Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № от 11.01.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБПОУ РО «ГСТ»
_____ А.И.Авилов
«11» января 2021г.

Корпоративная программа
по укреплению здоровья сотрудников
«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ»
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Ростовской области
«Гуковский строительный техникум»

Гуково
2021

Пояснительная записка

Здоровье - одно из самых больших желаний человека. «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.

Программа «Наше здоровье в наших руках» была написана с целью формирования у сотрудников ГБПОУ РО «Гуковский строительный техникум» потребности в здоровом образе жизни для успешного осуществления педагогической деятельности.

Актуальность. Образовательное учреждение должно гарантировать психологическую и физическую безопасность как воспитанников и сотрудников.

Цель: создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни с учётом отраслевой специфики, условий труда и комплексного влияния на здоровье работающих факторов производственного процесса.

Задачи:

1. Формирование у сотрудников потребности в здоровом образе жизни для успешного осуществления педагогической деятельности.

2. Повышение эффективности воспитательно-образовательного процесса через сохранение и укрепление физического и психологического здоровья сотрудников.

3. Формирование у сотрудников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия;

4. Поддержание и содействие развитию и поддержанию личного потенциала здоровья работника на рабочем месте;

Сроки реализации проекта: 2021-2025 гг. (определяется конкретно в учреждении)

Предполагаемый результат:

1. Повышение психологической устойчивости у сотрудников - стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности.

2. Формирование мотивации на здоровый образ жизни.

3. Снижение уровня заболеваемости среди сотрудников ГБПОУ РО «ГСТ».

Участники программы: сотрудники ГБПОУ РО «ГСТ». Программа «Наше здоровье в наших руках» может быть реализована заместителем директора по УВР, руководителем физического воспитания, заведующим библиотекой, педагогом - психологом.

Последовательность тем программы может варьироваться в течение года в зависимости от целей и задач годового плана и особенностей физического состояния педагогического коллектива.

Форма работы: групповые занятия.

Состав рабочей группы:

Заместитель директора по УВР, преподаватель физического воспитания, заведующий библиотекой, педагог-психолог.

Содержание программы «Наше здоровье в наших руках»

Содержание программы «Наше здоровье в наших руках» распределено по 3 блокам:

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

В программе представлены материалы разработанных мероприятий по вопросам здоровьесбережения. Примерное планирование тем по месяцам осуществляется в зависимости от особенностей физического состояния, психологических особенностей, потребностей и запросов коллектива ГБПОУ РО «Гуковский строительный техникум».

I Блок «Физическое здоровье сотрудников»

Цель: Сохранение и укрепление физического здоровья сотрудников ГБПОУ РО «ГСТ».

Задачи:

1. Познакомить сотрудников с комплексами физических упражнений, методик, способствующих укреплению физического здоровья.
2. Сформировать знания и умения, помогающие укрепить и сохранить свое здоровье.
3. Формировать у сотрудников ответственное отношение к своему здоровью.

II Блок «Психологическое здоровье сотрудников»

Цель: Сохранение и укрепление психологического здоровья сотрудников ГБПОУ РО «ГСТ».

Задачи:

1. Мотивировать сотрудников на познание собственного эмоционального состояния.
2. Познакомить сотрудников техникума с приёмами психологической саморегуляции.
3. Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой.
4. Формировать у сотрудников такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия.
5. Формировать в коллективе атмосферу взаимной поддержки и доверия.

III Блок «Спортивные досуги и развлечения»

Цель: Сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни образовательного учреждения, города.

Задачи:

