**МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №64 «Колокольчик» комбинированного вида г. Улан-Удэ**

**670013, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 18А**

**телефон: 43-73-43, e-mail:** [mbdou64@ulan-ude-eg.ru](mailto:mbdou64@ulan-ude-eg.ru)

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

оздоровления сотрудников

«За здоровьем – в детский сад»



Составлена:

ст.воспитатель Бадмаринчинова Л.И.

ст.воспитатель Егорова Н.В.

Улан-Удэ

2022 г.

Содержание

1. Введение…………………………………………………………………. 3

2. Основная часть

2.1.Теоретические аспекты программы ………………………………………… 6

2.2.Исследовательская часть программы……………………………………..26

3. Проект реализации программы …………………………………………..34

4. Список использованной литературы …………………………………….35

5 Приложения………………………………………………………………..36

Введение

Еще Сократ сказал: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Здоровье – это главная ценность жизни. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье следует понимать как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов. Исходя из результатов мониторинга здоровья, число людей, имеющих отклонения в здоровье, ежегодно растет, поэтому наличие и реализация программ по формированию здорового образа жизни особенно актуально.

Необходимо формировать нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Чтобы мотивировать человека на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при занятиях физическими упражнениями, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать личный пример.

Отклонения в состоянии здоровья в зрелом возрасте формируется под воздействием генетических и экологических факторов, и часто является нарушением гигиенических норм поведения.

Стремительное ухудшение состояния здоровья детей в России, по словам кандидата медицинских наук Л. В. Баля, стало общепризнанным фактом. Проблема ухудшения здоровья детей становится приоритетной национальной проблемой. Многие специалисты говорят сегодня о психической, биологической, физической деградации общества. Важнейшим профилактическим направлением работы является формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья у детей.

Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от его образа жизни.

К сожалению, здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Чаще всего под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Здоровый образ жизни – это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей и молодежи.

В настоящее время одной из серьезных проблем, самым неблагоприятным образом сказывающейся на здоровье человека, рассматривается недостаток движения, обусловливающий детренированность основных функциональных систем организма, что связано со снижением доли физического труда человека в быту и на производстве.

Несмотря на выраженный оздоровительный эффект физической культуры, она до настоящего времени еще не получила широкого распространения среди населения. Более 80% взрослых городских жителей не имеют представления об уровне своего физического развития и работоспособности, не знают, где можно получить подобную информацию.

Объектом данной программы является образ жизни в МАДОУ с позиции здоровьесбережения.

Предметом – факторы, приводящие к нарушению здоровья сотрудников.

Нами использовались следующие методы исследования: анализ профессиональной деятельности сотрудников и анализ литературных источников.

Цель нашего проекта – обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающего образа жизни и среды, способствующей формированию личной ответственности за свое здоровье и здоровьесберегающих форм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, способствующих социальной адаптации, личностному и профессиональному росту сотрудников.

Мы предполагаем, что данный проект по формированию ЗОЖ окажет положительное влияние на здоровье сотрудников.

В ходе нашей работы решались несколько последовательных задач.

Задачи исследования:

1) Провести анализ литературы по интересующей теме и профессиональной деятельности сотрудников.

2) Выявить факторы, приводящие к нарушению здоровья сотрудников.

3) Создание программы по формированию здорового образа жизни, способствующего сохранению и укреплению физического и психического здоровья сотрудников. Сформулировать выводы, построить план реализации программы и разработать практические рекомендации.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни сотрудников, а также организация работы по её реализации должна быть составлена с учётом возраста, пола, реального состояния здоровья и факторов риска, наличия неблагоприятных профессиональных, социальных, экономических и экологических условий.

1. Основная часть. Теоретические аспекты проекта

Здоровье представляет собой целостную систему, в которой физическое, социальное, психическое и духовное являются тесно взаимосвязанными подсистемами, функционирующими в неразрывном единстве и, составляя целостное здоровье человека, определяют его уникальные индивидуальные особенности.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-60% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (природная, техногенная, социальная экология) и на 8-12% — от работы национальной системы здравоохранения.

Соотношение факторов представлено на схеме №1.

