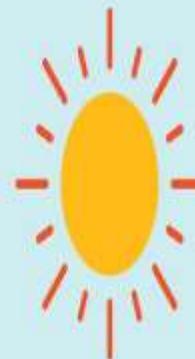


Самарская областная организация профсоюза  
работников народного образования и науки РФ  
Кировская районная организация профсоюза работников  
народного образования и науки РФ

«Здоровье, Сила,  
Красота» №1

Самара, 2022



## ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ И ДОЛГОЛЕТИЯ!



### Вступительное слово.

Проблема здоровья населения в настоящее время стала одной из приоритетных в политике государства. Указ президента РФ от 21.07.2020г № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей» установил целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году: повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет; увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов, для достижения которых поставлены задачи по развертыванию на всех уровнях государственного управления, в том числе во взаимодействии с общественными и некоммерческими организациями, комплекса мероприятий по формированию и продвижению новых моделей укрепления здоровья нации.

В рамках Федерального проекта Общероссийского Профсоюза «Профсоюз – территория здоровья», который разработан в соответствии с приоритетными направлениями деятельности Общероссийского Профсоюза образования на 2020 – 2025 гг., утвержденными 8 Съездом Профсоюза (постановление 8 Съезда Профсоюза от 14 октября 2020 года № 8-12).

Проект направлен на системную реализацию уставных задач Профсоюза по осуществлению организации и проведения оздоровительных, спортивных и культурно-просветительских мероприятий, популяризации здорового образа жизни, а также содействия духовному развитию членов Профсоюза и их семей; через взаимодействие с органами государственной власти, органами местного самоуправления, общественными объединениями по



развитию санаторно-курортного лечения, отдыха, туризма, массовой физической культуры и спорта (пункт 16 статьи 5 Устава Профсоюза) и в целом призван содействовать реализации кадровой политике Профсоюза по развитию своих кадров и членов Профсоюза.

Особое внимание уделяется здоровью педагогов, т.к. здоровье – безусловная ценность человека, забота о нём всегда актуальна.

Общероссийский Профсоюз образования объявил 2021г Годом «Спорт. Здоровье. Долголетие»! В числе основных задач тематического Года – содействие созданию условий для сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни в образовательных организациях, увеличение количества здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных спортивных событий и мероприятий, профилактических акций, направленных на популяризацию здорового образа жизни, а также дальнейшее развитие Всероссийского движения «Профсоюз – территория здоровья», утвержденного Постановлением Исполкома Профсоюза № 1-22 от 27 мая 2020 года.

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

Так, с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования особое место отведено здоровью дошкольников с выделением отдельной образовательной области «Физическое развитие» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста. К сохранению и укреплению здоровья

плодотворно работать, сохранять морально-психологический климат в коллективе и уже много лет иметь стопроцентное профсоюзное членство.

Автор: Багрова Т.Н., инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад № 244» Кировского района г.о. Самара



расслабляет мышцы успокаивает мозг, содействует положительным мыслям; балансирует кровяное давление и помогает пищеварению; уменьшает стресс, устраняет тревогу, беспокойство, агрессивность.

Для проведения смехотерапии помогут различные мероприятия, которые проводятся с детьми при участии педагогов. Эти мероприятия поднимут несомненно настроение и детям и взрослым.

Психологическая минутка для педагогов «На встречу хорошему настроению»

Детские рассказывания «Самая смешная история в нашей семье»

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

Консультация для педагогов «Значение смехотерапии»

Конкурс на самый весёлый и задорных смех.

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

Я думаю, что все эти мероприятия в комплексе помогут моим коллегам поддержать и укрепить свое профессиональное и физическое здоровье.

### **Заключение**

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

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



детей в условиях ДОУ предъявляются весьма высокие требования. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования личности.

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

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

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда ДОУ работает как единый отлаженный механизм, когда между воспитателями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком детском



саду интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для ребенка, а значит, в нем созданы все условия для здоровья. Необходимость оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ, которая обусловлена тем, что педагоги занимающиеся сохранением и укреплением своего здоровья, владеющие здоровьесберегающими технологиями, могут успешно воспитывать здоровых детей.

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

Задачи:

1. Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.
2. Обучить педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья.
3. Содействовать улучшению физическое и эмоциональное состояние педагогов.

**Ресурсы:**

Физкультурно-оздоровительная среда в ДОУ:  
физкультурный зал

**Участники:**

Сотрудники детского сада: администрация, воспитатели, старшая медицинская сестра, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,

**Ожидаемый результат:**

Улучшение здоровья всех сотрудников, снижение заболеваемости.

Наличие потребностей в здоровом образе жизни и его сохранения.



## Упражнения на смехотерапию

1. Прodelайте прямо сейчас простое упражнение – встаньте, вздохните и ... рассмейтесь! Получилось? Нет? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная улыбка, приносит максимум пользы. Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.

2. Прodelайте еще одно упражнение – улыбнитесь и удерживайте улыбку. Ход мыслей и даже настроение начнут улучшаться – и вот уже ваша улыбка станет не наигранной, а настоящей.

3. В американских книгах можно найти такую рекомендацию: «Встаньте перед зеркалом и начните корчить рожицы и показывать язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!». Наверное, такой способ не всем подходит, но ведь у каждого из нас есть что-то, что вызывает искренний смех – этикетки «смехотаблетки».