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

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Срок исполнения
1	Методические приёмы по здоровьесбережению в образовательном процессе	Мастер-класс	январь
2	Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!	Спортивное мероприятие	февраль
3	Профилактика утомления органов зрения	Лекция	март
4	Организация профилактики вредных привычек социальноопасных заболеваний.	Лекция	апрель
5	Профилактика голосовых расстройств	Тренинг	май
6	Проведение ежегодного медицинского обследования сотрудников	Медосмотр	ежегодно
7	Проведение мероприятий, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.	Семинар	в течение года
8	Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.	Оздоровление	в течение года
9	Профилактика табакокурения	Беседа	постоянно
10	Наблюдение за состоянием сотрудников во время распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19	Измерение температуры тела	до особого распоряжения
11	Стресс и способы регуляции эмоционального состояния	Тренинг	июнь
12	Профилактика эмоционального выгорания	Тренинг	сентябрь
13	Повышение эмоционального состояния сотрудников	Конкурсы	октябрь
14	Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий	Спортивные мероприятия	ежеквартально
15	Организация культурного досуга сотрудников	мероприятия	в течение года
16	Участие в массовых спортивных городских мероприятиях	соревнования	постоянно
17	Организация производственной гимнастики	Использование различных методик	ежедневно

Примерное планирование здоровьесберегающих мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья сотрудников ГБПОУ РО «ГСТ»

Мастер - класс «Методические приёмы по здоровьесбережению в образовательном процессе»

Цель: Освоение и последующее применение методических приемов по здоровьесбережению в практической деятельности сотрудников техникума.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие определения «здоровье»;
2. Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по использованию методических приемов по здоровьесбережению в образовательном процессе.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово.

Добрый день, уважаемые коллеги! 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 сотрудников и 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 педагога.

2. Приёмы здоровьесбережения:

- создание положительного эмоционального настроя на работу;
- наличие мотивации деятельности обучающихся;
- 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. 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 голубое небо, ярко светит солнце. 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 разделиться на 2 команды: выберете бабочку понравившегося цвета (слайд). Прочитайте характеристику выбранного вами цвета. Вот вы и разделились на две команды.

1группа: синий - стабильность, зеленый - уверенность, фиолетовый - стремление к гармонии.

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

Задание № 1 «Определи составляющие элементы ЗОЖ».

Ведущий: 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 (Даётся 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 привычек.

Задание № 2 «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, нужно срочно идти домой.
- Если возникло желание крикнуть - это опасно, можно привыкнуть.
- Кто в радости живет, того и кручина неймет.
- От радости кудри вьются, в печали секутся.

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

Спасибо за внимание!

Спортивный праздник
«Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!»

Цель: Сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни образовательного учреждения, пропаганда значимости физической культуры.

Инвентарь: фонограмма для эстафет, карточки с именами сказочных героев, ленточки двух цветов по количеству участников, воздушные шарики, теннисные ракетки и мячики, тарелки с водой, большие мячи.

Ход мероприятия

Под спортивный марш на спортивную площадку заходят команды.

Ведущий: Праздник ловкости и воли,
Торжествует в детсаду.
Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать,
И сноровку доказать.
Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно!

Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить наши команды будут.... (представление членов жюри).

Ведущий: Участники соревнований, к принятию клятвы готовы? От имени всех спортсменов, участников Веселых стартов торжественно клянемся: быть верными правилам спортивных соревнований. Клянемся! уважать своих соперников и вести честную спортивную борьбу. Клянемся! выполнять законы добра, взаимовыручки, дружбы и милосердия. Клянемся! Клянемся! Клянемся! Клянемся!

И так, начинаем соревнования: «На старт, внимание!».

Задание №1 «Представление команд»

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз).

Задание №2 «Праздничный салют»

Напротив каждой команды подвешены воздушные шары (по количеству участников в каждой команде). Участник с карандашом в руке подбегает к шарам, лопает один шар и возвращается к своей команде, передав карандаш следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее лопнет все свои шары.

Ведущий: Отлично справляются наши участники с заданием. А теперь переходим к основным заданиям. И следующий наш конкурс называется «Хвостики».

Задание № 3 «Хвостики»

Участникам раздаются ленточки двух цветов. Ленточки закрепляются на поясах участников. Им необходимо сорвать «хвостики» соперников. При этом постараться сохранить свои «хвостики». Проигрывает команда, участники которой останутся без хвостов.

Задание № 4 «Сказочная страна»

Участники каждой команды на время становятся мошенниками из сказки Золотой ключик. Вызываются две пары. В паре один игрок - лиса Алиса, другой - кот Базилио. Лиса сгибает в колене одну ногу и, придерживает ее рукой, а коту Базилио завязывают глаза. Таким образом, обнявшись, парочка мошенников должна добрести до отметки и обратно. Побеждает команда, чьи мошенники проделали путь быстрее.

