



копия
верна

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №7 «УЛЫБКА»
Г. ХАСАВИЮРТ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

Хасавтаева М. У.

Методическая разработка:

Проектная деятельность в детском саду
Проект физкультурно-оздоровительной направленности

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

ВОСПИТАТЕЛЬ: Абдуллаева Р.И.

г.Хасавюрт
2023

Содержание:

Содержание.....2

Актуальность.....3

Основная часть

1.1. Цель и задачи.....3

1.2. План реализации проекта4

Приложения.....7

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Тип проекта: По доминирующему методу: информационно-практико-ориентированный

По содержанию: открытый, детско-взрослый, фронтальный, долгосрочный

Актуальность

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. В настоящее время, в мир цифровизации, недостаточно внимания люди уделяют своему здоровью. А сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного функционирования детского сада в целом. Профессию педагога, можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

В дошкольном образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а самочувствие педагога — дело каждого индивидуально. А ведь от того, с каким настроением, в каком эмоциональном состоянии входит воспитатель в группу, зависит успешность и настроение воспитанников.

Именно поэтому мы, в нашем дошкольном учреждении, ищем средства и методы для сохранения и укрепления здоровья сотрудников. Педагоги очень перегружены физически и эмоционально, и получить положительный заряд и укрепить свое физическое и душевное здоровье стало для нас актуальной задачей.

Цель проекта: развитие культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование у членов коллектива желания заботиться о своём здоровье, эмоциональном благополучии как залого успешности в личной и педагогической деятельности.

Задачи проекта:

1. Повысить уровень профессионального мастерства педагогов по вопросам здоровьесбережения.
2. Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.
3. Обучить педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья.

4.Разработать цикл методических рекомендаций и практикоориентированных мероприятий по работе с коллективом в вопросах формирования культуры здорового образа жизни.

Сроки реализации: 2023-2024 гг.

План реализации проекта «В здоровом теле – здоровый дух»

«Здоровье – высшая награда,
оно не рядом, не вблизи.
К нему шаг в день, но делать надо.
По жизни с ним всегда идти!

Мероприятия внутри МКДОУ

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
1 год <i>Начальный этап</i>		
1.	Изучение состояния физического и эмоционального здоровья педагогов	Старшая медсестра, старший воспитатель
2.	Организация выставки познавательной литературы для самостоятельного изучения	старший воспитатель
	Оформление странички на профсоюзном стенде: "Отдыхаем с Профсоюзом"	Председатель профкома ДОУ
3.	Знакомство сотрудников со здоровьесберегающими технологиями по укреплению и сохранению собственного здоровья	инструктор по ФК
<i>Основной этап</i>		
4.	Обучение самомассажу	инструктор по ФК
5.	Семинар – практикум «Забочусь о своем здоровье и здоровье детей»	старший воспитатель
6.	Участие в организованном Дне здоровья "День ходьбы", на трассе здоровья в лесу	старший воспитатель
7.	Мастер класс для педагогов «Правило трёх плюсов»	педагог-психолог
<i>Заключительный этап</i>		
8.	Организация совместного похода в лес коллективом	инструктор по ФК
2 год <i>Начальный этап</i>		
1.	Памятка для педагогов: «Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания»	педагог-психолог
2.	Консультации для педагогов и родителей: «Организация детского досуга в семье с использованием	старший воспитатель

	народных игр»	
3.	Семинар-практикум с элементами тренинга: «Синдром эмоционального выгорания педагогов».	педагог-психолог
<i>Основной этап</i>		
4.	Квест-игра «Здоровый педагог – успешный педагог»	инструктор по ФК
5.	Деловая игра «С физкультурой мы дружны..»	старший воспитатель
6.	Занятия по степ-аэробике	инструктор по ФК
7.	Фитотерапия "Беседы за чашечкой чая", обсуждение правильного и здорового питания	старший воспитатель
<i>Заключительный этап</i>		
8.	Организация Дня здоровья (Спортивные соревнования в командах).	старший воспитатель

Продуманная системная работа приносит свои плоды. Сегодня можно говорить о высоком уровне физического и психологического развития коллектива. Коллектив муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка - Детский сад №7 сплоченный, трудоспособный, инициативный, творческий, профессиональный.

