, эксцентрические ранние балеты Д. Д. Шостаковича).

**Песочная терапия.** В психологии еще в 30-х годах прошлого столетия появилось новое направление – песочная терапия и песок приобрел статус терапевтического материала. Песок – вещество, способное вызвать у человека самые богатые ассоциации. Сухой песок способен «течь», как вода, и напоминает о времени (им наполняли стеклянные колбы песочных часов, приятно также пересыпать из руки в руку песок - это успокаивающее, медитативное занятие).

Влажный песок тоже обладает интересными свойствами. В отличие от сухого, у него есть «память» - способность сохранять следы, отпечатки, на нем можно рисовать, ему можно придавать желаемую форму. Эти достоинства песка позволили ему занять достойное место в кабинетах психотерапевтов.

Для песочной терапии используется песочница – длина 50 см, ширина – 70 см, глубина- 10-15 см. Окрашивается в голубой цвет, вставные доски могут менять цвет ящика, голубое блюдо внутри может служить озером, желтое - островом.

Предметы, которые могут использоваться:

- металлические, деревянные, пластиковые, стеклянные и природные (камни, перья, засушенные растения).
- люди: взрослые, дети, сказочные герои;
- наземные животные: дикие, домашние, доисторические, сказочные;
- водные обитатели, дома, растения, транспорт, мосты, дорожные знаки, цифры, буквы, геометрические фигуры.

**Хромотерапия** - наука, изучающая свойства цвета. Цвет как компонент мироощущения оказывает влияние на человека. В основе метода хромотерапии лежат физические свойства света и цвета и особенности их восприятия зрительным анализатором. Восприятие цветности обусловлено колбочковым аппаратом сетчатки, т. е. центральным зрением. Рецепторы глаза человека в обычных



условиях могут возбуждаться при действии световых лучей с длиной волны примерно от 400 до 800 мкм. Каждый цвет характеризуется цветностью, насыщенностью и яркостью. Цветность — это то, что отличает цветной объект — красный, синий, голубой, зеленый и т. д. от белого. Насыщенность цвета характеризуется степенью примеси к нему белого. Яркость определяется степенью излучения. Свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани и несет необходимую для организма энергию. В процессе лечения цвет воздействует на радужную оболочку глаза, возбуждая те или иные рецепторы. Радужная оболочка глаза связана со всеми внутренними органами и мозгом посредством сложных нервных связей. Физическое явление, заставляющее реагировать нервные рецепторы органов чувств, стимулировать их реакцию в виде нервных импульсов, которые затем преобразуются в ощущения цвета, называется цветовым стимулом.

Разработанная специалистами определенная частота подачи цветов и их строгая последовательность заметно воздействуют как на физиологическое, так и на психоэмоциональное состояние, посредством релаксации устраняя напряжение. **(приложение 2)** Позитивное воздействие световых волн различной длины позволяет объединить функции кожи, гормональной системы, а также внутренних органов человека и привести их в состояние естественного равновесия.

Хромотерапия прекрасно подходит и в качестве реабилитационного лечения. Благодаря своей способности оказывать сильное влияние на психологическое состояние, она помогает изменить отношение к жизни, к борьбе за здоровье, успокаивает или стимулирует, нормализует деятельность внутренних органов и в итоге ускоряет и сам процесс выздоровления, способствует восстановлению психоэмоционального равновесия, успокаивает, способствует нормализации сна, активизирует физиологические процессы в организме, поддерживает устойчивость клеточного метаболизма, регулирует обмен веществ, обладает иммуностимулирующим действием. Употребление в пищу овощей и фруктов необходимого цвета, а также ношение одежды нужных цветов таким же образом может способствовать оказанию терапевтического эффекта, особенно это относится к чувствительным детям.

**Литотерапия.** Термин «литотерапия» происходит от греческих слов lithos — «камень» и therapeia — «лечение». Стремление человека к познанию заставляет обращаться к мудрости предков, не случайно современная медицина весьма успешно использует нетрадиционные методы лечения, не последнее место среди которых занимает литотерапия. Еще в доисторические времена люди наделяли камни чудодейственной силой, свято веря, что они охраняют от злых духов, приносят счастье и здоровье. Особым почитанием магической силы камней отличалась древнеегипетская медицина. Об этом говорит содержание самого большого из известных медицинских папирусов, в котором подробно описано лечебное действие различных минералов. Исследованиями минералов долгое время занимался Аристотель. Его ученик Теофраст написал труд, посвященный магическим минералам. Ранее существовала наука, посвященная основным правилам лечения посредством драгоценных камней, — гемматерапия (происходит от слова «гемма» (драгоценный камень), которое в свою очередь восходит к латинскому gemma — «почка на дереве»). Стоит использовать опыт поколений, разумно дополняя его научными исследованиями на хорошем современном уровне. Славяне с древних времен почитали камни как кладезь крепкого здоровья и общего благополучия. В древнеславянских рукописях содержатся исключительно интересные сведения о целебных свойствах минералов. Образовавшись в земной коре за миллиарды лет, минералы являются активными агентами, которые обладают свойствами, еще не до конца изученными официальной наукой, хотя они хорошо знакомы народной медицине.

Медики США на протяжении долгого времени ведут поиск причин и особенностей действия минералов на человеческий организм. Десяток центров в США и два центра в Германии, исследовавшие кристаллы, уже готовят специализированные кадры для осуществления работ по литотерапии. Более 500 американских и примерно 50 немецких врачей используют в терапевтической практике драгоценные и полудрагоценные камни.

Целительную силу камней может испытать на себе каждый. Ряд ученых подтверждают догадки о том, что существующая вокруг нас неживая природа в действительности живет, развивается, меняется по своим законам и нет четкой грани между минералами и всей остальной окружающей нас природой.

Прежде чем приступать к лечению, следует внимательно ознакомиться с информацией о противопоказаниях и ограничениях при лечении минералами и камнями. Только при соблюдении этих условий лечения будет достигнут результат и не нанесен вред здоровью. Всегда следует помнить, что неверно избранная методика лечения усугубляет болезнь, теряется драгоценное время, которое можно было бы потратить на применение более действенного метода.

*Противопоказания.* Как и в любом методе лечения, в литотерапии есть свои противопоказания. Связаны они, прежде всего, с несовместимостью влияния, оказываемого теми или иными камнями на то или иное заболевание. Поэтому на разных людей одни и те же камни могут действовать совершенно по-разному. Исследователи показали, что камни, такие как морион, карбункул, хризолит, угнетающе действует на работу ЦНС, успокаивая человека, снимая повышенную возбудимость и раздражительность. Но эти камни противопоказаны людям с меланхолическим складом характера, а также людям в состоянии апатии. При нарушении обмена веществ, многих соматических заболеваниях также следует с осторожностью относиться к выбору камней. Принцип лечения человека, а не его болезни, здесь остается актуальным. Также важное значение при литотерапии имеет цвет камней. При выборе камня здесь необходимо ориентироваться на свою интуицию и собственное расположение к тому или иному цвету. Например, непрозрачные камни, имеющие темную окраску (гагат, агат), противопоказаны людям эмоционально непостоянным, с неустойчивой психикой, легко возбудимым натурам. Людям с холерическим складом характера необходимо избегать контакта с изделиями из опала, изумруда, рубина.

Уже существует методология и имеется отечественная диагностическая аппаратура, позволяющая проводить строго индивидуальный подбор минералов и металлов для стабилизации функционального состояния человеческого организма, а также определение противопоказаний к ним. Выбирать индивидуально следует не только ювелирные украшения, но и стоматологический материал для пломбирования зубов, оправы для очков, так как они теоретически могут быть предрасполагающим фактором для развития патологии, подавляя или, напротив, стимулируя некоторые функции в организме. Грамотно и индивидуально выбранные вещи и материалы должны отвечать профилактическим и терапевтическим требованиям. **(приложение 3)**

Целительная сила природы, минералов, многовековой опыт наших предков должны широко использоваться для сохранения и укрепления здоровья.

### **Рекомендации по использованию эфирных масел (ароматерапия)**

#### 1. Ароматерапия от ночных кошмаров

Если преследуют ночные кошмары, помогут запахи герани, ромашки, пачули, сандалового дерева и иланг-иланг. Эти масла используют для расслабляющего массажа. Также несколько капель масел можно добавить в аромалампу.

#### 2. Ароматерапия от страха

От беспокойства перед экзаменом или поездкой можно избавиться, если капнуть на носовой платок 2-3 капли масла лаванды, базилика, дягиля или мяты. Также можно комбинировать ароматы дягиля, меда, розы и кедра.

В ароматерапии следует полагаться на собственный вкус. Классическим коктейлем от страха является смешанные в равных долях масла мяты и базилика.

#### 3. Ароматерапия от раздражения

Успокаивающим действием обладают масла герани, мелиссы, розы и кедра. Можно смешать их с несколькими каплями масел пачули или иланг-иланга. Это дополнительно создаст интимную атмосферу.

#### 4. Ароматерапия от депрессии

Запах даже может помочь вернуть уверенность в себе и побороть депрессию, однако для этого вдыхать полезные ароматы надо регулярно и довольно продолжительное время. При депрессии следует самому решить, какой запах подходит больше - бергамот, герань, жасмин, лаванда, мелисса, роза, тысячелистник, фиалка, иланг-иланг, лимон или кедр.

Лучший совет при депрессии - масло нероли. Правда, оно довольно дорогое, однако производит потрясающий эффект: отгоняет мрачные мысли и успокаивает психику. В аромалампе можно смешать это масло с маслом жожоба или бергамота.

#### 5. Ароматерапия от нерешительности

Если долгие раздумья портят жизнь или, как минимум, ни к чему не приводят, то помочь избавиться от нерешительности могут масла эвкалипта, мускатного шалфея, розмарина или лимона.

Помочь укрепить характер также могут ароматы дягиля, душицы, розмарина, шалфея и кипариса. Для восстанавливающего массажа можно использовать такую смесь: 15 капель масла имбиря, по 2 капли масла розмарина и лимонной травы смешать с 50 миллилитров миндального масла и хорошо взболтать.

#### 6. Ароматерапия от нервного и физического истощения

Конечно, в решении этого вопроса нельзя полностью полагаться на ароматерапию, однако расслабиться и отдохнуть помогут запахи дягиля, камфары, перечной мяты, розмарина и лимона. При этом вдыхать масло надо прямо из флакона.

Физическое истощение врачуют ароматы имбиря, гвоздики, тимьяна, корицы, базилика, розмарина и мускатного ореха. Чтобы восстановить силы, лучше совместить ароматерапию с ванной или массажем.

#### 7. Ароматерапия от рассеянности

Если трудно сосредоточиться перед ответственным заданием, следует использовать масла розмарина, базилика, мирты и лимона. Интеллектуальные способности также повышает аромат перечной мяты: он способствует улучшению памяти, возвращает ясность мыслей.

#### 8. Ароматерапия от апатии

При апатии помогают регулярные ванны, массаж и ароматизация воздуха в помещении запахами имбиря, лимонной травы, тимьяна и лимона. От равнодушия, связанного с неуверенностью в собственных силах, помогут ароматы герани, жасмина, розы или иланг-иланга.

#### 9. Ароматерапия от усталости

Лучшее средство от усталости - ванна с несколькими каплями масла розмарина. Его запах стимулирует нервную систему и улучшает кровообращение. Если же нет возможности отдохнуть, быстро восстановить силы помогут ароматы базилика, майорана, гвоздики и тимьяна.

#### 10. Ароматерапия от нервозности

Нервную систему укрепят ароматы валерианы, бергамота, ромашки, лаванды, майорана и сандалового дерева. Эти запахи достаточно сильные и свежие, чтобы создать вокруг спокойную атмосферу. Если нервы сильно расшатаны, следует регулярно добавлять в ванну или косметические средства несколько капель масел валерианы, бергамота, ромашки, лаванды, майорана или сандалового дерева. Их можно смешивать или использовать в чистом виде.

#### 11. Ароматерапия от подавленности

Если вами вдруг овладело подавленное настроение, и весь мир кажется серым и мрачным, попробуйте вернуть бодрость, накапав в аромалампу несколько капель жасмина, лаванды или иланг-

иланга. От длительного уныния поможет коктейль: смешайте 8 капель масла лаванды, 2 капли – жасмина и 4 – иланг-иланга. Для усиления эффекта примите с этим ароматическим миксом ванну.