*Факторы, составляющие здоровье. Схема №1.*



Обследования населения российскими врачами свидетельствует о том, что с каждым годом уменьшается количество здоровых людей. Это обусловлено целым комплексом факторов риска, наличием неблагоприятных профессиональных, бытовых, гигиенических, социальных, экономических и экологических условий. Среди различных факторов внешней среды, влияющих на здоровье населения, большую роль играет экологический фактор – загрязнение атмосферного воздуха, продуктов питания и водных источников питьевой воды.

Значительное загрязнение атмосферы различными канцерогенными веществами в крупных городах нашей страны привело к тому, что за последние годы среди городских жителей количество онкологических больных возросло более чем в 1,5 раза. Достоверно установлено канцерогенное действие таких отходов производства, как хром, никель, бериллий, асбест.

В городах почти 50% обострений хронических болезней органов дыхания обусловлено именно загрязнением атмосферного воздуха. Установлена прямая связь между ростом числа людей, болеющих аллергией, бронхиальной астмой, раком, и ухудшением экологической обстановки в регионе.

Основной причиной ухудшения экологической обстановки в местах компактного проживания населения, увеличения числа онкологических и других заболеваний, связанных с употреблением воды, следует считать неочищенные и недостаточно очищенные сточные воды промышленности, сельского хозяйства и коммунально-бытовой сферы, сбрасываемые в природные водоемы.

Это связано с загрязнением атмосферы, почвы и водных объектов продуктами сельскохозяйственной, промышленной и бытовой деятельности человека. Все загрязнения, содержащиеся в сточных водах промышленных и сельскохозяйственных предприятий, оказываются в подземных и открытых водных источниках, водных системах забора воды для питьевых целей. Поэтому загрязнение окружающей среды сточными водами оказывает непосредственное влияние на здоровье человека.

Среди загрязнителей природной среды насчитываются десятки тысяч разнообразных веществ, число которых непрерывно растет. Некоторые из них особо опасны для здоровья человека и других живых существ (тяжелые металлы, органические токсические вещества, нитраты).

Быть полностью здоровым можно только в здоровой жизненной среде – это аксиома. Поэтому постоянная забота о высоком качестве окружающей среды закладывает полноценные основы для высокого уровня здоровья населения.

Таким образом, природоохранная деятельность рассматривается не только как акт гуманного отношения к природе, но и как насущная необходимость, обязательное условие обеспечения здоровья и выживания самого человечества, которое обеспечивает экологическую безопасность человека через снижение экологических рисков.

Основной целью при реализации концепции здоровьесбережения в этом направлении является минимизация отрицательного воздействия состояния окружающей среды на человека: доочистка питьевой воды, употребление здоровых продуктов питания, пребывание на свежем воздухе и природе.

Одним из факторов, определяющих здоровье, является активное участие в диспансеризации – комплекс лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями.

Своевременность прохождения медосмотров и обращения за медицинской помощью в случае заболевания, точное выполнение врачебных предписаний также, в конечном счете, сказываются на здоровье. Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Однако в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. ЗОЖ – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Здоровый образ жизни – это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи.

ЗОЖ направлен на устранение факторов риска: низкий уровень физической трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное и несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетические риски и др.

ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).

Формирование здорового образа жизни – это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

ЗОЖ включает следующие компоненты:

1) сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;

2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье;

3) формирование благоприятных межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;

4) бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения;

5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями и выполнение врачебных предписаний.

По нашему мнению, первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

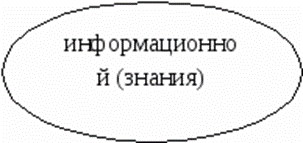
Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Для этого есть ряд причин. Ю.В.Валентик, А.В.Мартыненко, В.А.Полесский выделяют три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные общественные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.

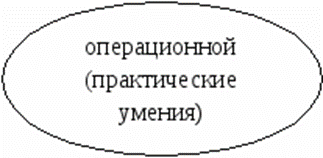
Следовательно, формирование установки на здоровый образ жизни должно является приоритетной задачей государства, так как образ жизни – определяющий фактор здоровья нации.

Формирование установки на ЗОЖ лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение здоровья общества. Пропаганда ЗОЖ является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения, центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты, образования и т. д. Большая роль в этом принадлежит и СМИ.

Изучение и формирование общественного мнения относительно оценки собственного здоровья - одна из трудных задач формирования установки на ЗОЖ. Необходимо формировать понимание того, что здоровье населения обеспечивается не только ответственностью государства и общества, но и ответственностью каждого из нас за свое здоровье и здоровье окружающих.