В дальнейшем планируем продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса, привлекая к решению задач разные социальные институты, обобщая опыт работы в этом направлении разных регионов России.

Квест-игра для педагогов ДОУ «Здоровый педагог – успешный педагог»

Профессия педагога ДОУ в современном мире требует огромных физических и эмоциональных затрат. Особенно в условиях, когда воспитателю приходится работать на протяжении всего дня, не имея возможности отлучиться и отдохнуть ни на одну минуту. Порой, педагоги не замечают истощение своих эмоциональных сил и своего здоровья, что негативно сказывается на образовательном процессе. Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом. В образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме здоровья педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

Цель: формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залога успешности в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с технологиями снятия эмоционального напряжения.
2. Содействовать улучшению физического и эмоционального состояния педагогов.
3. Способствовать созданию благоприятной эмоциональной обстановки в коллективе.

Форма организации: Квест-игра (командная игра с передвижением по разным помещениям ДОУ). Игра состоит из посещения нескольких станций. Предварительно выбирается ответственный за станцию, который готовит задание для команды.

Станция №1 (группа № 1) – «Психологическое здоровье – для меня это...»

Цель: помочь педагогам осознать, от чего зависит эмоциональное благополучие

Материалы: доска, маркеры

Ответственный: старший воспитатель.

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня мы собрались здесь, чтобы вспомнить о себе, поговорить о собственном здоровье, отвлечься от профессиональных проблем и забот. Мы все с вами знаем, что здоровых детей может воспитать только здоровый педагог, поэтому забота о собственном здоровье не должна уходить на второй план. Большую часть своей жизни мы проводим на работе и наше здоровье во многом зависит от обстановки в коллективе, успехов и неудач в профессиональной деятельности. Одной из важнейших составляющих нашего здоровья является эмоциональное благополучие и душевный покой, но у всех это благополучие зависит от разных факторов. Сейчас я вам предлагаю в нескольких словах сформулировать и записать на доске, что для вас означает психологическое здоровье. (Педагоги делают записи на доске).

По результатам проводится анализ.

Рекомендации педагогам: каждый день, независимо от обстоятельств, занятости, загруженности на работе, выделять время на то, что для вас является наиболее важным и значимым в жизни, тому, что способствует сохранению эмоционального благополучия (семья, дети, взаимоотношения с коллегами, хобби и др.).

Станция № 2– «На позитиве» Упражнение «Калоши счастья»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающему миру, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Ответственный: воспитатель

Участникам предлагается игра, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Педагогу предлагается обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Вы выбираете карточку с различными ситуациями и ваша задача, надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека - оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе.

Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Педагогам раздаются карточки с жизненными ситуациями:

- вас отчитал руководитель за плохо выполненную работу
- родители воспитанников необоснованно предъявляют претензии
- получили зарплату меньше, чем ожидали
- по дороге на работу сломался каблук
- конфликт с коллегой по работе
- ребенок получил двойку
- муж ушел к другой и др.

Рекомендации педагогам: во всех ситуациях, каким трагическими и неисправимыми они бы не казались, ищите положительные моменты, относитесь к жизни позитивно. «Все пройдет – пройдет и это, все забудется...»

Станция № 3 (музыкальный зал) – «Флешмоб»

Цель: активизировать двигательную деятельность, способствовать сплочению коллектива.

Материалы: мультимедийная установка, большой экран

Ответственный: музыкальный руководитель

Одной из проблем современного человека является малоподвижный образ жизни, а для педагогов ещё перегрузки и стресс. Что мы можем противопоставить всему этому? Спорт? Не все люди имеют желание и могут заниматься спортом. Заниматься фитнесом и аэробикой не у всех есть время и возможность. А ведь это

весело, здорово и полезно - танцевать под ритмичную музыку рядом со своими друзьями, коллегами или же в-одиночку. Желание двигаться под музыку заложено в человеке природой. Наверное, все замечали, как, услышав зажигательную мелодию, мы инстинктивно начинаем двигаться в такт. В танце можно выразить себя творчески, а можно и просто выплеснуть свои эмоции, избавившись, таким образом, от плохого настроения. Танец – это своего рода оздоровительная программа. Поэтому предлагаю принять участие в нашем флешмобе. Это уже не физкультура, но и ещё не танец.