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

Смех имеет больше пользы, чем мы предполагаем. Вот несколько примеров пользы смехотерапии для организма: повышает уровень серотонина в организме, что делает его счастливым укрепляет иммунную систему; выступает как метод лечения некоторых психологических заболеваний;



боль. Людям, проходящим реабилитацию после тяжелой болезни, рекомендуется чаще смотреть комедии и читать анекдоты. Медики утверждают, что у часто смеющихся людей быстрее наступает полное выздоровление.

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

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

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

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



Осмысленное отношение к собственному физическому и психическому здоровью. Получение положительных результатов оздоровительной, духовно-нравственной и эмоциональной работы над собой.

Создание комфортной и благоприятной среды в коллективе.

### **Содержательный компонент.**

Спортивные и оздоровительные мероприятия;

Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда;

### **Методы и методики оздоровления.**

#### **Лечебная физкультура**

-дыхательная гимнастика;

профилактика остеохондроза;

- упражнения для глаз;

- точечный массаж;

-день здоровья педагогов.

-степ-аэробика

-профилактика венозной недостаточности

-Маски релаксации для мышц лица;

-Звуковая гимнастика

#### **-Арттерапия (музыкотерапия)**

Релаксация с использованием классической музыки и произведений классических композиторов.

Комплекс релаксационных упражнений

Релаксация под произведения классической музыки,

произведения современных адыгских композиторов:

"Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии"

Рубинштейна.

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

Конкурс «Угадай мелодию» для педагогов.



## Смехотерапия

Подготовка различных мероприятий на юмористическую тему

Психологическая минутка для педагогов «Навстречу хорошему настроению»

Детские рассказывания «Самая смешная история в нашей семье»

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

1. Информационный этап:

Изучение потребностей коллектива по оздоровлению.

Подбор эффективных форм работы с коллективом.

2. Внедренческий этап:

Внедрение здоровьесберегающих технологий.

Организация здоровьесберегающей среды.

Содержание проекта реализуется совместно с узкими специалистами ДОУ.

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

Музыкальный руководитель – развитие здоровья средствами музыкального искусства.

Заключительный этап:

Оценка эффективности здоровьесберегающих технологий.



## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

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

упражнения и т.д.

**Дыхательная гимнастика.** Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность



организма. Мелодическая музыка

при ее прослушивании создает седативный эффект, музыка ритмичная, энергичная, с умеренным темпом и динамикой является тонизирующей при восстановительной сосудистой терапии, в том числе при нарушении мозгового кровообращения.

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

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

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

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

Для уменьшения и снятия эмоционального напряжения, "Дон Жуан" Моцарт, "Венгерская рапсодия №1" Листа, "Сюита Маскарад" Хачатуряна.

Для релаксации педагогов я широко применяю и произведения наших современных композиторов, они являются очень хорошим средством для снятия эмоционального напряжения педагогов после работы.

Также использую музыку для релаксации педагогов.

## СМЕХОТЕРАПИЯ



Смех – это прекрасное лекарство, помогающее справиться с болезнью. Когда человек смеется, его организм вырабатываются лимфоциты, борющиеся с инфекцией, и эндорфины, притупляющие



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

Из нетрадиционных средств предлагаю педагогам **точечный массаж.**

### АТРТЕРАПИЯ



Арттерапия (музыкотерапия, релаксация, вокалотерапия) – использование для психокоррекции средств искусства. Я, как музыкальный руководитель провожу занятия по

музыке не только для детей, но и педагогов, используя музыку для снятия эмоционального напряжения и психологической разгрузки педагогов.

Эффективность музыкального воздействия обусловлена не только эмоциональным воздействием ее на человека, но и биорезонансной сочетаемостью отдельных звуков с вибрациями отдельных органов и систем



легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, тем самым значительно повышая ее резервные возможности, а также способствует тренировке дыхательных мышц, повышая их работоспособность. Дыхательные упражнения педагоги могут делать вместе с детьми или при проведении Часа здоровья.

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

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

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

«**Паровоз**». И.п. - руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух - чух - чух -чух». - /20-30 раз - на выдох,

А также использовала теренажеры для дыхательной гимнастики «Поиграем в футбол», «Раскрути солнышко».

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

### **Упражнения для шеи и позвоночника для профилактики остеохондроза**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, вам должно быть удобно. Руки свободно свисают по бокам. Спина прямая.

Взгляд прямо. Пойдите спокойно несколько секунд,



расслабьтесь, дыхание свободное.

1. Плечи медленно поднять вверх - одновременно сделать вдох, плечи медленно опустить - выдох. Повторить 4 раза.
2. Сгибать и разгибать пальцы руки ног. Повторить 10 раз.
3. Поочередно тянуться вытянутыми руками вперед, сначала правой, потом левой. Повторить каждой рукой 4 раза..
4. Поочередно тянуться вытянутыми руками в сторону, сначала правой, потом левой. Повторить каждой рукой 4 раза.

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

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

Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим 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;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

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



Большой палец – стимулирует деятельность

головного мозга;

Указательный – улучшает работу желудка;

Средний – кишечник и позвоночник;

Безымянный – улучшает работу печени;

Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания.

### **Маски релаксации для мышц лица**

Маска Удивления. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и отпустить с выдохом брови.

Маска Гнева. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови. На высоте вдоха задержать дыхание. С выдохом расслабить брови.

Маска Поцелуя. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы (трубочкой). Зафиксировать усилие. Задержать дыхание. С выдохом расслабить губы.

Маска Смеха. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы, растянуть в улыбке. С выдохом расслабить губы.

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

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

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