#### 12. Ароматерапия для самостоятельности

Укрепить собственное "я", преодолеть психологическую зависимость, безволие и подавленность поможет аромат можжевельника. Уверенность в себе вернут запахи бергамота, жасмина, розы и сандалового дерева. Они же способствуют повышению самооценки.

#### 13. Ароматерапия от стресса

Современного человека стрессы подстерегают на каждом шагу. Накопленный, не преодоленный стресс ослабляет иммунную систему. Поэтому ежедневно напряжение нужно снимать. Например, с помощью масел дягиля, ромашки, лаванды, мелиссы, нероли, розы или розмарина. Если вы попали в стрессовую ситуацию, вдыхайте самый приятный для вас запах прямо из флакона.

#### 14. Ароматерапия от равнодушия

От равнодушия и безучастности помогут избавиться возбуждающие запахи. Но главное в этом деле знать меру. Идеальным будет использовать масло перца, однако массаж с ним может вызвать раздражение кожи. Также можно вдыхать ароматы цитронеллы, лиметты, тимьяна, корицы и лимона. В ароматической лампе можно смешать масла лиметта, грейпфрута и розмарина в равных долях.

#### 15. Ароматерапия от раздражительности

Справиться с раздражительностью помогает запах аниса, иланг-иланга, кипариса, лаванды, ладана, лимона, майорана, мандарина, мелиссы, мирра, мускатного ореха. При излишней раздражительности стоит попробовать бензой или стиракс. Поможет и сладкий запах меда. Эти же запахи снимают нервное напряжение.



## Физкультурное развлечение «Здравствуй, Зимушка-Зима»

**Цель:** формирование здорового образа жизни; сплочение коллектива.

**Оснащение:** спортивный инвентарь.

### Ход мероприятия

Ведущий: Приветствуем всех, кто время нашел на улицу вышел, и соревноваться пришел Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны, Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны. А с ним порядок, уют, чистота. Эстетика. В общем, сама красота. Здоровье свое бережем с малых лет, Оно нас избавит от болей и бед.

1-й скоморох: Все, все, спешите, спешите на праздник «Зимних забав».

2-й скоморох: Внимание, Внимание! Сегодня предстоят нам зимние соревнования.

3-й скоморох: Спешите, спешите! Торопитесь занять лучшие места! 4-й скоморох: Сам не займешь – соседу достанется!

2-й скоморох: Проходите, разомните кости! Наш праздник приглашает вас в гости!

1-й скоморох: Велено до вас Донести сейчас указ. Скоморохи: Веселье – от всех бед спасение!

3-й скоморох: Ну а дальше по порядку будем делать физзарядку: Встаньте посвободнее, повторяйте за нами разминку. Проводится разминка!

Скоморохи: Если руки наши мерзнут, то в ладоши хлопайте. Если ноги ваши мерзнут, то ногами топайте. Дружно топайте ногами, Громче хлопайте руками А не то вам Дед Мороз, отморозить может нос.

1-й скоморох: Вот как хорошо мы с вами размялись, а теперь пора начать наши соревнования.

4-й скоморох: Внимание! Капитанов групп получить маршрутные листы у наших дорогих гостей.

Вместе: Над землею закружила Вновь зима свой хоровод. Пусть здоровье, радость, силу Зимний спорт нам принесет. Все мы скажем: "Нет!" простуде. Нам морозы нипочем. Мы дружить с коньками будем, С клюшкой, шайбой и мячом.

Ведущий: Учись дорожить мгновеньем, Ведь жизнь ускоряет бег. И доли секунд – решенья В этом залог побед

.1 конкурс «Посадка картофеля».

Правила игры: Команды выстраиваются в колонны на расстоянии 3- 4м от линии, старта и далее расположены 4 обруча. В ближнем к старту обручу лежат три кубика. Первый участник подбегает к первому обручу, берет 1-й кубик и относит его во второй обруч. Затем возвращается, берет еще один кубик, бежит и относит его в третий обруч, потом 3-й кубик переносит в четвертый обруч. После бежит обратно к своей команде и передает эстафету касанием руки следующему участнику, который в свою очередь переносит кубики в обратном порядке.

2 конкурс « Переправа в обручах».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс и по сигналу добегают до стойки, возвращаются обратно и берут в обруч второго участника, бегут к стойке. Возле стойки первый участник остается, а второй бежит за третьим и т.д. Выигрывает команда, которая первой переправится к стойке.

3 конкурс «На помеле».

Метла в каждой команде, словно эстафету они передают ее друг другу, пробежав верхом на помеле и не сбив кегли .Если сбили вернуться и поставить , потом продолжать.

4 конкурс « Отгадай - ка»

- Белая морковь, зимой растет (сосулька)

-Всю зиму смирно лежит, а весной убежит (снег)

-Шуба в избе, а рука на улице (печь)

-Старик у ворот, тепло уволок. Сам не бежит и стоять не велит (мороз)

-Таять может, а не лед, не фонарь, а свет дает (свеча)

-Сам вода, да по воде плавает (лед)

-Свищет, гонит, вслед ему кланяются (ветер)

5 конкурс «Снайперы». Каждому игроку из команд необходимо приготовить по одному снежку. После чего игроки одной команды по очереди будут кидать в мишень, а другая подсчитывать баллы. Затем поменяетесь ролями. Команда у кого самое большое количество баллов получает жетон. ( на случай, если снег будет не липкий выдаются теннисные мячи по 4 на команду. В роли мишени – ведро.

6 конкурс «Лыжники». Первый участник одевает одну лыжу и, опираясь на палки, обегает елку. Возвратившись, передает эстафету следующему.

Ведущий: Отдохнули мы на славу, и победителю по праву похвалы достойны и награды и призы вручить вам рады. Объявляют победителей. Скоморохи вручают призы.

4-й скоморох: Вам спасибо за внимание, за задор и звонкий смех, За огонь соревнований, Всем дающий нам успех.

2-й скоморох: Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь, говорим нам:

До свидания, до счастливых новых встреч!!



## **«Профилактика утомления органов зрения»**

### **Правила безопасной работы за компьютером**

1. Делайте перерывы при работе за монитором компьютера. Через каждые 40-45 минут работы за компьютером делайте 5-10 минутные перерывы;
2. Сидя за компьютером, мы моргаем реже, чем обычно. Поэтому так важны перерывы в работе, которые позволят чаще моргать глазами и увлажнять поверхность глазного яблока;
3. Проверьте расстояние между вами и монитором или экраном. Помните, что расстояние от вас до монитора компьютера должно быть не менее 50 – 70 см, чем больше диагональ экрана, тем дальше нужно сидеть от него;
4. Освещение помещения, где вы работаете, должно быть достаточным, для того, чтобы глаза не напрягались при переводе взгляда от яркого экрана на другие предметы комнаты.

### **Меры профилактики утомления органов зрения**

1. Правильное питание. Пища должна быть богатой витамином А.
2. По утрам промывать глаза слабым раствором ромашки.
3. Пару раз в неделю принимать расслабляющие ванны из морской соли и хвои.
4. Не забывайте каждый вечер снимать косметику, как бы вы не устали – не оставляйте тушь на ресницах, чтобы не было лишнего повода для раздражения глаз.
5. После гимнастики и массажа для глаз, наносите вокруг век тонкий слой питательного крема.
6. Старайтесь хорошо высыпаться, боритесь с бессонницей, если она у вас случается. Если на буднях у вас этого не получается, то побалуйте себя парой лишних часиков сна в выходные дни.
7. Если причиной усталости глаз является не переутомление в результате долгой работой за компьютером, а вегетососудистая дистония, пониженное или повышенное артериальное давление, мигрени, то вам необходимо 2 раза в год бывать у офтальмолога, для того, чтобы проверять внутриглазное давление.

## «Нетрадиционные методы улучшения здоровья педагогов»

### Значение цвета (хромотерапия)

Красный цвет оказывает стимулирующее действие: улучшает кровообращение, повышает тонус мышечной системы, нормализует работу пищеварительного тракта, оказывает благотворное действие на нервную систему при депрессии, стрессе, головных болях.

Зеленый цвет оказывает тонизирующее действие: освежает и расслабляет, успокаивающе влияет на нервную систему, обладает миорелаксирующим действием. По этой причине, когда человек утомлен, он подсознательно старается попасть в наиболее приемлемую для него геоцветовую среду: к зеленому лесу или зеленовато-голубой воде. Зеленый цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей, при лечении воспалений, при плохом зрении. Он создает подъем умственной работоспособности, благотворно действует на концентрацию внимания при бессоннице, повышенной возбудимости, невралгии и мигрени.

Желтый цвет оказывает общеукрепляющее воздействие на человеческий организм. Это цвет оптимизма. Стимулирует движение, физическую и умственную деятельность, помогает вялым, ипохондричным детям, снимает хроническую усталость, депрессивную настроенность. Желтый цвет, цвет радости и покоя, нейтрализует негативные воздействия.

Голубой цвет оказывает релаксирующее и успокаивающее воздействие, восстанавливает общее равновесие, гармонизирует. Способствует улучшению состояния при бессоннице, головной боли, беспокойности и напряженности. Голубой цвет является своеобразным цветовым тормозом при состоянии психического возбуждения.

Фиолетовый цвет, к сожалению, оказывает выраженное угнетающее действие на психофизиологические процессы, может спровоцировать развитие депрессивного состояния.

### Значение и цвет камней (литотерапия)

*Авантюрин* — золотисто-коричневый непрозрачный камень. Предотвращает расстройства нервной системы (уравновешивает эмоции, сохраняет радостное настроение, бодрость духа, ясность разума), избавляет от депрессии и апатии. Этот камень можно постоянно носить, так как он недостаточно сильно воздействует на организм. Он действует мягко, постоянно и с небольшой силой. Для улучшения самочувствия и предотвращения депрессивного состояния его необходимо носить на руке в виде кольца или перстня. Если это браслет, то на ночь его нужно снимать.

*Аквамарин* — камень цвета морской волны. Способствует снятию стрессового состояния, страхов, фобий. Чтобы вы не были подвержены стрессам, его нужно носить на шее или голове. Стрессы, возникающие в процессе эмоциональной перегрузки, устраняются кулоном, а физическое переутомление — заколками, диадемами.

*Александрит* — оливково-зеленый или зелено-голубой камень. Уравновешивает процессы возбуждения и торможения нервной системы, делает человека более сдержанным, способствует созданию радостного настроения, проявлению открытости.

Его можно носить в виде кольца. Но делать это надо аккуратно, снимая его на ночь. Александрит — это очень сильный камень.

Лучше начинать лечение с нескольких часов, постепенно увеличивая время до 12–13 ч, т. е. весь день.

*Амазонит* — ярко-зеленый камень. Снимает головные боли, успокаивает нервную систему, снимает чувство тревоги, неуверенности в своих силах, способствует избавлению от фобий. Он укрепляет весь организм в целом. При фобиях его носят в виде браслета, серег, диадемы. От различных головных болей — в кулоне.

*Амблигонит* — бесцветный прозрачно-розовый камень. Нарушения нервной системы, возникающие в процессе перегрузок, подвержены действию этого камня. Лечебный эффект



достигается созерцанием этого камня в лучах солнца. Сеанс длится не более 30 мин, 2–3 раза в неделю.

*Аметист* — фиолетовый прозрачный камень. Способствует снижению чувства тревоги, прогоняет плохие сны. Для лечения необходимо поместить под подушку на 2–3 ч перед сном.

*Бирюза* — небесно-голубой непрозрачный камень. Оправленный серебром, он спасает от бессонницы и кошмаров, способствует уравниванию эмоций. Носить его необходимо в виде подвески или «разговаривать» с ним перед сном.

*Берилл*. Чаще встречаются коричневые оттенки. Очень сильный камень. Снимает головные боли, улучшает, увеличивает активность правого полушария головного мозга, способствует подъему энергии. Воздействие камня происходит при его рассматривании в течение 1 ч 2–3 раза в неделю. Его можно класть под подушку, но только во время дневного сна. Чтобы укрепить память, камень необходимо носить на голове или в ушах. На ночь в любом случае снимать.