Музыкальный руководитель проводит флешмоб с музыкальным и видео сопровождением.

Рекомендации: почаще выполнять любые движения под музыку. Это способствует поднятию настроения, выходу отрицательных эмоций. Двигательная активность способствует улучшению кровообращения.

Станция № 4 (группа №2) – «Здоровый педагог глазами детей»

Цель: донести до педагогов информацию, что здоровье воспитанников тесно взаимосвязано со здоровьем воспитателя.

Материалы: интерактивная доска, предварительная видеозапись высказываний детей о здоровье воспитателя

Ответственный: воспитатель

Здоровье детей находится в тесной связи со здоровьем педагога. Неоднократно замечено, что у жизнерадостного и позитивного педагога в группе всегда весело, дети активные, подвижные, идущие на контакт с окружающим миром. А у воспитателя, у которого существуют проблемы со здоровьем или эмоциональное истощение, воспитанники хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются. Являясь примером для воспитанников, педагог формирует у них такое же отношение к своему здоровью. Безграмотность воспитателя в этих вопросах, пренебрежение к физическому и психологическому состоянию не компенсируется призывами детей заботиться о здоровье.

Педагоги просматривают видеоролики с записями высказываний воспитанников о здоровье своих воспитателей.

Рекомендации: уделять больше внимания своему физическому и психологическому здоровью, эмоциональному состоянию, с которым приходишь на работу, тем самым показывая пример своим воспитанникам.

Станция № 5 (методический кабинет) - «Чайная»

Цель: познакомить воспитателей с видами чая и его полезными свойствами

Материалы: мультимедийная установка, красиво сервированный стол, самовар, чайники с различными видами чая.

Ответственный: воспитатель в русском народном костюме

Вниманию педагогов представляется презентация «Чай не пил – какая сила, чай попил – совсем ослаб», в которой представлена история чая, чайные церемонии разных народов, полезные свойства напитка, влияние чая на организм человека.

Затем педагоги проходят к столу и дегустируют разные виды чая, соблюдая чайную церемонию русского народа.

Рекомендации: не пить чай «на бегу», употреблять напиток в кругу друзей или коллег, устраивать в течение дня «чайные паузы».

Подведение итога.

Старший воспитатель

Здоровье – это главная ценность нашей жизни, которую надо беречь, охранять и не забывать о ней ни на минуту. Без здоровья и все другие ценности не в радость. Главная задача каждого человека – сохранить свое здоровье на протяжении всей своей жизни на радость себе и своим близким.

Предлагаю прислушаться к словам французского философа и писателя Мишеля Монтеню: «Здоровье — это драгоценность и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

Здоровье педагога необходимо не только для его успешной профессиональной деятельности, но и для здоровья детей, наших воспитанников. Только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка!

Литература

1. Бардакова Е.С. Психологическое здоровье педагога как один из компонентов современного детского пространства// Дошкольная педагогика. - № 4, 2008
2. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа//Дошкольное воспитание. - № 4, 2003.
3. Бурцева О.В., Шевченко Н.В. Формирование здорового образа жизни через интеграцию всех видов деятельности дошкольного учреждения // Дошкольная педагогика. - № 1, 2009
4. Лободин В.Т. Как сохранить здоровье педагога / В.Т. Лободин, Г.В. Лавренкова, С. В. Лободина: метод. пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005
5. Семейных Е.Р. Сохранение профессионального здоровья в условиях дошкольного образовательного учреждения: опыт постановки проблемы и ее решения: методическое пособие / Е. Р. Семейных. – Киров: ООО «Типография «Старая Вятка», 2007

Мастер класс для педагогов «Правило трёх плюсов»

Упражнение «Имя»

Ведущий: для того, чтобы настроиться на работу, мы выполним несложное упражнение. Начнем с меня. Я говорю: «Здравствуйте, я (имя)...Сегодня я вот такая...(мимикой или жестом нужно показать свое эмоциональное состояние)». Вы все должны ответить: «Здравствуйте...Сегодня я вот такая» и повторить мои действия. Задание выполняется по кругу.

Ведущий: народная мудрость гласит: «Самый сладостный звук для человека – это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его на общение, то следует обращаться к человеку по имени.