По мнению А. М. Шамина, автора теории формирования физкультурных потребностей и способностей, готовность личности к деятельности любого рода есть единство трех сформулированных подсистем человека: мотивационной (установки), информационной (знания), операционной (умения), которые представлены на схеме №2.

*Единство подсистем готовности к деятельности. Схема №2.*





Все эти три подсистемы должны быть актуализированы в ЗОЖ. Необходимо также понимать, что мотивация является системообразующим фактором поведения. Программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих активной и успешной социализации и профессиональному росту должна быть комплексной.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии (Р.Е.Мотылянская, В.К.Велитченко, Э.Я.Каплан, В.Н.Артамонов, 1990).

Для выработки новых форм поведения мотивация является системообразующим фактором.

В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека, реализуемая посредством определенных форм поведения.

Перечислим основные составляющие (элементы) здорового образа жизни:

1. Режим жизнедеятельности, заключающийся, прежде всего, в необходимости эффективной организации трудовой деятельности, чередования видов работы, труда и активного отдыха, гармоничном сочетании умственного и физического труда.

2. Рациональное питание и питьевой режим.

3. Оптимальная двигательная активность.

4. Закаливание, как тренировка иммунитета.

5. Выполнение общегигиенических требований, с целью обеспечения физического и психического здоровья (психосексуальная жизнь культивация положительных эмоций

6. Минимизация отрицательного воздействия состояния окружающей среды на человека.

7. Отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.).

Основные составляющие (элементы) здорового образа жизни представлены на схеме №3.

*Основные составляющие здорового образа жизни. Схема №3.*



В иерархии ценностей, лежащих в основе поведения педагога, здоровье не всегда находится на первом месте.

И на практике оптимальная реализация перечисленных форм поведения педагога чрезвычайно сложна. Одной из главных причин этого следует признать не столько отсутствие положительного отношения к своему здоровью и мотивации к ЗОЖ, сколько социально-экономические условия жизни педагогов, требующие постоянной включенности в педагогическую трудовую деятельность, сказывается также и отсутствие оптимальной организации их профессиональной деятельности и отдыха.

Основным составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности.

Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности школьника определен учебным планом занятий в школе, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности взрослого человека является его трудовая деятельность, направленная на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать.

Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Производственная гимнастика, как комплексы простейших физических упражнений, включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья, предупреждения утомления. Они составляются с учётом особенностей трудового процесса.

Основная задача производственной гимнастики – повышение профессиональной производительности, за счет восстановления работоспособности и снижения утомления. Одним из условий сохранения высокой профессиональной работоспособности является переключение видов деятельности.

Наиболее эффективны динамические физкультурные паузы (активный отдых). Их целью является снижение нервно-психического напряжения и местного утомления, возникающего, например, при длительном сидении в одной позе, сильном напряжении внимания, зрения и т. п.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе, при этом подчеркнуть, что отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

Раскрывая вопросы о необходимости чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что к важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, основные принципы которого – это умеренность, регулярность, сбалансированность, разнообразие и биологическая полноценность.

Главное правило – это соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Рациональное питание – это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно удовлетворить потребность организма в энергии.

Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: клетчатку, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Существует несколько теорий правильного питания, в каждой из которых есть рациональное зерно. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Питьевой режим – это наиболее рациональный порядок употребления воды в течение суток.

Наиболее предпочтительный вариант это обычная водопроводная дочищенная вода, пропущенная через фильтр или приобретенная в магазине. Минеральная вода может использоваться только негазированная, т.к. углекислота вымывает кальций из организма. Кипяченая вода мертва по своим свойствам.

Рациональное питание предусматривает необходимость при составлении суточного рациона учитывать, с одной стороны, потребности организма в основных питательных веществах и энергии, с другой - содержание этих веществ и их энергетическую ценность. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления пищи и использовать экологически чистые продукты, во избежание употребления химически загрязненных продуктов питания.

Такая ситуация происходит, если сельскохозяйственные культуры выращиваются с применением большого количества удобрений и ядохимикатов. Особенно резко проявляется отрицательное действие удобрений и ядохимикатов при выращивании овощей в закрытом грунте. Такая сельскохозяйственная продукция способна иметь не только плохие вкусовые качества, но и быть опасной для здоровья.