*Жемчуг* бывает разных оттенков, от белого до черного. Если долго смотреть на жемчуг, это оказывает благотворное воздействие на чрезмерно возбужденную психику человека, приносит полный покой и умиротворение. Если человек болеет, то жемчуг меняет цвет.

*Изумруд* — зеленый камень. Это камень мудрости, хладнокровия и терпимости. Способствует излечению от бессонницы и ипохондрии. Проводят сеансы созерцания этого камня непосредственно перед сном. Можно носить кулон или подвеску.

*Кошачий глаз* — серо-зеленый камень. Способствует укреплению характера, эмоционально уравнивает, повышает волю владельца, способствует концентрации внимания, уменьшает склонность к упрямству, повышает энергию.

*Кварц* — нежно-голубой камень. При бессоннице его кладут под подушку.

*Лабрадор* — серый камень. Рекомендуется при неврозах, снимает эмоциональный стресс, успокаивает при нервном возбуждении. Этот камень сильный, и постоянно его носить не рекомендуется. Лечение проводится в виде сеансов созерцания камня, которые длятся 20–25 мин ежедневно. Для лиц женского пола его нужно оправлять в золото, для мужского — в серебро.

*Лазурит* — голубой камень. Этот камень применяется в психиатрии. Его необходимо носить постоянно в течение года.

*Лунный камень* имеет мутные оттенки различных цветов. Изменяет манеру поведения: резкость, прямолинейность уступают место мягкости и гибкости. Применяется при лунатизме. Его надо надевать на шею в те дни, когда болезнь проявляется особенно сильно. Только в этом случае он принесет пользу.

*Опал* — разноцветный камень. При расстройстве нервной системы его носят на шее. При меланхолии смотрят на камень по 30 мин, не больше.

*Родонит* — малиновый, красно-розовый камень. Укрепляет иммунную систему, улучшает память, снимает состояние стресса, хорош при различных видах неврозов. Помогает собрать духовные силы при возникновении тяжелых жизненных ситуаций (особенно его розовая разновидность без примеси черных тонов).

*Сапфир* — синий, лазоревый камень. Оправленный серебром, помогает при страхе, гневе, при параличах и парезах в результате инсультов, заболеваниях нервной системы, особенно неврозах, помогает избавиться от бессонницы.

*Сердолик* — оранжево-красный камень. Просветляет мысли, помогает работе мозга. Его носят на шее: женщины — оправленный в круг, мужчины — в квадрат. Он дарит ораторскую силу, процветание.

*Топаз* имеет много оттенков: от голубого, зеленого до желтого. Камни светлых оттенков больше успокаивают, их необходимо оправлять серебром. Темные рекомендуются при апатии, но оправленные в золото.

Всего в цветолечении камнями применяется 7 цветов: красный, зеленый, желтый, синий, голубой, фиолетовый и — реже всего — оранжевый. Все остальные цвета являются их составными, белый и черный — нейтральными и не несут информации. Само созерцание и контакт с цветной поверхностью камня необходимо проводить в полной тишине или в сопровождении спокойной музыки.

Красные камни укрепляют память. Постоянное соприкосновение зрения с минералами этого цвета заставляет постоянно находиться в возбужденном состоянии различные структуры головного

мозга, оказывающие тонизирующее влияние на все внутренние органы. Но передозировка волновой вибрации способна привести человека к стрессу.

Желтые камни (янтарь, сердолик, сардоникс, яшма, цитрин, берилл) возбуждают и оживляют. При нервном истощении успокаивают и восстанавливают утраченные силы, рекомендуется использовать при повышенной возбудимости нервных процессов.

Зеленые камни (изумруд, малахит, нефрит, бирюза, хризолит) оказывают наибольшее влияние именно на нервную систему. Они производят расслабляющее действие, повышают работоспособность, улучшают зрение, так как дают глазам необходимый отдых. Эти камни следует помещать всюду там, куда чаще направлен наш взгляд.

Голубые камни (аквамарин, лазурит, халцедон, циркон) снижают негативные реакции на окружающую среду. Они могут снять излишнюю нервную возбудимость. Однако в отношении голубых минералов существует ограничение: при чрезмерном увлечении возможно прогрессирующее развитие чувства страха.

## **«Профилактика голосовых расстройств»**

**Цель:** профилактика голосовых расстройств у педагогов.

**Задачи:**

1. познакомить педагогов с видами голосовых расстройств;
2. выявить причины голосовых расстройств;
3. познакомить педагогов с упражнениями для тренировки дыхательного аппарата, силы и тембра голоса;
4. систематизировать знания педагогов о профилактических мероприятиях, направленных на укрепление речевого аппарата.

**Ход мероприятия:**

**Теоретический блок.**

Голос – это бесценное богатство педагога. Педагог в течение дня постоянно подвергает тяжелой нагрузке свои голосовые связки, в ответ они наносят ответный удар, такой как потеря голоса.

**Причины голосовых расстройств.**

- ▶ Простудные заболевания.
- ▶ Неправильное распределение речевой нагрузки.
- ▶ Работа во время болезни.
- ▶ Длительные перерывы в профессиональной деятельности (детренируются мышцы).
- ▶ Физическое переутомление.
- ▶ Переохлаждение или перегрев.
- ▶ Употребление холодной и горячей пищи.
- ▶ Табак и алкоголь
- ▶ Газированная вода.
- ▶ Острые приправы.
- ▶ Диеты и голодания.
- ▶ Летучие стиральные порошки и сильно пахнущие вещества.
- ▶ Сухой воздух помещения.

**Виды голосовых расстройств.**

*Фонастения* – нарушение голоса, слабость голосовой функции. Чаще наблюдается у лиц голосовых и речевых профессий, развивается в процессе их трудовой деятельности вследствие постоянного голосового напряжения и плохой постановки голоса

*Гиперкинетическая и гипокинетическая дисфония* – нарушения голоса, обусловленные парезами внутренних мышц гортани. Возникают они на почве перенесённых инфекций – гриппа, ОРЗ.

*Афония* - заболевание не связано с голосовой нагрузкой. В основе его лежат истерические расстройства. Голос пропадает внезапно при сохранной шёпотной речи и звучном кашле.

**Практическая часть**

Перед каждым публичным выступлением желательно провести гигиенический самомассаж, который поможет уменьшить нагрузку на мышцы лица и согнать усталость.

*2.1. Гигиенический самомассаж.*

1. Массаж лба. Поглаживать лоб кончиками пальцев обеих рук от середины лба к ушам. Повторить 4-6 раз.
2. Массаж верхней части лица. Кончиками пальцев обеих рук поглаживать лицо от спинки носа к ушам. Повторить 4-6 раз.
3. Массаж средней части лица. Кончиками пальцев обеих рук поглаживать от середины верхней губы к ушам. Повторить 4-6 раз.
4. Массаж нижней челюсти. Поглаживать от середины подбородка сначала тыльными сторонами кистей обеих рук до ушей, затем ладонями от ушей обратно к середине подбородка. Повторить 4—6 раз.
5. Массаж слизистой оболочки полости рта и десен. Губы сомкнуты, кончиком языка, энергично нажимая на десны, облизывать справа налево и слева направо верхние и нижние десны с наружной стороны. Повторить 4-6 раз.
6. Массаж твёрдого нёба. Губы полуоткрыты. Кончиком языка энергично провести по твёрдому нёбу от передних зубов по направлению к глотке и обратно. Повторить 4—6 раз.

7. Массаж шеи: Поглаживать переднюю часть шеи (горло) то правой, то левой рукой сверху вниз, захватывая при начале массирования подбородок. Повторить 4—6 раз.

8. Массаж живота. Поглаживать живот круговыми движениями обеих рук, начиная с нижней части, затем вверх по часовой стрелке. Повторить 4—6 раз.

9. *Массаж межреберных мышц.* Поглаживать обеими руками грудную клетку движениями от поясницы вперед, затем вверх и кругом. Повторить 4—6 раз.

Гигиенический массаж придает телу чувство легкости и раскованности.

Все мы сталкивались с такой проблемой, когда вовремя своей речи мы прерывает фразу нелогичным дыханием, испытываем нехватку воздуха. Чтобы этого не происходило, я предлагаю следующие упражнения (**приложение 1**).

Педагогу, как и певцу, надо быть всегда в голосе. Сила голоса – это его громкость, которая зависит от активности речевого аппарата и органов дыхания. У каждого человека своя сила голоса (**приложение 2**).

Тембр голоса - это его окраска. Тембр голоса надо постоянно корректировать и обогащать. Он заключается в осмыслении произносимого текста (**приложение 3**).

Изменение высоты голоса – одно из наиболее значительных орудий его выразительности. Высота голоса создает мелодику тона, которая окрашивает звучащее слово разнообразными оттенками чувства и мысли (**приложение 4**).

Вот несколько советов для педагогов, направленных на улучшение самочувствия при голосовых расстройствах, а так же укрепление речевого аппарата (**приложение 5**).

### **Приложение 1. Упражнения для тренировки дыхательного аппарата**

1. Положите одну руку на живот, для контроля движений диафрагмы, а другую – сбоку на рёбра, для контроля движений грудной клетки.
2. Сделайте вдох через нос и плавный бесшумный выдох через нос.
3. Затем осуществляем вдох через нос и выдох через рот, на выдохе считаем сначала до 5. Выдыхаем воздух через суженное ротовое отверстие сильной струёй, как будто дуем на воображаемое пламя свечи. Теперь удлиняем выдох до 10.

### **Приложение 2. Упражнения для тренировки силы голоса**

#### **Упражнение «Была тишина»**

*Была тишина, тишина, тишина,*  
(произносим тихим голосом)

*Вдруг грохотом грома сменилась она.*  
(произносим громким голосом)

*И вот уже дождик тихонько –*  
*Ты слышишь? –*

*Закапал, закапал, закапал по крыше.*  
(произносим тихим голосом)

### **Приложение 3. Упражнения для тренировки тембра голоса**

Назвать свое имя по очереди:

1. Шепотом.
2. Зовя.
3. Недовольно.
4. Испуганно.
5. Любя.
6. Игриво.
7. Басом.
8. Бодро.
9. Сердцась.
10. Вопросительно.
11. Находясь на вершине Эвереста.
12. Ища в темноте.

#### Приложение 4. Упражнения для тренировки высоты голоса

1. «Колокол»

«Раскачиваем колокол», одновременно произнося звукосочетания на заданной высоте; сначала «мы раскачиваем небольшой колокол», произнося *дон-дон-дон* на обычной высоте голоса, затем – «массивный колокол», произнося *бом-бом-бом* низким голосом, затем – «бубенчики», произнося *динь-дон-динь-дон-динь-дон* высоким голосом.

2. «Шагаем по ступенькам»

Произносим фразы: *«Первый этаж, второй этаж ...седьмой этаж»*, постепенно повышая свой голос.

#### Приложение 5. Советы педагогам на укрепление речевого аппарата

1. Ежедневно выполняйте утреннюю гимнастику, обтирание водой комнатной температуры предупреждает болезни верхних дыхательных путей;
2. Полощите полость рта и носа подсоленной холодной водой. Особенно рекомендуются эти процедуры тем, кто часто страдает простудными частыми заболеваниями;
3. Для уменьшения сухости в ротовой полости можно применять полоскание щелочными минеральными водами или раствором, содержащим одну чайную ложку соды на стакан воды;
4. Откажитесь от употребления алкоголя и курения, потому что это наносит огромный вред как здоровью вообще, так и речевому аппарату;
5. Избегайте резких перепадов температуры. Не рекомендуется выходить на холод сразу после выступления или после горячего чая. Обязательно надо дать остыть своему речевому аппарату;
6. Выполняйте самомассаж или тренировочные упражнения до начала работы с целью разогрева голосового аппарата.
7. Соблюдайте режим дня. Педагогу всегда надо помнить, что важнейшим условием его бодрости является здоровый сон, поэтому четкий режим дня, умение отбрасывать дневные заботы и крепко засыпать должны войти в привычку любого человека.

## Мастер-класс «Дыхательная гимнастика

### БОДИФЛЕКС как система оздоровления организма»

**Цель:** укрепление физического здоровья педагогов; придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам, увеличение гибкости тела и подвижности суставов.