Упражнение «Улыбка»

Ведущий. Для того чтобы в приветствии задействовать как можно больше участников, давайте вместо слова «здравствуйте» мы поприветствуем друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную...*участники выполняют упражнение.*

Ведущий. Что вы испытали, когда получили улыбку вместо приветствия?

Второе правило эффективного общения – это улыбка. Если увидишь лицо без улыбки –улыбнись сам.

Упражнение «Комплимент»

Ведущий. В общении наиболее применим косвенный комплимент: мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого.

Выполним небольшое упражнение. У меня в руках мяч. Тот, кому я его кину, должен сказать мне комплимент. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности, а также о чертах характера. Тот, кому адресован комплимент, должен принять его, сказав: «Спасибо, мне очень приятно!» затем вы бросаете мяч тому, от кого хотите получить комплимент.

Упражнение «Слушание в разных позах»

Ведущий. Теперь попрошу вас обратить внимание на ваши позы. Они тоже о многом говорят. Посмотрите, на экране описана идеальная поза сидящего собеседника:

- ноги не скрещены, обе ноги стоят ступнями свободно на полу;
- носки ног направлены на собеседника;
- спина прямая, но не напряженная;
- руки свободно лежат на бедрах;
- кисти рук не сцеплены;
- ладони видны собеседнику;
- корпус не направлен прямо на собеседника, а чуть под углом;
- голова немного склонена набок;
- глаза направлены на собеседника;
- доброжелательная улыбка и взгляд.

А теперь я попрошу вас встать и снова занять свои места, приняв идеальную позу.

Ведущий. Я вам предложила несколько упражнений для установления контакта с собеседником, которые вы можете использовать в общении с другими людьми.

Тест

Ведущий. Продолжим нашу беседу небольшим тестом. Если вы согласны с тезисом, то машете двумя руками. Если вы отвечаете «иногда», то нужно помахать одной рукой. Если вы не согласны, складываем руки на груди.

1. Вам предстоит ординарная беседа с коллегой по работе, родителями. Выбывает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смущение и неудовольствие поручение выступить с докладом, информацией перед коллегами или родителями?
3. Убеждены ли вы, что общаться со взрослыми намного сложнее, чем с детьми?
4. Вызывает ли у вас раздражение просьба кого-то из коллег или родителей о помощи?
5. Боитесь ли вы участвовать в конфликтных ситуациях между педагогами и родителями?

Общаться со взрослыми людьми, постоянно обращая внимание на их недостатки, невозможно, а тем более высказывать свои претензии. Окружающие имеют право быть самими собой. Основной принцип: не бороться, борьба позиций приводит в тупик. И чтобы лучше понимать друг друга, и сохранить свое психическое здоровье, я предлагаю вам ряд упражнений.

Упражнение «Руки»

Ведущий. Соедините руки на уровне груди, а затем надавите правой рукой на левую. Левая рука бессознательно начинает оказывать сопротивление, хотя такой инструкции не было. Т.е. в ответ на нажим мы подсознательно начинаем сопротивляться. Если человек настроен недружелюбно, это ощутимо и его собеседнику и неосознанно принимаются меры защиты.

Упражнение «Испорченный телефон»

Ведущий. Я попрошу выйти трех участников. Один останется со мной, а остальных попрошу выйти за дверь.

Представьте себе, что вы получили письмо, информацию к размышлению, телефонограмму, содержание которых нужно передать следующему участнику. Текст я сейчас прочитаю, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание.

Затем текст зачитывается первому участнику группы, который должен передавать его следующему вошедшему, тот – следующему.

Текст: «Дорогой ДЖО! Мы живем здесь вот уже две недели, погода в общем хорошая. Морской воздух действует неплохо, но печень моя пошаливает, и я с удовольствием вернусь в Лондон. О Джун ничего хорошего сказать не могу, здоровье и состояние духа у нее скверные, и я не знаю, чем все это кончится».

Ведущий. Почему последний участник получил текст с искажением? Какую игру это напоминает? Что помешало правильно передать информацию? Что помогло?

У каждого из нас информация перерабатывается по разному, каждый что-то додумывает, дополняет, исходя из своего опыта. Из своих ощущений, из своего восприятия и взглядов на некоторые вещи, ведь мы считаем, что будто хорошо понимаем, что именно имеет в виду, о чем думает наш собеседник, когда говорит ту или иную фразу.