Задание № 5 «Бег с теннисным мячиком»

Быстро бегать - это всем привычно,
А попробуй пробежать ты так,
Чтобы с ракетки шарик очень легкий,
Не упал на землю, а чтоб был в руках!

Задание № 6 «Интеллектуальный конкурс» для капитанов команд

Сила знаний всем известна,
Надо знания ценить,
С книгой умной, интересной,
Стоит каждому дружить.

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр в Древней Греции? (Оливковым венком)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 граммов)
12. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное - получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие коллеги, вы сегодня отлично соревновались и это, несомненно, придавало вам сил.

Слово жюри. Награждение команд.

Тренинг
«Профилактика утомления органов зрения»

Цель: знакомство сотрудников 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

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.

Практический блок:

Упражнения на снятия утомления органов зрения

Упражнения № 1Физминутка

1. Колебательные движения глазами по горизонтали справа - налево, затем слева-направо;
2. Колебательные движения глазами по вертикали 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, держим глаза открытыми и 5-6 секунд не моргаем. 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»

- 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.
- Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза. Проделать упражнение 5-8 раз.
- 6-10 раз быстро моргните, а затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнения несколько раз.
- Открытыми глазами медленно плавно с максимальной амплитудой рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали.

Проделать упражнение 5-7 раз в каждом направлении.

- Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелки, затем против часовой стрелки.

Упражнение проделать 5-10 раз.

Следите за своими глазами.

Мир так прекрасен, особенно, если мы его видим!

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... Попытайтесь 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. Попытайтесь 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 самооценки. 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.

Тренинг
«Профилактика голосовых расстройств»

Цель: профилактика голосовых расстройств у сотрудников детского сада.

Задачи:

1. Познакомить сотрудников с видами голосовых расстройств.
2. Познакомить сотрудников с упражнениями для тренировки дыхательного аппарата.

Ход мероприятия

1. 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,
- физическое переутомление,
- переохлаждение или перегрев,
- употребление холодной и горячей пищи и т.д.

2. Практическая часть

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

2.1. Гигиенический самомассаж

Массаж лба. Поглаживать лоб кончиками пальцев обеих рук от середины лба к ушам. Повторить 4-6 раз.

Массаж верхней части лица. Кончиками пальцев обеих рук поглаживать лицо от спинки носа к ушам. Повторить 4-6 раз.

Массаж средней части лица. Кончиками пальцев обеих рук поглаживать от середины верхней губы к ушам. Повторить 4-6 раз.

Массаж нижней челюсти. Поглаживать от середины подобородка сначала тыльными сторонами кистей обеих рук до ушей, затем ладонями от ушей обратно к середине подбородка. Повторить 4-6 раз.

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.

Массаж твердого нёба. Губы полуоткрыты. Кончиком языка энергично провести по твердому нёбу от передних зубов по направлению к глотке и обратно. Повторить 4-6 раз.

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

2.2. Упражнения для тренировки дыхательного аппарата

Положите одну руку на живот, для контроля движений диафрагмы, а другую - сбоку на рёбра, для контроля движений грудной клетки.

Сделайте вдох через нос и плавный бесшумный выдох через нос.

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.

2.3. Упражнения для тренировки силы голоса «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)

2.4. 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. Сердясь.
10. Вопросительно.
11. Находясь на вершине Эвереста.
12. Ища в темноте.

2.5. Упражнения для тренировки высоты голоса.

«Шагаем по ступенькам». Произносим фразы: «Первый этаж, второй этаж ...седьмой этаж», постепенно повышая свой голос.

Мастер-класс
«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния»

Цель: развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

Задачи:

1. Снять эмоциональное и мышечное напряжение.
2. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.
3. Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия.

1. **Вводная часть.**
2. **Беседа о стрессе: Что такое стресс?**

Логичнее всего начать с самого определения слова «стресс». Что же такое стресс? (Ответы).

Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность. ***Стресс*** - это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные (вывешивается определение). Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Кто же поможет преодолеть стресс? Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор - лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка - это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека - это повод для развода. Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Можно разделить стрессоры на три категории:

Первая - это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или плохой погоды, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в кровь, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения.