**Задачи:**

1. поддерживать в рабочем состоянии все жизненно важные системы организма, особенно сердечно-сосудистой;
2. способствовать нормализации кровяного давления;
3. активизировать обмен веществ;
4. укреплять иммунную систему;
5. способствовать приданию большей жизненной энергии и выносливости всему организму.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Дыхание – основа жизни. Какая простая фраза, но часто ли мы задумываемся над тем, насколько правильно мы дышим? Правильное дыхание – это залог качественной жизни. Прислушайтесь к себе, как мы дышим? Если дыхание очень частое, прерывистое, а зачастую производится вдох не носом, а ртом, значит можно говорить о том, что дышим мы неправильно. Дыхание — одна из немногих способностей организма, которая может контролироваться сознательно и неосознанно. О том, что дыхательная гимнастика очень полезна, знают все. Поэтому предлагаю вам комплекс упражнений дыхательной гимнастики «Бодифлекс».

Методика, известная под названием **Бодифлекс (Bodyflex)**, разработана Грир Чайлдерс, в прошлом - среднестатистической американской домохозяйкой, которая пыталась избавиться от лишнего веса несколькими способами, пока не нашла единственный устраивающий ее по всем показателям.

Упражнения бодифлекс помогают нам научиться не только правильному дыханию, но и оздоровить свой организм. А это и есть самая главная цель этой гимнастики. Наш организм уникальное создание, он способен самовосстанавливаться, и чтоб помочь ему нужно совсем чуть-чуть, нужно с помощью правильной тренировки дыхания, запустить восстановительные функции своего организма, и тогда процессы омоложения будут задействованы всегда. Дыхательная гимнастика бодифлекс - это здоровье, самообладание и всегда отличное самочувствие.

Система бодифлекс считается тренировочным типом дыхания и способствует увеличению объема легких и тренировки мышц дыхательного аппарата. Чем больше возможности дыхания у человека, тем активнее и грамотнее работает внутри нас вся сердечно-сосудистая система. Также эта система дыхания способствует омоложению организма и немаловажно происходит коррекция фигуры, то есть, не сходя с рабочего места, мы можем работать по сжиганию калорий.

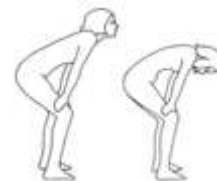
Секрет этой методики в том, что она основывается на аэробном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями. Аэробное дыхание обогащает организм избыточным кислородом, а изотонические и изометрические позы напрягают и растягивают мышцы. При этом происходит следующее: достаточно большое количество кислорода с кровью поступает к месту напряжения и активно расщепляет жиры, выводит образующиеся шлаки и тонизирует мышечную ткань, ведь жиры являются превосходным топливом, а кислород является превосходным сжигателем.

Вот что говорит по этому поводу Алек Борсенко, писатель и специалист по толстой кишке: "Бактерии, вирусы, паразиты и особенно раковые клетки разрушаются в присутствии кислорода". "Бодифлекс" - это лучший из имеющихся на рынке методов обогащения организма кислородом. Вы получаете аэробный эффект в пять раз быстрее, чем от бега. Если вы бегаєте в течение часа, сжигаете 700 килокалорий. Если вы занимаетесь час обычной аэробикой сжигаете 250 килокалорий. Если вы

делаете час упражнения "Бодифлекса", вы избавляетесь от 3500 килокалорий". К тому же, аэробное дыхание мощно активизирует лимфоток и способствует массажу внутренних органов. Все в совокупности приводит к повышению обмена веществ и хорошему самочувствию. При этом не повышается аппетит, как при длительных физических нагрузках.

### **Техника дыхания в "Бодифлексе"**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, будто вы собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперед, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях. Ягодицы отставлены назад. Ваши ладони находятся примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Смотрите прямо перед собой. Сейчас вы немного похожи на волейболиста, который ждет броска противника. В этой позе вам будет легче выполнять последнюю часть упражнений, втягивание живота.



### **Пять этапов дыхания по методу "Бодифлекс"**

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.
2. Быстро вдохните через нос.
3. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.
4. Задержите дыхание и сделайте втягивание живота на восемь-десять счетов.
5. Расслабьтесь и вдохните.

**Этап 1.** Первое, что нужно сделать, - это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

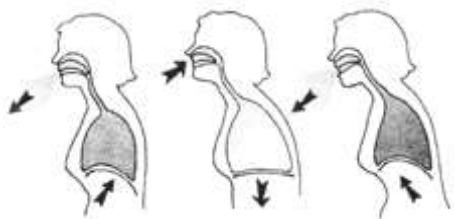
**Этап 2.** Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате - а звук должен этому соответствовать. Представьте, что вы очень долго пробыли под водой и наконец вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдыхаете через нос так быстро и сильно, как только возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох - самая важная часть этого упражнения, потому именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно.

**Этап 3.** Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко выдохнете весь воздух, причем как можно ниже в диафрагму. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звуков "пах!", но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз вам даже может захотеться кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться сымитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете, когда выдох сделан правильно, - "пах!" получится свистящим.

**Этап 4.** Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не допускайте в себя ни молекулы! Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется "втягиванием живота" и является частью упражнений, делающих живот плоским. (Кроме того, втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многие люди с нерегулярной менструацией или плохим контролем мочевого пузыря сообщают о значительных улучшениях.) Если в этот момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем впалый, как будто чашка под вашими ребрами. Это, объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум - для этого и выдохнули весь этот воздух. Если наклоните голову к груди, вам просто будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы.

Держите живот втянутым, не вдыхая, на восемь-десять счетов, считая "тысяча один, тысяча два, тысяча три...". Именно во время втягивания живота вы будете выполнять изотонические или изометрические упражнения, которые будут указаны ниже.

**Этап 5.** А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие, и услышать какое-то подобие всхлипа. Вспомните про пылесос. Если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление - это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких. Потому упражнение такое сложное! Не все занимающиеся на этом этапе производят такой "всасывающий" звук, хотя делают все правильно.



выдохните через рот, вдохните через нос и выдохните через диафрагму

### 1. "Лев"

**Это упражнение тренирует не только тело, но и лицо с шеей.** Это очень важно: какая польза от того, что ваше тело выглядит на двадцать пять лет, если лицу можно дать все семьдесят - дряблая кожа, двойной подбородок, обвисшие щеки? Нужно подтягивать лицо и шею одновременно с телом. Этому посвящены первых два упражнения.

#### Начальная поза:

Это обычная поза стоя, ноги на ширине 30-35 сантиметров, руки опираются ладонями на ноги на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



#### Основная поза:

Эта поза предназначена для работы над лицом, щеками, областью под глазами, морщинками вокруг рта и носа. Она взята из йоговской "позы льва", но делается несколько иначе. При йоговской позе вы просто широко раскрываете рот, расслабив губы, - получается "широкая пасть старого льва".



Нам нужно другое, потому что упражнение в таком виде увеличивает и углубляет морщины на лице. Мы же сначала соберем губы в маленький кружочек. Теперь откройте глаза очень широко и поднимите их (так вы подтягиваете мышцы под глазами). В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела (это работает на область под подбородком и шеей), не расслабляя губ. Выдержите эту позу на восемь счетов. Поза выполняется пять раз.

#### Что надо и чего не надо делать

-не открывайте рот слишком широко. Кружочек должен быть очень маленьким, как будто вы удивляетесь.

-когда вы максимально далеко высовываете язык из низкого маленького кружочка губ, то должны почувствовать, как тянутся мышцы от области под глазами до самого подбородка. -при выполнении этого упражнения можно либо все время оставаться в начальной дыхательной позе, либо после втягивания живота выпрямиться. Стоя выполняйте основную позу на восемь счетов, а с выдохом вернитесь в начальную позу.



## 2. "Уродливая гримаса"

Шея - самая красноречивая часть тела, и говорит она о возрасте. У некоторых людей есть проблемы и со сморщенностью шеи. Кроме того, у всех людей старше тридцати пяти появляется беспокойство по поводу двойного подбородка. Область под подбородком первой реагирует на физические упражнения. Обычно там не много жира - всего лишь дряблая кожа. Так что, если вы хотите стать красивыми, начинайте с "уродливой гримасы".

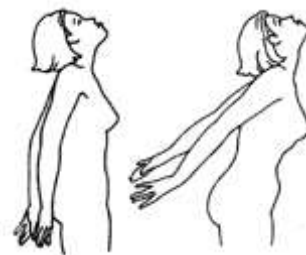
### Начальная поза:

Возможно, вам лучше сначала выполнить упражнение без дыхательной части. Встаньте прямо, выведите нижние зубы за передние (дантист назвал бы это неправильным прикусом) и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то. Выпячивая губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Не удивляйтесь, если на следующее утро у вас будет болеть шея. Просто эти мышцы до этого никогда не работали. Когда вы освоите упражнение (и поймете, насколько оно оправдывает свое название), скомбинируйте его с остальными частями упражнения. Начальная поза - основная поза для дыхания, ноги расставлены, руки над коленями, ягодицы в положении, словно вы намереваетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



### Основная поза:

Шея и подбородок в описанном выше положении. Стойте прямо, руки откидываются назад (как будто вы на трамплине - это для удержания равновесия), и подбородок поднимается к потолку. Подошвы должны полностью касаться пола. Сделайте упражнение пять раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.



### Что надо и чего не надо делать:

-не закрывайте рот - прикройте нижними зубами верхние и выпятите губы как мартышка. -не поднимайтесь на цыпочки, когда вы тянетесь к потолку. Вы можете не только потерять равновесие, но и слишком плохо растянуть мышцы.  
-между повторениями обязательно возвращайтесь в основную дыхательную позу. Отдышитесь и продолжайте.

## 3. "Боковая растяжка"

Укрепляет мышцы боковой поверхности туловища.

### Начальная поза:

примите основную дыхательную позу - ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.



### Основная поза:

Опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее



все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове.

Выдержите позу на 8 счетов, переведите дыхание. Сделайте упражнение три раза в левую сторону, а потом три раза в правую.

#### **Что надо и чего не надо делать:**

-не сгибайте руку в локте, когда вы ее поднимаете, чтобы правильно произвести растяжку. Просто потянитесь и растяните мышцы.

-пальцы вытянутой ноги должны быть оттянуты, чтобы растяжка была действительно хорошей.

-сохраняйте правильную позу. Не наклоняйтесь вперед.

-если поза правильная, вы будете немного напоминать метателя диска.

#### **4. "Оттягивание ноги назад"**

##### **Укрепление ягодичных мышц.**

#### **Начальная поза:**

опуститесь на пол, опираясь на ладони и колени. Теперь опуститесь на локти.

Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на локтях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз. Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой. Выполните всё пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните в себя живот. Втянув живот, задержите его и примите основную позу.



#### **Основная поза:**

поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе. Напрягите и соедините ягодичные мышцы. Задержите положение и дыхание, сжимайте и разжимайте ягодицы, выполнить упражнение на 8 счетов. Освободите дыхание и опустите ногу. Сделайте упражнение три раза одной ногой и три раза второй.



#### **Что надо и чего не надо делать:**

- не оттягивайте носки во время этого упражнения. Это изменит путь крови (с которой переносится сжигающий жир кислород) и направит ее в область икр. А сейчас нам нужно работать не над икрами, а над большими ягодичными мышцами. Ваши носки всегда должны быть повернуты к вам.

- держите ногу совершенно прямой. Не позволяйте колену сгибаться. Это помогает создавать напряжение именно в ягодичных мышцах.

- никогда не делайте этого упражнения, если вы не опираетесь о пол локтями. Если вы будете выполнять его на ладонях и коленях, то можете повредить спину.

- как и в случае со всеми следующими упражнениями, не теряйте ценного времени на то, чтобы принять нужную позу после втягивания живота. Отсчет начинается только тогда, когда вы принимаете основную позу. Принимайте основную позу после втягивания живота быстрее.

#### **5. "Сейко"**

##### **Формирование мышц наружной поверхности бедра.**

#### **Начальная поза:**

встаньте на руки и колени и вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня должна быть на полу.

Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



### Основная поза:

поднимите вытянутую ногу до уровня, когда нога параллельна полу. Тяните ее вперед, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. В этом упражнении носок может быть и оттянут, и согнут - это не имеет значения. Просто задержитесь на 8 счетов. Переведите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу на полу. Упражнение нужно выполнять по три раза на каждую сторону.