Упражнение «Коридор»

Ведущий. Предлагаю вам выстроиться в два ряда. Вам дается задание: говорить проходящему через этот коридор человеку те слова и запреты, которые родители часто говорят своим детям. Проходящий через этот коридор становится «ребенком». Его задача – медленно пройти через этот коридор, выслушивая все запреты и наказания взрослого. Затем проводится рефлексия.

Ведущий. Какие чувства вы испытывали, когда проходили через этот коридор?

Теперь нужно выполнить тот же самый проход, но взрослые высказывают слова поддержки либо одобрения.

Какие чувства вы испытывали, когда проходили через этот коридор?

Ведущий. Представления и ожидания, связанные с развитием ребенка, восприятие самого ребенка составляют основу «родительских установок» и являются источником для воспитательных стратегий.

Вы посмотрели этот мастер-класс, Мы представляли свой опыт сейчас.

Хотелось бы выслушать вашего мнения.

Данная тема актуальна всегда! Если согласны, то крикните: «ДА!»

Знания если пригодятся, их ты будешь применять,

Тогда сейчас коллегу справа Необходимо приобнять.

Если был мастер-класс хорошим, То похлопайте в ладоши.

Мы славно потрудились вместе с вами. Но расставаться все ж пришла пора.

Закончить нашу встречу предлагаем Громким троекратным мы «УРА!»

Семинар – практикум «Забочусь о своем здоровье и здоровье детей»

Цель:

- совершенствование системы работы по обеспечению психофизического благополучия детей и взрослых,
- активизация творческого поиска педагогов.

Подготовка:

- Взаимопроверка «Оздоровительная среда в группе: валеологический аспект, физкультурное оборудование, оборудование для закаливания, выносной материал»;
- Открытые просмотры занятий;
- Взаимопосещение физкультурных занятий, прогулок и утренней гимнастики;
- Создание условий для развития двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- Оформление информационного материала: «Введение понятий о здоровом образе жизни»;
- Тематическая выставка «Физкультурно-оздоровительная работа» (литература, опыт, методические разработки, пособия);
- Консультация для воспитателей: «Организация режимных процессов в разных возрастных группах».

Повестка дня:

Содержание работы	Ответственные
1. Вступительное слово «Совершенствование системы работы по обеспечению психофизического благополучия детей и взрослых».	
2. Анализ заболеваемости детей и взрослых за первое полугодие.	
3. Аукцион идей из опыта работы (самомассаж, дыхательная гимнастика, кинезиологические упражнения, медитация, упражнения на расслабление и др.)	
4. Сообщения из опыта работы: • «Особенности воспитательно-образовательной работы по формированию культурно-гигиенических навыков с детьми младшего дошкольного возраста» • «Организация и проведение сюжетного физкультурного занятия с детьми младшего дошкольного возраста» • «Организация спортивных праздников и досугов в детском саду» • «Организация и проведение закаливающих мероприятий с детьми и взрослыми».	
5. Деловая игра	
6. Сообщение о результатах взаимопроверки «Оздоровительная среда в группе: валеологический аспект, физкультурное оборудование, оборудование для закаливания, выносной материал»;	
7. Презентация буклетов для родителей «Все о здоровье»	
8. Выработка решений педсовета.	

Деловая игра «С физкультурой мы дружны..»

Педагоги делятся на две команды. Придумывают названия команд. За каждый правильный ответ начисляются баллы. Победит та команда, которая наберет большее количество баллов.

Задание 1. «Продолжи фразу» (МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 1)

- Процесс формирования физических качеств, двигательных навыков и умений детей - ...(физическое развитие).
- Целенаправленное педагогическое воздействие на организм ребенка с целью его полноценного физического развития - ...(физическое воспитание).
- Последовательное распределение во времени основных физиологических потребностей человека - ...(режим).
- Система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма - ...(закаливание).
- Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнования - ...(спорт).
- Ходьба, бег, прыжки, лазание, метание - ...это (основные виды движения).

Задание № 2. «Путешествие в историю» (МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 1)

1. Секретарь Гольштейнского посольства, посетивший Московию в 30-х годах 17 столетия, Адам Олеарий свидетельствовал: «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и жару и стужу. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие».