Вторая категория - это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности во взаимодействии с людьми.

Третья категория - события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Если Вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к этой ситуации. Какие приёмы борьбы со стрессом вы используете? (Каждый участник предлагает свои методы борьбы с отрицательными эмоциями).

2. Приемы снижения стрессового состояния

2.1. «Массаж»

Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиацу, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны - вправо.

2.2. «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

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;

Х - помогает очищению организма;

ХА - помогает повысить настроение.

2.3. Упражнение на расслабление «Белое облако» (звучит тихая музыка).

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы видите как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облако очень медленно подплывает к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите всё выше и выше. И наконец вы ступаете на него. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

3. Полезные советы

Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом.

Занимайтесь любимым делом.

Проводите время в обществе.

Здоровый сон.

Улыбка.

«Антистрессовые» продукты: лучшие антидепрессанты - фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад.

Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

4. «Прощание»

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

Практикум
«Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: профилактика эмоционального выгорания сотрудников.

Задачи:

1. Знакомство с понятием и характеристиками эмоционального выгорания.
2. Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся отрицательных эмоций и получения психологической поддержки.

Ход мероприятия

1. Групповая игра «Здравствуй, друг!»

Педагог - психолог проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:

«Здравствуй, друг!» (здороваются за руку)
«Как ты тут?» (похлопывают друг друга по плечу)
«Где ты был?» (теребят друг друга за ушко)
«Я скучал!» (складывают руки на груди в области сердца)
«Ты пришел!» (разводят руки в сторону)
«Хорошо!» (обнимаются)

2. Теоретическая часть

Общеизвестно, что работа с детьми - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья стала особенно актуальной. Среди специалистов и психологов бытует мнение, что выгорающая личность портит всем настроение и климат в коллективе, заражает всех своим выгоранием. И чтобы этого не случилось в нашем коллективе, мы решили научить предотвращать появление данного процесса у наших сотрудников.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Ему в большей степени подвержены трудоголики - те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс.

Основными признаками эмоционального выгорания являются:

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к воспитанникам, коллегам;
- негативные установки по отношению к своей работе;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увеличение объема психостимуляторов;
- уменьшение аппетита или переедание;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности;

- усиление пассивности;
- чувство вины.

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении. Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя.

3. Практическая часть

3.1. Упражнение «Ведро мусора»

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть». То же происходит и с чувствами - у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на..». После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

3.2. «Я в лучах солнца»

На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

3.3. «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

3.4. «Плюс-минус»

Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета - плюсы своей работы. Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось - плюсов педагогической деятельности или минусов - и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

4. Экспресс - приемы для снятия эмоционального напряжения

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 - 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное - это установка человека на то, что жизнь - прекрасна и удивительна, что мы обладаем:

- мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться;
- глазами - чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры;
-слухом - чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы.

Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться.

Главное - это установка на радость.

Спортивный досуг
«Весеннее настроение»

Цель: сплочение коллектива; пропаганда здорового образа жизни.
Оборудование: спортивный инвентарь, 2 мольберта, ватман, маркеры.

Ход мероприятия

Команды выходят, строятся, ведущий приветствует участников соревнования, жюри и всех гостей!

Ведущий: Сегодня у нас с вами праздник - День Здоровья. Дни, недели, месячники Здоровья проходят у детей в течение всего года. Мы с вами активно формируем и развиваем у детей привычку к здоровому образу жизни. И хотелось бы сегодня узнать, а как сами сотрудники техникума относятся к этой проблеме?

Крошка сын к отцу пришёл.
И спросила кроха:
«Что такое хорошо, И что такое плохо? »
Делать надо всем зарядку,
Кушать овощи из грядки,
Это очень хорошо!
Если любишь шоколадки,
Сладости и мармеладки!
То в болезнях пропадешь, И здоровья не найдешь!
Надо спортом заниматься!
Бегать, прыгать, закаляться!
Солнце, воздух и вода - Наши лучшие друзья!
Быть здоровым! Постарайся!
Радуйся жизни! Улыбайся!