### Что надо и чего не надо делать:

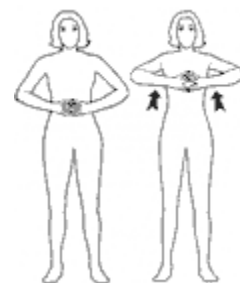
- не сгибайте поднятую ногу в колене. Это снимает напряжение с внутренней поверхности бедра.
- постарайтесь поднимать ногу как можно выше. В первый раз большинству людей удастся поднять ее всего на 9 сантиметров над полом.
- поднимая ноги, держите руки прямыми. Можно немного наклониться в противоположную сторону, чтобы сохранить равновесие, но постарайтесь держаться как можно более прямо.

## 6. "Алмаз"

### Укрепление мышц рук

#### Начальная поза:

встаньте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



#### Основная поза:

теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение три раза.

### Что надо и чего не надо делать:

- касаться друг друга должны только кончики пальцев.
- не опускайте локти. В противном случае давление будет приходиться не на верхнюю часть рук, а только на грудь.

## 7. "Шлюпка"

### Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра

#### Начальная поза:

сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире в виде перевернутой буквы "V". Не отрывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Обопритесь ладонями о пол сзади себя. Держитесь на прямых руках, выполните пятиэтапное дыхательное упражнение. Нагнув голову и втянув живот, задержите дыхание и примите основную позу.



#### Основная поза:

переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь в области талии и поставьте руки на пол перед собой. Не отрывая пальцев от ковра, "идите" вперед, постепенно наклоняясь все ниже. Вы почувствуете растягивание внутренней части бедер. Задержитесь на 8 счетов. Выдохните, поставьте руки позади себя и начните заново. Повторите упражнение три раза.



### **Что надо и чего не надо делать:**

- растяжка должна быть осторожной. Наклоняясь вперед, не делайте резких движений - это может стать причиной травмы. Просто растягивайтесь. Потянитесь вперед и останьтесь в этом положении, потом потянитесь еще немного и снова подождите, удлиняя и растягивая мышцы. Делайте растяжку расслабленно, не напрягайтесь.

- это упражнение можно делать с помощью ножки стола. Разместите ноги по обе стороны от ножки стола как можно шире. В начальной позе держитесь за ножку стола (которая должна быть приблизительно в тридцати сантиметрах от груди) обеими руками, а после выполнения дыхательной части и задержки дыхания подтяните грудь вперед с помощью ножки стола и задержитесь на 8 счетов.

-если вы не чувствуете, как тянется внутренняя поверхность бедра, это означает, что ваши ноги расставлены недостаточно широко. Если вы давно не растягивались, вам будет это делать довольно сложно. Не теряйте упорства!

- постарайтесь не сгибать коленей. Это уменьшает растяжку.

### **8. "Кренделек"**

#### **Укрепление мышц наружной поверхности бедра, формирование талии**

##### **Начальная поза:**

сядьте на пол, скрестив ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальнее. Поставьте левую руку за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



##### **Основная поза:**

вес приходится на левую руку. Правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище сгибайте в талии влево, пока не сможете посмотреть назад. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и талии. Задержитесь в этом положении на восемьдесят счетов. Выдохните и начните заново. Выполните это упражнение три раза с левой ногой сверху и три раза с правой ногой, чтобы правая рука была сзади, правое колено подтягивалось левой рукой, а вы поворачивались вправо.



### **Что надо и чего не надо делать:**

- подтягивая колено вверх и вперед, делайте это как можно ближе к груди.

- сгибаясь в талии, постарайтесь посмотреть как можно дальше позади себя. Вы почувствуете, как это влияет на растяжку.

### **9. "Растяжка подколенных сухожилий"**

#### **Укрепление мышц задней поверхности бедра**

##### **Начальная поза:**

лягте на спину. Поднимите ноги перпендикулярно полу. Носки подтяните к себе, чтобы ступни были плоскими (если у вас проблемы со спиной, можно положить под ягодицы подушку). Потянитесь к ногам и руками возьмитесь за верхнюю часть каждой икры. Не опускайте локти. (Если вы не можете достать до икр, достаточно удерживать руки за коленями.) Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение: выдох, вдох, сильный выдох, задержите дыхание, втяните живот (помните, что, когда вы лежите, перед втягиванием живота голова не опускается). Втянув живот, сразу же принимайте основную позу.



### Основная поза:

сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове все ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия. Вы почувствуете там такую растяжку, какой не чувствовали, возможно, никогда, потому что никогда не работали над этой зоной. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Выдохните и верните ноги в начальное положение, носки к себе, руки вокруг икр. Упражнение выполняется три раза.



### Что надо и чего не надо делать:

- постарайтесь не сгибать колени, хотя вначале у вас не будет другого выхода, потому что вы не так гибки, как вам казалось. Пусть вашей целью станет прямая и тонкая линия от ступней до ягодиц. С каждым днем у вас будет получаться все лучше и лучше.
- не отрывайте ягодиц от пола, потому что это сводит на нет пользу от упражнения. Нужно растягивать подколенные сухожилия, а если вы поднимаете ягодицы, растяжение будет происходить не там.
- всегда держите голову на полу. Не позволяйте ей приподниматься, пока вы ведете отсчет.
- держите ступни прямыми.

## 10. "Брюшной пресс"

### Укрепление мышц брюшного пресса

#### Начальная поза:

лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу, на расстоянии 30-35 сантиметров друг от друга. Потянитесь руками вверх. Голову не открывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.



#### Основная поза:

держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя. Постарайтесь как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол - сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Выполните упражнение три раза.



### Что надо и чего не надо делать:

- в основной позе держите голову откинутой назад, с поднятым подбородком, чтобы не повредить шею. Найдите какую-нибудь точку на потолке позади себя, чтобы смотреть на нее, пока подтягиваетесь вверх. Так голова будет принимать правильное положение. Держа подбородок на груди, вы будете обманывать сами себя - вместо брюшного пресса всю работу будут выполнять голова и плечи.
- никогда не раскачивайтесь и не отталкивайтесь. Вам нужно, чтобы работали мышцы, а не физические законы. Представьте, что вы подтягиваете себя за руки и снова опускаетесь. Не отдыхайте, когда оказываетесь на полу. Пусть мышцы живота постоянно работают. Только слегка коснитесь пола затылком и снова поднимайтесь.

## 11. "Ножницы"

### Укрепление мышц нижней части брюшного пресса

#### Начальная поза:

лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это



поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.

#### **Основная поза:**

поднимите ноги вместе на 8-9 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под другой. Носки должны быть вытянутыми. Делайте так на восемь-десять счетов. Выдохните. Повторите три раза.



#### **Что надо и чего не надо делать:**

- всегда держите ладони под ягодицами и прижимайте поясницу к полу, чтобы не повредить спину. Не позволяйте спине выгнуться.
- во время "ножниц" ступни должны быть не выше 7-9 сантиметров над полом. Это дает наибольшее напряжение на брюшной пресс.
- всегда вытягивайте носки, чтобы добавить нагрузку на брюшной пресс и бедра.
- не поднимайте головы.
- махи должны делаться как можно шире и быстрее.

## **12. "Кошка"**

#### **Начальная поза:**

опуститесь на ладони и колени. Ладони должны лежать на полу, руки и спина выпрямленные. Держите голову вверху, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



#### **Основная поза:**

наклоните голову. В то же время выгните спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой. Задержитесь в этом положении на восемь-десять счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите упражнение три раза.



#### **Что надо и чего не надо делать:**

- если это упражнение выполняется правильно, оно выглядит как одно ровное перекатывающееся движение тела от живота до спины.

## Тренинга «Профилактика эмоционального выгорания»

*Единственное, что имеет значение, - это Вы.  
Ваше счастье. Ваше здоровье.  
Ваше исцеление. Ваше благополучие.  
Джо Витале*

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания, снятие эмоционального напряжения у педагогов.

### **Задачи:**

1. мотивировать участников тренинга на познание собственного эмоционального состояния;
2. познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции;
3. создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
4. совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
5. формировать в группе атмосферу взаимной поддержки и доверия.

### **Ход мероприятия:**

**Знакомство.** Передавая мяч друг другу, назовите, пожалуйста, своё имя и любое определение, отражающее ваше настроение. Это может быть стихотворная строчка, музыка, картина, место города, ассоциация с вашим именем, архитектурное творение. По желанию можно выразить своё настроение на одном из этих предметов (музыкальные инструменты: колокольчик, там-там - африканский барабан, бубен, деревянные ложки и т.д.)

### **Правила работы в группе.**

**Искренность в общении.** Чем более откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств, тем более эффективной будет ваша работа.

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

**Запрет на вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.** Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это одно из эстетических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

**Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем.** Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.

**Каждый участник говорит за себя, от своего имени.** Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «Все так думают», «Большинство так считает». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Я чувствую...», «Мне кажется...». Основное внимание каждого из нас должно быть сосредоточено на том, что происходит с нами.

**Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.** Давайте в группе будем понимать друг друга, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

**Общение между всеми участниками на «ты».** Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами.

**Упражнение «Пожелание на сегодняшний день».** Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, в два, три слова. Передавая мяч друг другу, вы говорите своё пожелание.

Ведущий: Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. По данным НИИ медицины труда к неврозам склонны 70% педагогов. Предлагаю вам тест, который поможет немного разобраться в себе (**приложение 1**).

Ведущий: Психологическое здоровье педагога - это неотъемлемая составляющая личной профессиональной эффективности. Воспитателю требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Быстрый темп современной жизни приводят к тому, что раздражителей становится все больше, а нагрузка невероятно возрастает. Привыкая жить в постоянном напряжении, мы перестаем получать удовольствие от жизни. Нам не дает покоя мысль: почему так происходит? Порой не осознаем, какое влияние на нашу жизнь оказывает стресс. А стрессом можно и необходимо управлять. По словам Г. Селье, известного французского психолога, «организм, не испытывающий стрессов – это мёртвый организм».

Нет никаких сомнений в том, что сам по себе стресс – явление для человека просто необходимое. Ни одна мышца, ни один орган в нашем теле не будет работать, если их не тренировать. Мышцы от безделья атрофируются. Кишечник теряет способность перерабатывать растительную пищу, если питаться только кашами и рафинированными продуктами. Даже умственные способности без тренировки будут медленно, но неуклонно ухудшаться. Точно так же падают и защитные силы, если иммунной системе не приходится постоянно «держаться в форме».

И наша способность выдерживать нагрузки тоже атрофировалась бы, если бы нас поместили в тепличные условия и оградили от любых стрессов.

Причем обратите внимание, нам нужны стрессы, вызывающие как *положительные эмоции, так и отрицательные*. Ведь если все время только радоваться, мы никогда не научимся справляться с горем, обидами, тоской. Другое дело, что все хорошо в меру. Как мы уже говорили, слишком сильный стресс может привести к поломке приспособительных механизмов, а это уже чревато серьезными неприятностями. Стресс начинает представлять опасность лишь тогда, когда стресс (воздействие среды) превышает адаптационные возможности организма.

Стрессы бывают двух видов:

- Полезные стрессы, или **эустрессы**- защитная реакция организма на стрессоры, происходит мобилизация организма. Для полноценной жизни каждому человеку необходима небольшая доза полезного стресса. Назовем это состояние «реакцией пробуждения». Чтобы утром встать с кровати и пойти на работу, нужно полностью проснуться. А чтобы достичь оптимального уровня активности и работать продуктивно, человеку необходима реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина).

Скажите, пожалуйста, как вы считаете, какой стресс можно назвать полезным? (внезапный дождь, контрастный душ, физическая зарядка, встреча с одноклассниками, лишний бутерброд с маслом и т.д.)

- Вредные стрессы, или **дистрессы** - патологическая реакция, возникают, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса».

Состояние физического и эмоционального напряжения и есть стресс. Главный признак - изменение поведения, повышенная раздражительность, снижение активности, частое желание спорить, учащенное сердцебиение, расстройство желудка и т.д.

Давайте подумаем: так ли уж опасно быть в плохом настроении? Испытывать чувство угнетенности и беспомощности? Пребывать в состоянии тревоги, напряжения?