Перечислите причины долгожительства Древней Руси:. (натуральная пища, бани, купание в естественных водоемах).

2. Великий русский полководец А.В.Суворов с детства был слаб здоровьем. *Как ему удалось вылечить себя?* (Закаливанием).

3. Когда Суворов покорял Альпы со своими солдатами, он приказал солдатам пить чай из травы, растущей там. Есть эта трава и на Руси. Как она называется? (Девясил, в народе считают, что она имеет 9 волшебных сил и излечивает от многих болезней. Одной из этих сил является повышение сопротивляемости организма к холоду и недостатку кислорода).

4. *О каком растении говорится в этом отрывке?*

«Откапывать корень предписывалось очень осторожно, костяными лопаточками, соблюдая определенные церемонии, тогда появится мясистое светлое вертикальное тело корня, его «руки» и «ноги», а на длинной «шее» держится круглая «голова». Чем больше он был похож на человека, чем дороже он расценивался. Но, корень всегда было трудно найти. (Женьшень, в переводе с китайского означает «человек-корень»).

Задание 3. «Домашнее задание». Необходимо назвать пословицы, поговорки, высказывания специалистов о физическом и психическом здоровье.

(По одному баллу за высказывание).
 Будет здоровье – будет все.
 Здоровье за деньги не купишь.
 В здоровом теле – здоровый дух.
 Здоровье дороже всего на свете.
 Здоровье – это движение.
 Двигаюсь, значит, живу.
 Береги природу для красоты и здоровья.
 Болен – лечись, а здоров, так берегись.
 Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.
 Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок..
 Здоровью цены нет.

Берегите здоровье друг друга,
 Мы – природы малая часть,
 Вы кому-то ответили грубо –
 Чью-то жизнь сократили на час.

А. Дементьев

Задание 4. «Проблемные вопросы».

Дается время на обсуждение.

1. Какая связь может быть между физическими упражнениями и настроением?
 (Физические упражнения способствуют выработыванию в мозге особых веществ – нейропептидов, которые играют важную роль в проявлении психофизических функций, что улучшает настроение и повышает работоспособность организма. Происходит физическое и психическое оздоровление организма.)
2. Что может означать термин «эстетотерапия»? Как ее можно применять на занятиях физического воспитания? (Лечение красотой. Воспитывать у детей стремление к формированию здорового и красивого тела).
3. Какая связь существует между упражнениями для рук и речью ребенка?
 (Прямая: чем больше мы упражняем руку – мелкую моторику, тем быстрее развивается речь ребенка. Философ Кант сказал: «Рука – это выдвинутый вперед мозг человека».)
4. Что вы можете сказать о работоспособности сутулого человека и стройного?
 (Сутулый человек будет быстрее утомляться из-за плохого снабжения кровеносных сосудов).

Задание 5. «Ступени здоровья» (МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 2.
Оценивается правильность ответов и быстрота)

1. ИГРА
2. ОБРУЧ
3. СЕКЦИЯ
4. МЕТАНИЕ
5. АЭРОБИКА
6. БАСКЕТБОЛ
7. ГИМНАСТИКА

8. ЗАКАЛИВАНИЕ
9. ПРОФИЛАКТИКА

1. Основной и любимый вид деятельности детей.
2. Гимнастический предмет для совершенствования талии.
3. Кружок физического воспитания.
4. Один из видов движения.
5. Гимнастические танцы под музыку.
6. Вид спорта с мячом.
7. Один из способов пробуждения организма.
8. Один из видов профилактики заболеваний
8. То, что предотвращает заболевание.

Задание 6. Командам предлагается за определенное время разработать памятки для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

Задание 7. Командам предлагается за определенное время разработать рекомендации для педагогов ДОО по поддержанию и укреплению их психического и физического здоровья.

После обсуждения рекомендаций от команд, вырабатываются общие.

**Семинар-практикум с элементами тренинга:
«Синдром эмоционального выгорания педагогов».**

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

Ход семинара

1. Организационная часть.

Я приветствую сегодня Умных, преданных друзей.
Тех, кто полон сил и знаний, Свежих мыслей и идей.
Все вы лучшую избрали Среди множества дорог,
Вас когда-то на дошкольный Привела она порог.