Ведущий: Предлагаю считать наши веселые соревнования открытыми.
Пожелаю я командам от души,
Пусть результаты и успехи будут хороши!
Но для начала оглашаем правила сегодняшних состязаний:

- Бежать только в указанном направлении — шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.
- Передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила.
- Соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!», означающий: быстрее ветра не бегать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника жюри не бить.
- Использовать спортивный инвентарь строго по назначению — гирями более 16 кг в соперников не кидаться.
- Громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать.
- Соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

Конкурс «Броски в обруч»

Участники соревнований обходят ряд препятствий, стараются попасть теннисным мячиком в обруч, побеждает команда, которая первой справилась с заданием, она получает одно очко, за меткое попадание в обруч дополнительные очки.

Конкурс «Умственная разминка»

- назовите зимние виды спорта;
- назовите летние виды спорта;
- назовите знаменитых спортсменов - женщин;
- назовите знаменитых спортсменов – мужчин.

(Команды называют по очереди, выигрывает та команда, которая ответила последней и получает 1 очко.)

Отгадайте загадки: (за правильный ответ 1 очко, если команда не знает ответа, право передается другой команде)

1. Его не купишь, не украдешь; его закаляясь, приобретешь (здоровье)
2. Льется речка - мы лежим, лед на речке - мы бежим (коньки)
3. Две курносые подружки не отстали друг от дружки. Оба по снегу бегут, обе песенки поют, обе ленты на снегу оставляют на бегу (лыжи)
4. Сперва с горы летишь на них, а после в гору тянешь их (сани)
5. Каждый вечер я иду, рисовать круги на льду. Только не карандашами, а блестящими... (коньками)
6. Стукнешь о стенку - а я отскочу,
Бросишь на землю - а я подскочу.
Я из ладони лечу -
Смирно лежать не хочу.
Что же это такое? (мяч)
7. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы? Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре.
Мы играем в ... (волейбол)
8. Какой забит красивый гол! - Тут постарался мяч (футбол)

Конкурс «Меткий стрелок»

Броски в баскетбольное кольцо. Каждому игроку дается по три попытки, сколько попаданий, столько очков.

Конкурс «Боулинг»

Эстафета с кеглями, победившей команде 1 очко.

Конкурс «Тоннель с обручем»

Эстафета с прохождением через спортивный мешок - тоннель, за победу 1 очко.

Конкурс «Заморочки из мешочка»

Ведущий предлагает достать из мешочка предмет и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает». За правильный ответ 1 очко.

фасоль - сухой бассейн;
подушечка с травой – фитотерапия;
диск – музыкотерапия;
апельсин – ароматерапия;
мыльные пузыри - игры на дыхание;
кисти - арт-терапия;
перчатка - пальчиковая гимнастика;
цветок - цветотерапия.

Конкурс «Викторина»

Вопросы:

1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода.)
2. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание)
3. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения)
4. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
5. Что милей всего на свете? (Сон)
6. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
7. Рациональное распределение времени. (Режим)
8. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
9. Наука о чистоте. (Гигиена)
10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

По 1 очку за правильный ответ.

Конкурс «Веселый чтец»

Ведущий: Вызывает по одному участнику, самому смелому. Дорогие друзья, вспомните свои детские дни рождения. Наверное, у многих родители любили хвастануть своим одаренным чадом. Для этого они ставили вас на табурет или стул и просили громко и с выражением продекламировать какое-нибудь стихотворение. Сейчас мы посмотрим, кто из вас лучше углубился, в свое детство, как вы расскажите и покажите свое стихотворение, громко, с выражением. Лучшему чтецу - 2 очка.

Конкурс «Передай мяч»

Первый участник команды пробегает, с мячом в руках, змейкой между кеглями, передает мяч другому, сам становится сзади, бегут уже вместе и так далее, главное не сбить кегли. За победу 1 очко.

Ведущий: Все прошли мы испытания,
Завершились состязания!
Ну а итог соревнований,
Жюри объявят нам сейчас!

Члены жюри отмечают победителей, награждают их дипломами в номинациях «Самая дружная и сплочённая команда», «Самая весёлая и находчивая команда» и памятными подарками, поздравляют всех.