Может быть, не стоит эти состояния преодолевать: как говорится, «еще день-другой, и ветер переменится»? Может быть, смириться в ожидании чуда? Однако только спящая красавица в сказке



могла проспать 100 лет в ожидании суженого и проснуться такой же молодой и красивой. Увы, как говорил писатель Эмиль Кроткий, «неуспевающих в школе жизни не оставляют на второй год». Проходит время, а прошлое не изменишь. Единственное прошлое, которое можно изменить – это будущее, которое завтра станет прошлым.

В Древней Греции владение своими чувствами рассматривалось как проявление человеческого достоинства. Принятому у нас приветствию «Здравствуй!» в Древней Греции соответствовало другое – «Будь радостен!». Поэтому необходимо, чтобы каждый человек осознал: всегда есть выбор, и каждый, прежде всего сам ответственен за свой образ жизни, своё здоровье, качество своей жизни – «если я не за себя, то кто же за меня?». Необходимо стремиться к повышению качества жизни.

**Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»** (релаксационная музыка)  
Участники отвечают на вопрос: «Как боретесь с негативными эмоциями?» (**приложение 2**)

Ведущий: Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью, не умеющих управлять своими эмоциями. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение. Умение владеть собой – это мечта каждого человека. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение. Предлагаю вам игры и упражнения для профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряжённости – обучение приёмам релаксации, самоконтролю эмоционального состояния, дыхательным упражнениям, снятию «мышечных зажимов» Хочу познакомить вас с техникой саморегуляции эмоциональных состояний - «Крюки Деннисона» из Программы «Гимнастика Мозга» - системы быстрых, простых, практичных, специфичных движений. Эти упражнения помогают справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал, приводят к повышению уровня эмоционального благополучия, снижению эмоциональной напряжённости, снятию телесных «зажимов», увеличению степени принятия себя (**приложение 3**).

Общение – не только природный дар, но и технология: приемы установления контактов, умение видеть, чувствовать, воспринимать. Умелое и грамотное использование навыков эффективной коммуникации в профессиональной деятельности просто необходимо. Нужно развивать способности эффективного общения посредством вербальной и невербальной коммуникации, а также умения улавливать и анализировать сигналы других людей (**приложение 4**).

**Биоэнергетическое исцеление.**

Вокруг каждого человека есть невидимая аура, которая представляет его духовную территорию. Вторжение в эту территорию вызывает у нас неприятные чувства (раздражение, дискомфорт, негодование, душевную боль).

Участники тренинга закрывают глаза. Звучит установка: «Вообразите себя центром Вселенной. Сосредоточьте внимание только на себе. Почувствуйте, что Вы уникальны и неповторимы». Время 2-3 минуты.

Откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

**Упражнение «Картинка»** (музыкальное сопровождение. А.Вивальди «Времена года. Весна»)

Выберите одну картинку, которая отражает ваше настроение, мироощущение, убеждение или которая вам просто понравилась. Расскажите, почему вы выбрали именно эту картинку. (Воспитатели объясняют свой выбор.)

**Упражнение «Танец отдельных частей тела»** (музыкальное сопровождение Саксофон «Музыка для души»)

Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду называть по очереди части тела, а вы под музыку исполняете:

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы

- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

**Упражнение «Убежище»** (музыкальное сопровождение Д. Шостакович «Вальс» ля минор)

Закройте, пожалуйста, глаза. Представьте себе, что у вас есть удобное надёжное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом (подругой). После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище. Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения? Какие образы у вас возникли?

**Упражнение «Эпитет к счастью»** (Музыкальное сопровождение «Ноктюрн»)

Каждый участник отвечает фразой, стихами, эпитетами на вопрос: «Что такое счастье. Какое оно может быть». Можно ответить одним словом, ассоциирующимся со словом «счастье» (тихое счастье, таинственное счастье, мудрое счастье, спокойное счастье, ленивое счастье и т.д.)

Счастье многолико, многогранно, оно состоит из мелочей. Счастье - это когда ты можешь жить, не обманывая себя. Когда ты засыпаешь и просыпаешься вместе с человеком, с которым ты действительно хочешь быть рядом. Когда ты ходишь на работу не потому, что это жизненная необходимость, а потому что тебе действительно нравится то, чем ты занимаешься. Когда тебе есть, куда возвращаться и когда тебе хочется туда возвращаться. Когда ты можешь быть спокойна за близких тебе людей... Счастье в достижении цели и в постановке новых целей... Счастье в саморазвитии и самопознании...

**Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию. Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего напряжения. Упражнения лучше выполнять в удобной одежде, в хорошо проветренном помещении, дышать необходимо медленно с удовольствием, концентрируя своё внимание на дыхании. Делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

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

**Упражнение «Продолжи рисунок»** (музыкальное сопровождение В.-А. Моцарт «Рондо в турецком стиле»)

Участники делятся на две команды. Каждый участник берёт себе по желанию мелки, карандаши, фломастеры. Пред участниками стоят два планшета, на которых они по команде: «Продолжи...» рисуют молча то, что хотят, по желанию, не договариваясь заранее, на какую тему. Время между

паузами уменьшается. В конце обе команды дают название своим шедеврам и рассказывают, что у них получилось.

**Упражнение «Автобус»** (музыкальное сопровождение К.Дебюсси прелюдия «Девушка с волосами цвета льна»)

При помощи стульев отграничивается небольшое пространство, имитирующее салон автобуса. Участники изображают пассажиров автобуса в часы пик, автобус подъехал к остановке, и предлагается срочно выйти из автобуса. По мере того, как участники один за другим покидают салон, стулья сдвигаются, создавая тесноту. Когда в автобусе останется 3-4 пассажира, он снова заполняется участниками.

- каково выбираться из переполненного автобуса?
- приходилось ли Вам оказываться в таких ситуациях?
- как Вы обычно поступаете, оказавшись в подобной ситуации?
- как чаще всего ведут себя окружающие?

«Автобус» - это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели.

**Упражнение «Семь свечей»** (музыкальное сопровождение Э.Григ «Утреннее настроение»)

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

**Упражнение «Психологическая зарядка»** (музыкальное сопровождение «Саксофон»)

Предлагаю вам овладеть приемами релаксации и концентрации, повысить энергетический потенциал. Встаём в круг на ширине вытянутых рук.

Выполнение:

- 1.Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя!»
- 2.Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем!»
- 3.Ноги на ширине плеч, локти сведены, делать наклоны туловища вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен!»
- 4.Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я – королева!» (правая нога, левая нога).
- 5.Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются!»
- 6.Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы!»
- 7.Массируя мочки ушей, замуривая, попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно!»
- 8.Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима!» (затем левой рукой – правый локоть)
- 9.Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удастся!».

Многое можно изменить в своей жизни – в работе, в финансах, личной жизни. И быть более сильным, здоровым и счастливым. И это в Ваших силах! Став более уверенным, настойчивым, Вы сможете использовать все те шансы, которые дарует Вам жизнь, а не жалеть об упущенных моментах.

Мы должны любить себя и принимать себя такими, какие мы есть:

*Принимай себя любой-*

Неуверенной, несмелой

Злой, нелепой, неумелой

Чуть сутулой, чуть седой...

*Принимай себя любой*

Некрасивой и невзрачной

Полной, тучной, неизящной

Неказистой и худой...

*Принимай себя любой*

Полюби свои морщинки,

Складки, прыщики, горбинки

Взгляд усталый и больной

*Принимай себя любой*

Разреши себе влюбляться

Плакать, злиться и смеяться

Просто быть самой собой...

*Принимай себя любой*

С потревоженной гордыней

Недоступной герцогиней

Иль кокеткой удалой

Или праздную лентяйкой

Иль рачительной хозяйкой

Иль ревнивою женой.

*Принимай себя любой...*

Добродетельной и грешной

Равнодушной, безутешной

Королевой и рабой

*Полюби себя любой*

И весь мир тебя полюбит

И несчастья отступят

Пред любимую тобой...

### **Упражнение «Дружественная ладошка»**

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульчиках, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

### **Упражнение «Подарок»** (музыкальное сопровождение С.Прокофьев «Дождь и радуга»)

Давайте подумаем и скажем, что каждый из нас мог бы подарить группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие. Далее каждый из участников высказывается о том, что бы он хотел подарить группе.

## **Приложение 1. Тест на познание своего эмоционального состояния «Домик для доброго, светлого эльфа»**

**Инструкция.** Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький добрый эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – выберите место для домика и нарисуйте его!

**Интерпретация:** Посмотрите внимательно, где именно вы нарисовали домик для доброго эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

**Домик на ветке дерева, подобно скворечнику,** - вы открыты миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

**Домик висит на ветке,** как гамак, - вы готовы идти на контакт, верите в порядочность людей. Однако вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость, и что злых людей на свете не так уж и мало. Ваш принцип – доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

**Домик для эльфа внутри гриба** – вы осторожны и благоразумны, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру. У вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме-грибе нет окошек – вы предпочитаете одиночество шумной компании. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением. Если же окошки есть – вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите себе новых друзей.

**Домик у реки** говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми, вы верите во всё самое лучшее. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

**Домик в траве** – вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

**Домик в холме** – вы скрытны и замкнуты.

## **Приложение 2. Способы саморегуляции в ситуации стресса**

1. не драматизируйте, найдите корень беспокойства, проанализируйте его и сделайте вывод о том, настолько ли все плохо, как вам кажется. Вы сами заметите, что волнуетесь из-за мелочей, не несущих последствий, которые скоро будут забыты;
2. концентрация на счете. Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, зачем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде - на счете;
3. посетите церковную службу. Приобщение к духовным ценностям приносит умиротворение человеку;
4. быстрые физические упражнения;
5. ароматерапия – пассивный и в то же время очень эффективный способ борьбы со стрессом. Запахи способны воздействовать на организм, помогая обрести внутреннее равновесие, улучшить настроение и зарядить оптимизмом;
6. водные процедуры. Контрастный душ за счет чередования холодных и горячих струй воды улучшает общее состояние организма, кровообращение и нормализует обменные процессы, способствуя тому, что нервная система приходит в норму, а вы становитесь спокойнее;
7. дыхательная гимнастика;
8. займитесь самокоррекцией и самоанализом себя;
9. начните совершенствоваться в профессиональной сфере. Это поможет вам отвлечься, почувствовать себя успешным человеком; получите второе образование; займитесь самообразованием;
10. наладьте спокойный режим жизни;
11. подкорректируйте, поменяйте стиль общения с коллегами и начальством;
12. общайтесь с близкими вам и приятными людьми;

13. погрузитесь в такую среду, которая способна нейтрализовать послестрессовые переживания (хорошая музыка, литература, искусство, выход на природу, изменение среды привычного пребывания и т.п.)
14. наведите порядок. Уборка – это полезный способ медитации;
15. займитесь релаксацией;
16. отправьтесь в путешествие;
17. новое хобби;
18. займитесь йогой; включение механизмов психологической защиты - аутотренинг, самовнушение, переключение и т.п.
19. попейте успокаивающие лекарственные травы;
20. юмор – отличный путь выхода из стресса!
21. зажгите свечу, выключите свет, просто смотрите на пламя, отбросив все мысли;
22. сон – лучшее лекарство;
23. снятию стресса помогает смех. Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!
24. снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!
25. провести рефрейминг - смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации: Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности;
26. возьмите лист бумаги и напишите там все, за что вы благодарны жизни;
27. механизм «зеркало» - посмотрите на себя в зеркало не торопясь и внимательно в состоянии стресса, затем волевым путем придать лицу выражение человека в уравновешенном состоянии, как по известной схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

### **Приложение 3. Техника саморегуляции эмоциональных состояний - «Крюки Деннисона» из Программы «Гимнастика Мозга»**

#### **Упражнение «Думающий колпак»**

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

### **Приложение 4. Упражнения на развитие способности эффективного общения посредством вербальной и невербальной коммуникации**

#### **Упражнение «Взаимные презентации».**

Предлагаю вам разбиться на пары, используя «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по залу и выбирают себе партнера).

Один из вас самостоятельно, вербально, рисует свой образ. Спустя 5 минут меняемся ролями.

#### **Ваша задача:**

1. Познакомиться.

2.Разговорить собеседника (он может быть просто не в настроении в данный момент с вами разговаривать).

3.Показать, что у вас есть общие интересы (хотя бы в жизненных мелочах), что в чем-то ваши образы мыслей совпадают.