Свои первые занятия Вы успешно провели
И чему-то научили, И увлечь детей смогли.
Все из вас достойны чести Называться “Педагог”.
И сегодня проведём мы Всех стараний наш итог.

Что же такое *педагогическое мастерство*?

- это высший уровень педагогической деятельности, проявляющийся в творчестве педагога, в постоянном совершенствовании искусства. Обучения, воспитания и развития человека.

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса, ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Приветствие.

Хотелось бы начать нашу встречу с вопроса: «Какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «Эмоциональное выгорание»?».

Сегодня на нашем семинаре-практикуме мы разберемся, что такое эмоциональное выгорание, его симптомы, фазы и причины, а также заденем вопросы профилактики СЭВ.

2. Основная часть.

Для начала предлагаю небольшую игру-разминку. Предлагаю каждому назвать свое имя и прилагательное, которое начинается на первую букву вашего имени и может вас характеризовать.

Теоретический блок.

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В определенный момент приборы выключаются, свет гаснет. Пробки — это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В

психологии такое эмоциональное "выключение" человека получило название "синдром эмоционального выгорания".

По мнению известного психолога Виктора Бойко, "эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

Самый показательный симптом выгорания — это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он "рвется в бой", готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным и к своей работе, и к коллегам по работе.

Практический блок.

Упражнение «Без масок».

Цель: познакомиться с атмосферой группы.

Инструкция: Закончите фразы, записанные на карточках. Долго не задумывайтесь. Говорите первое, что приходит в голову.

Фразы:

«Я горжусь тем, что...»;

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«В последнее время в работе меня огорчало...»

«Мне бывает скучно, когда я...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»

«Верно, что я еще ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Мои друзья редко...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

Спасибо, за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).

Упражнение «Выбор».

Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Кто определился с ответом на вопрос, попрошу занять свои места рядом с соответствующими надписями.

Интерпретация:

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Игра “Автомобиль”.

Необходимо представить всех педагогов ДОУ в виде автомобиля. Записать варианты на листке. Совместно выбрать один из вариантов. Предложить каждому представить себя частью автомобиля. Записать предложения на доске. Обсудить варианты. Сделать вывод: “Каждому в нашем коллективе есть достойное место”.

Игра “Волшебная шкатулка”

В конце семинара-практикума участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

3. *Заключительная часть.*

Подведение итогов. Обратная связь.

Рефлексия: Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.

Приемы и способы профилактики СЭВ.

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации. Наконец, освоите стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов.

1. *Баланс желаний и возможностей.*

- не стремиться всё улучшить,
- меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,
- прощать себя и других,
- учиться говорить “нет”,
- отсеивать лишнюю информацию.

2. *Самоконтроль.*

- не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,
- определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,
- прислушиваться к собственным потребностям и заботам,
- стараться выполнять принятые решения.

3. *Организация своего времени.*

Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

- выделять приоритетные задачи,
- назначать реалистические сроки,
- делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,
- предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,
- всегда оставлять время для себя,
- не брать на себя слишком много,
- поручать часть дел другим,
- делать всё по очереди.

Психологическая диета

1. Приятное начало и конец дня. Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.

2. Фиксирование положительных импульсов. Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

3. Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов
Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

4. Соблюдение пропорции забот и отдыха. Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.

5. Сохранение положительной тематики разговоров. Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы
- постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
- старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом.
- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему

4. Взаимоотношения с людьми.

Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:

- беречь интимные отношения,
- развивать общительность,
- замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,
- поддерживать контакты с друзьями,
- подбадривать окружающих.

5. Помощь и поддержка.

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

- каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,
- не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам.

Упражнение «Похвали себя».

Цель: сплочение коллектива, формирование доверия, осознание личностных ресурсов.

Время 5-7 мин.

Каждому участнику (в порядке личной инициативы) нужно выйти в центр круга и хвалить себя не менее 1 минуты. А остальные слушают и отмечают “точки роста”.

А все ли знают, что значит хвалиться? Это преувеличение своих достоинств и способностей, достижение, а не хвала своими детьми, мужем и т.п.

Группа решает, по какой системе оценивания будет оценено каждое выступление (с аргументацией ответа). Отмечается общение глаза в глаза, умение говорить без остановки в течение 1 минуты; не соскакивание на “Я люблю ...”, уверенность в голосе, аргументация.