4.Поднять настроение собеседнику, настроить на позитивный лад.

5.Показать, что вы - человек широких взглядов, наблюдательны, цените разную информацию.

Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- Как я вижу свою профессию;
- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.

## **«Нетрадиционные методы улучшения здоровья педагогов»**

### **Музыкотерапия (консультация для педагогов)**

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть учёных считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как:

**Контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.**

Системное использование музыки для лечения физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства.

Средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы.

Одним из первых людей, утверждавших значительное влияние музыки на психическое и физическое состояние человека, был греческий учёный и философ Пифагор. Как видно из труда Ямвлиха «О пифагорейской жизни», если некто «слушает прекрасные ритмы и песни, то такой человек начинает музыкальное образование с мелодий и ритмов, от которых излечиваются человеческие нравы и страсти и устанавливается первоначальная гармония душевных сил». Армянский врачеватель XII века Мхитар Гераци также указал на значительную положительную роль музыкотерапии.

Почему музыка влияет на нас?

Музыка имеет колоссальное влияние на организм человека и его самочувствие в целом. Ведь она влияет на нас по вибрационно-резонансному принципу. Звучит музыка — и каждый наш орган, все тело резонирует в ответ.

Не только музыка, но и каждый наш орган имеет свою частоту вибраций. Просто мы не слышим этих звуковых колебаний, поскольку наше ухо воспринимает звуковые волны только определенного диапазона. Поэтому когда вибрации музыки, которую мы слушаем, совпадают со звуковыми колебаниями, природными биоритмами нашего организма, это положительно влияет на общее состояние и самочувствие человека.

Существует также такое понятие, как насильственный резонанс. То есть, если звучит музыка, не соответствующая естественным биоритмам организма человека, она подавляет его, приводит к дисбалансу, негативно влияет на психофизическое состояние.

Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения.

Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение, ритмопластика.

В наше время, как никогда, музыкотерапия стала очень актуальна и популярна в сфере дошкольного образования, не только в контексте воспитания дошкольников, но и самих воспитателей. Зачастую, воспитатели чувствуют переутомление, что приводит к головной боли, депрессии, апатии.

Поэтому хочется дать несколько советов воспитателям для использования музыкотерапии.

Перед тем как включить какую-либо музыку, стоит спросить себя: «А как я себя чувствую?»

Если это утро, а вы никак не можете проснуться, чувствуете вялость, сонливость, подойдет музыка, которая сможет вас расшевелить. Близко к этому состоянию, когда в организме преобладают процессы торможения, — состояние грусти, апатия, лень, депрессия. Если вам тяжело на душе, мыслями постоянно в прошлом, не можете встать с дивана — нужно срочно выводить себя из этого состояния! Ведь негативные эмоции, особенно такие, как страх, резко снижают опорные свойства



организма. А хороший иммунитет особенно нужен во времена глобальной эпидемиологической угрозы.

Классическая музыка в темпах *vivo*, *allegro* (весело, подвижно, живо), в мажорных тональностях способна воспроизводить эмоциональное состояние счастливого человека (Л. Бетховен четвертая часть симфонии № 9 «Ода радости»; И. Штраус «Марш Радецкого»; И. Брамс «Венгерский танец» №5 и др.). Прослушивание этой музыки рекомендуется для создания положительного радостного настроения, формирования оптимистического взгляда на жизнь.

Противоположно депрессии — состояние стресса, выгорания. О таких говорят: «Сгорел на работе!» Воспитателям, очень хорошо известно это ощущение. Поэтому, если вы переделали с десяток дел, бегали по всему городу, день подходит к концу, а вы никак не можете остановиться, тогда вам поможет успокаивающая музыка.

Произведения И.С. Баха, Г. Генделя, В.А. Моцарта, особенно медленные по темпу звучания (*lento*, *largo*), с режимом 60-64 такта в минуту вводят мозг в состояние альфа-волн, которые генерируются в покое (И.С. Бах Прелюдия, «Гольдберг-вариации»; В.А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» (*Andante*), сонаты для фортепиано (*Andante*).

Негативные эмоции, особенно такие, как страх, резко снижают опорные свойства организма. А хороший иммунитет особенно нужен во времена глобальной эпидемиологической угрозы. Поэтому если вы переделали с десяток дел, бегали по всему городу, день подходит к концу, а вы никак не можете остановиться, тогда вам поможет успокаивающая музыка.

Научные исследования подтверждают, что уровень гормонов стресса в крови значительно уменьшается у тех, кто регулярно слушает спокойную классическую музыку. Прослушивание такой музыки рекомендуется в случаях повышенного возбуждения, раздражительности.

Вечером перед тем, как ложиться спать, включите колыбельную. Традиционные русские народные колыбельные — это древние универсальные музыкально-словесные обереги как для детей, так и для взрослых. В них тайная сила материнской любви, которая защищает от болезней, несчастий, страха, дает отдых и силы для души и тела. Замедленный темп, спокойный ритм, убаюкивающие мягкие интонации естественным образом вводят в сон.

Даже если у вас есть всего 5 минут в течение дня, чтобы отдохнуть, стоит попробовать музыку. Иногда нескольких минут правильно подобранной музыки или записи звуков природы достаточно, чтобы восстановиться. Дело не в количестве, а в том, как именно слушать музыку.

Если вы хотите не просто слушать, а хотите выполнить ритмические движения под музыку, петь или проиграть какую-то мелодию, то вы также должны отталкиваться от своего настроения. Спокойные, плавные движения или плавная мелодия песни поможет вам расслабиться, а динамичный ритм — поднять настроение.

Музыкотерапия — это не только полезно, но и приятно.

Любите музыку, слушайте музыку, вслушивайтесь в музыку, пойте, танцуйте, играйте и тогда стрессу вы не оставите ни единого шанса!

**Примерное планирование здоровьесберегающих, спортивных мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья сотрудников МБДОУ Детский сад № 4 городского округа – город Камышин на 2021-2022 учебный год**

Срок		Тема	Содержание мероприятия	Предлагаемая форма проведения мероприятия	Практический материал
Сентябрь	I блок	В здоровом теле – здоровый дух	Теоретический блок Массаж лица Растяжка Растирание ладоний Пальминг или биофорез Прокачивание ушей Игровой тренинг: разминка Игра «Веселые медвежата Игра «Удержи кольцо Гимнастика «5 тибетских жемчужин»	Мастер-класс	См.приложение
	II блок	Зарядись позитивом	1.Введение в проблему 2. Приветствие «Давайте поздороваемся 3.Упражнение «Трамвайчик» 4.Аутотренинг «Парение в небе». 5. Практическая часть - Упражнение «Головной убор - Упражнение «Моё имя» - Упражнение «Дождик» 6. Рефлексия «Солнышко»	Тренинг Мастер-класс	
	III блок		посещение ДЮСШ №2 посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
Октябрь	I блок	Хатха- йога	ознакомление с комплексами упражнений хатха-йоги(доброе утро, здоровье позвоночника)	Мастер-класс	
	II блок	Профилактика эмоциональное выгорание педагога	Знакомство Правила работы в группе	Тренинг Консультация	

	III блок	Веселые старты «Анука-девушки»	Эстафета «Прыгучий мяч» 2. Эстафета «Не убей соседа» Спортивное март 3. Эстафета «Переправа» развлечение 4. Эстафета «Веселые ворота» 5. Эстафета «Капризная ноша» 6. Эстафета «Гусеница» 7. Эстафета «Попрыгунчики» 8. Эстафета «Покатушки» 9. Эстафета «Велогонки» 10. Эстафета «Кто быстрее» 11. Эстафета «прокати мяч ногами» 12. Эстафета «Мечта – новый детский сад»	Физкультурное развлечение	
Ноябрь	I блок	Хатха- йога	ознакомление с комплексами упражнений хатха-йоги(доброе утро, здоровье позвоночника)	Мастер-класс	
	II блок	Профилактика эмоционального выгорания педагога		Релаксационный тренинг	
	III блок		посещение ДЮСШ №2 посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
Декабрь	I блок	Хатха- йога	ознакомление с комплексами упражнений хатха-йоги(равновесие, лотос)	Хатха- йога	ознакомление с комплексами упражнений хатха-йоги(равновесие, лотос)
	II блок	Профилактика Эмоционального выгорания педагога		Консультация Рекомендации Мастер-класс	
	III блок			Физкультурное развлечение	
Январь	I блок	стрейчинг		Консультация Тренинг	
	II блок	Профилактика эмоционального выгорания педагога		Консультация Рекомендации Мастер-класс	

	III блок		посещение ДЮСШ №2 посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
Февраль	I блок	Стрейчинг, пилатес		Консультация	
	II блок	Профилактика эмоциональное выгорание педагога		Консультация Рекомендации Мастер-класс	
	III блок	Нам есть на кого равняться	Приветствие команд Разминка Конкурс «Хоккей» Конкурс «Чистка снега» Конкурс «Прыжки без трамплина» «Биатлон» «Зимняя скульптура» <u>«Собери снежки»</u> <u>«Конькобежцы»</u> Конкурс «Самая лучшая талия» Награждение	Зимняя спартакиада	
Март	I блок	Стрейчинг		Мастер-класс Тренинг Консультация	
	II блок	«Самая красивая и обаятельная»	1. Погружение в проблему 2. Игра «Нити счастья» 3. Игра «Полотно счастья» 4. Игра «Имена» 5. Игра «Оберег счастья» 6. Упражнение «Посещение зоопарка» 7. Упражнение «Общее дыхание» 8. Завершение тренинга	Тренинг	
	III блок		посещение ДЮСШ №2 посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
Апрель	I блок	Пилатес	Комплекс занятий	Консультация	
	II блок	Эмоциональное выгорание педагога		Тренинг	

	III блок		посещение ДЮСШ №2 посещение спортивного комплекса МОМВД России (Камышинский)	тренировка	
Май	I блок	Дыхательная гимнастика «Бодифлекс» как система оздоровления организма	ознакомление с комплексами упражнений дыхательной гимнастики «бодифлекс»	Мастер- класс	
	II блок	Эмоциональное выгорание педагога		Тренинг Мастер-класс	
	III блок	Весеннее настроение	1. Игровая часть 2. Конкурс «Броски в обруч» 3. Конкурс «Умственная разминка» 4. Конкурс «Меткий стрелок» 5. Конкурс «Боулинг» 6. Конкурс «Тоннель с обручем» 7. Конкурс «Заморочки из мешочка». 8. Викторина 9. Конкурс «Веселый чтец» 10. Конкурс «Передай мяч»	Спортивный досуг	

## **Комплекс занятий пилатесом:**

### **Упражнение 1. Супермен.**

Лягте на живот, руки вытяните вперед, ладони разверните к полу, ноги разведите примерно на ширину плеч, держите их прямыми, следите за тем, чтобы носки оставались прямыми, не упирайтесь ими в пол. На вдохе поднимите верхнюю часть корпуса одновременно с поднятием вытянутых ног, чуть прогибаясь в спине.

Напрягите мышцы спины и живота, задерживаясь в таком положении на 1-2 счета, затем на выдохе вернитесь в изначальное положение. Сделайте небольшую паузу и повторите упражнение.

При выполнении данного упражнения вы должны чувствовать небольшое напряжение мышц спины, брюшного пресса, а также ягодичных мышц, следите за тем, чтобы ваши руки и ноги оставались прямыми, напряженными.

Повторите упражнение 10-20 раз.



### **Упражнение 2. Касания пяток лежа попеременно.**

Лягте на спину, согнув ноги в коленях, стопы расположите приблизительно на ширине плеч, руки вытяните вдоль тела. На вдохе приподнимите корпус, напрягая пресс, такое положение будет исходным для выполнения данного упражнения.

На выдохе проведите небольшую скрутку корпуса так, чтобы коснуться правой рукой правой пятки. Задержитесь в данном положении на два счета, после повторите те же самые движения, но уже для правой стороны, после этого вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 10-20 раз на каждую сторону.



### Упражнение 3. Планка.

Планка является универсальным упражнением, прорабатывающим одновременно разные группы мышц, поэтому ее присутствие в комплексе упражнений для пилатеса вполне обоснованно.

Можно выполнять как классическую планку, так и боковую.

- Для классической планки примите упор лежа. Расположите кисти рук таким образом, чтобы они находились ровно под плечами, опирайтесь на ладони и пальцы ног, следите за тем, чтобы ваша спина оставалась прямой, напрягите пресс. Стойте в планке от 30 секунд до 1 минуты.

- Для боковой планки лягте на бок. Упираясь предплечьем о пол (следите за тем, чтобы локоть находился точно под плечевым суставом), напрягите пресс и поднимите бедра вверх так, чтобы опора осталась только на предплечье и ребре стопы.

Свободную руку для баланса можно вытянуть вверх, либо упереть в бок.

Поднимите бедра вверх, опираясь в пол предплечьями и кончиками ног. Удерживайте позицию 30 секунд, после чего поменяйте сторону.

Для того чтобы следить за правильностью выполнения планки и контролировать прямую спину вы можете использовать зеркало.



#### **Упражнение 4. Перекаты.**

Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватив их руками. Аккуратно и не торопясь выполните перекат назад и вперед (от копчика к шейным позвонкам и в обратном направлении), с опорой на позвоночник. Выполните от 6 до 10 перекатов. После небольшой паузы повторите упражнение.

- При выполнении данного упражнения следует использовать специальный коврик во избежание болевых ощущений в районе позвоночника. Помните о том, что комплекс упражнений для занятий пилатесом направлен на поддержания вашего здоровья, поэтому следует внимательно относиться к правильности и безопасности выполнения упражнений, которые требуют наличие специальных спортивных аксессуаров.



#### **Упражнение 5. Лодка.**

Лягте на спину, ноги выпрямите, руки расположите вдоль тела. На вдохе напрягите пресс и поднимите верхнюю часть корпуса, одновременно с этим поднимая прямые ноги, руки при этом слегка напряжены, тянуться к ногам. Задержитесь в верхней точке на 1-2 счета, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Старайтесь не делать долгих перерывов между повторами, чтобы мышцы находились в тонусе.

Оптимальное количество повторений данного упражнения для новичков варьируется от 10 до 20 раз.





### **Упражнение 6. Повороты сидя**

Данное упражнение хорошо подходит не только для тренировки мышц, но и для подвижности позвоночника.

Сядьте на пол, ноги вытянуты, спина прямая, шею чуть вытянуть вверх. Разведите руки в стороны, сведя лопатки. На выдохе выполните скрутку вправо, напрягая пресс, на выдохе вернитесь в исходное положение. Не следует делать чрезмерно резкие скрутки при выполнении упражнения, также не забывайте напрягать мышцы брюшного пресса.

Повторите упражнение на левую сторону. Держите руки параллельно полу и не поднимайте плечи.

Повторите упражнение 10-20 раз на каждую сторону.



## Упражнение 7. Растягивание спины с мячом

Сядьте на корточки, расположив фитбол за спиной, упритесь в него, и начинайте ложиться, медленно перекачивайтесь на фитбол таким образом, чтобы ваша поясница полностью лежала на нем. Для вашего удобства вы можете придерживать фитбол руками, чтобы лечь на него.

Выпрямите ноги, вытянув их вперед, руками тянитесь вперед над головой, постарайтесь расслабить не только спину, но также все тело. Для данного упражнения будет достаточно 30-60 секунд. По окончании растягивания медленно перекатитесь в исходное положение, помните, что сейчас вы растягивали мышцы, поэтому не нужно резко вставать на ноги или скатываться вбок с фитбола.



## Консультация для воспитателей «Тренируем память»

События жизни проходящие через нашу память как через сито, задерживаются в его ячейках надолго, другие же только на то время, которое требуется, чтобы через эти ячейки пройти. Память - это способность не только к запоминанию, но и к забыванию. Каждый человек хотел бы улучшить память, но не всякий знает, что для этого нужно. Самое главное правило гласит: «Чтобы развить память ее надо развивать».

**Существует следующие правила тренировки памяти:**

1. При запоминании желательно использовать не один анализатор, а их комплекс (зрительный + слуховой, добавляя к этому комплексу логику.
2. Нужно получить глубокое, точное, яркое впечатление о том, что необходимо запомнить. Как фотоаппарат не даст снимков в тумане, так сознание человека не сохранит туманных впечатлений. Поэтому прежде чем запоминать что-то, нужно ясно и четко представить себе и осознать данное явление.
3. Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые в течение дня обычно накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию.
4. Чем больше объем информации, тем больше потребуется повторений для запоминания. Поэтому объемный материал запоминается легче, если его разбить на части.
5. Повторение подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение определенного периода времени. Первое повторение следует проводить не позже чем через несколько часов после первого восприятия информации, а следующее - не позже чем через 1-2 суток после первого запоминания.
6. Один из способов запомнить факт - это ассоциировать его с каким либо другим фактом или явлением. Ассоциация может быть образной, логической или эмоциональной.

Существует семь принципов тренировки работы памяти в любом возрасте:

1. Принцип паузы в повседневной жизни дает время оценить обстановку и подумать. Пауза снижает возможность поспешных действий, заставляет сосредоточить внимание на нужном предмете, помогая противостоять отвлекающим моментам и посторонним помехам, и служит необходимым условием для наблюдения. Прежде чем выйти из дома, с работы, из машины, сделайте паузу и оглянитесь по сторонам: тогда вы ничего не забудете взять с собой.
2. Принцип расслабления позволяет подавить беспокойство, которое препятствует концентрации внимания и блокирует механизмы памяти. Тогда информация записывается более точно и извлекается из памяти без особых усилий.
3. Принцип осознания. Задерживая мысленный взор на наиболее значимых элементах информации и различных подсказках, вы не только будете лучше запоминать людей, места, маршруты и важные дела, но и сможете лучше оценивать окружение.
4. Ассоциация образов (визуальная проработка) - это важный принцип, используемый всеми, кто помнит местонахождение различных предметов: очков - на столе, ключей - рядом с телефоном.
5. Принцип личных комментариев (вербальная проработка) позволяет оставить яркий след в памяти. Делая мысленные комментарии по поводу всех интересующих событий и вещей, вы будете помнить намного больше.

6. Принцип оценки материала с помощью категорий имеет отношение к способу хранения информации. Например, любой предмет искусства можно классифицировать по нескольким основным признакам (размер, цвет, художественная ценность, продажная стоимость).

7. Принцип просмотра и использования материала обеспечивает быстрое вспоминание. Периодически просматривая материал, вы принимаете активное участие в трех основных процессах памяти: записи, хранения и извлечения информации. Гораздо легче запоминаются те вещи, к которым периодически приходится прибегать.

### **Способы тренировки памяти**

Индивидуальная тренировка памяти направлена на повышение умственной активности. Существует множество способов тренировать свою память. Остановимся на некоторых из них:

1. Метод цепочек. Данная тренировка памяти предназначена для тех людей, которые хотят научиться запоминать список, состоящий из нескольких пунктов, не записывая их. Вот как он работает. Связывайте все предметы в смешную историю. К примеру, вы идете в магазин. Вам нужно купить картошку и кефир. Представьте себе огромную картошину, внутри которой, как в кокосе, плескается кефир. Далее в списке - макароны. Картошка пошла на отдых на шашлыки, а вместо дров у нее - макароны (*даже такое бывает*).

2. Следующая тренировка памяти называется - метод узелков. Для того, чтобы вспомнить что-нибудь в нужный момент, достаточно сделать себе маленькую пометку на видном месте или мысленно завязать узелок на рукаве, который напомним о необходимом.

3. Возьмите в привычку ежедневно изучать небольшой отрывок текста (поэзии или прозы). Это не должно быть автоматическое зазубривание! Вникайте в смысл текста, старайтесь изучить его не за один «присест», несколько раз подряд повторив его на протяжении дня.

4. Воспользуйтесь одной из самых популярных методик тренировки памяти - мнемотехникой. Она основывается на принципе ассоциаций того, что вам хорошо знакомо с тем, что нужно запомнить. Главное - чтобы ассоциация была яркой и легко запоминающейся. Потренируйтесь в этой технике - вы подарите себе незабываемые минуты игры воображения, сюрпризов ассоциативного мышления и, конечно, значительно улучшите процессы памяти.

5. Методы «фотографирования». Существует ряд упражнений для тренировки памяти, основанных на запоминании, «фотографировании» определенных моментов, явлений, событий и т. д. эти упражнения нужно выполнять не время от времени, а регулярно - именно в этом случае они будут эффективны.

Главное условие эффективности любых приемов управления памятью их индивидуализация. Все приемы, методы и технологии «заиграют» лишь в том случае, когда они соответствуют индивидуально-личностным характеристикам человека, идут в направлении его темперамента и характера, профессиональных интересов.

**Спортивное развлечение для педагогов**  
**Веселые старты**  
**«А ну-ка девушки!»**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья, бесценные болельщики! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – весёлые старты среди педагогов "А ну-ка девушки!" И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Приглашаем наши команды на соревнования (Под музыку команды заходят в зал).

**Ведущий:** Посмотрите-ка, у нас все команды просто класс! Педагоги встrepенулись И костюмы натянули, И хотят соревноваться, Пошутить и посмеяться, Силу, ловкость показать И сноровку доказать. 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!

А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое жюри (Представление жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее

Тот того и победит.

**Ведущий:** Сегодня в соревнованиях принимают участие две команды давайте с ними познакомимся. (Представление команд).

**Ведущий:** Ну, вот мы и познакомились с командами. И так начнем весёлые старты с Клятвы дошкольных работников:

**Кто с ветром проворным может сравниться?**

**МЫ – дошкольные работники**

**Кто верит в победу, преград не боится?**

**МЫ – дошкольные работники!**

**Клянемся быть честными, к победе стремиться,**

**Рекордов высоких клянемся добиться.**

**КЛЯНЕМСЯ! КЛЯНЕМСЯ! КЛЯНЕМСЯ!**

А теперь переходим к эстафетам. Конкурсы, эстафеты будут оцениваться по 1-балльной системе, т.е. если команда выигрывает, то получает 1 балл.

Приглашаю команды на исходную позицию.

**1.Эстафета «ПРЫГУЧИЙ МЯЧ»**

(Участник команды скачет на большом мяче – фитболе до стойки, отпрыгивает ее и возвращается также обратно, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда быстрее всех выполнившая задание).

## **2. Эстафета «НЕ УБЕЙ СОСЕДА!»**

(Участники команд стоят, друг за другом первый участник повернувшись к команде бросает мяч в руки другому участнику, тот бросив ему обратно он приседает и так до последнего участника команды.)

## **3. Эстафета «ПЕРЕПРАВА»**

(Участники команд стоят, друг за другом первый участник бежит, надев на себя обруч, до ориентира, затем цепляет Другова участника и перевозит его на «другой берег» и так до последнего участника команды.)

## **4. Эстафета «ВЕСЕЛЫЕ ВОРОТА»**

(Участники команд стоят, друг за другом последний участник проползает между ног всей команды и встает перед первым участником и так до последнего участника команды.)

## **5. Эстафета «КАПРИЗНАЯ НОША»**

(Пара бежит, держась за руки, на плечах большой мяч, придерживать его можно только головой.)

## **6. Эстафета. «ГУСЕНИЦА»**

(Участники команд стоят, друг за другом между ними лежат воздушные шары и команда бежит до ориентира и обратно не растеряв шаров).

## **7. Эстафета «ПОПРЫГУНЧИКИ».**

(Участники прыгают с мячом зажимая его ногами).

## **8. Эстафета «ПОКАТУШКИ».**

(Прокатываться на фитболе, переставляя вперед. Обратно катить руками).

## **9. Эстафета "ВЕЛОГОНКИ"**

(Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые).

**10. Эстафета "КТО БЫСТРЕЕ"** (участники на скакалке скачут вперед до ориентира, обратно бегом).

**11. Эстафета "ПРОКАТИ МЯЧ НОГАМИ"** (сидя, руками упор сзади, ногами толкаем мяч до ориентира, назад бегом).

## **12. Эстафета «МЕЧТА – НОВЫЙ ДЕТСКИЙ САД»**

(Участники команд стоят, друг за другом, нужно перепрыгнуть через два обруча, проползти по гимнастической скамейке, пролезть в туннель и поставить один из кубов (модулей) у ориентира)

**Подведение итогов. (Слово жюри).** Награждение команд.

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