Растения способны накапливать в себе практически все вредные вещества. Вот почему особенно опасна сельскохозяйственная продукция, выращиваемая вблизи промышленных предприятий и крупных автодорог.

В питании надо учитывать не только количество съеденной пищи, но и ее качественную характеристику. Вот почему основными элементами рационального питания являются сбалансированность и правильный режим.

Сбалансированным считается рацион, в котором обеспечивается оптимальное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов.

Важнейшим принципом сбалансированности питания является правильное соотношение основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов. Пища должна состоять на 15-20 % из белков, на 20-30 % – из жиров (треть из которых должна быть твердыми или животными жирами). Оставшиеся 50 % должны приходиться на углеводы. Это соотношение выражается формулой 1:1:4, а при тяжелом физическом труде – 1:1:5, в пожилом возрасте – 1:0,8:3.

Исходя из формулы сбалансированности, педагог как взрослый человек, не занимающийся тяжелым физическим трудом, должен получать в сутки 70-100 г белков и жиров и около 400 г углеводов, из них не более 60-80 г сахара.

Рекомендуется ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе клетчатки (фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола). Источником полноценного белка должны служить бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное мясо.

Белки и жиры должны быть животного и растительного происхождения. Особенно важно включать в пищу растительные жиры (до 30% от общего количества), обладающие защитными свойствами против развития атеросклероза, снижающие содержание холестерина в крови.

Очень важно, чтобы в пище содержалось достаточное количество всех необходимых человеку макро- и микроэлементов и витаминов, особенно витаминов А, Е, растворимых только в жирах, С, Р и группы В – водорастворимых. Особенно много витаминов в печени, меде, орехах, шиповнике, черной смородине, ростках злаков, моркови, капусте, красном перце, лимонах, а также в молоке.

В периоды повышенных физических и умственных нагрузок рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы и повышенные дозы витаминов группы В и С (аскорбиновой кислоты). Учитывая возбуждающее действие витаминов на центральную нервную систему, не следует принимать их на ночь, а поскольку большинство из них кислоты, принимать только после еды, чтобы избежать раздражающего действия на слизистую оболочку желудка.

Пища не должна долго храниться, подвергаться длительной кулинарной обработке. При длительном нагреве разрушаются витамины, которые содержатся в продуктах.

Таким образом, из всего вышесказанного можно вывести основные правила рационального питания:

• не переедать и не есть поздно вечером;

• разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты;

• ограничить употребление животных жиров, соли, сахара, кондитерских изделий;

• меньше употреблять жареных продуктов, очень горячей и острой пищи;

• питаться не реже 4-5 раз в день небольшими порциями, тщательно пережевывать пищу, принимать пищу в одно и то же время.

От качества и свойств потребляемой воды и продуктов питания напрямую зависит здоровье и долголетие человека.

Необходимым условием реализации ЗОЖ является достаточная двигательная активность и закаливание.

Двигательная активность является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только мышечной системы (которая при регулярных занятиях физкультурой оказывается хорошо развитой и придает человеку внешнюю привлекательность фигуры), но сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем. Кроме того, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять простудным и инфекционным заболеваниям.

При высоком уровне физической подготовленности при прочих равных условиях у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее. Физическая тренировка способствует развитию общей работоспособности, росту функциональных резервов организма, благодаря чему он оказывается более адаптированным к тем чрезмерным нагрузкам, которые ему приходится порой выполнять.

Физические движения: гимнастика, прогулки, походы, бег, дыхательные упражнения, а также такие вспомогательные процедуры, как душ, массаж, растирания, являются важным условием профилактики и сохранения здоровья. Все эти упражнения и процедуры оказывают на организм благоприятное тонизирующее, стимулирующее и лечебное воздействие. Двигательная активность является неспецифическим раздражителем, стимулирует физиологические процессы в организме и повышает тонус организма.

Физическая активность – это специфическая двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей.

Массовая физическая культура (детей, подростков, взрослых и пожилых людей), реализуемая как через государственные, так и через самодеятельные структуры, может компенсировать дефицит двигательной активности. Поскольку движение является одной из самых насущных потребностей организма, одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, то формирование мотивации к двигательной активности является важнейшей задачей.

Закаливание как тренировка иммунитета и развитие адаптационных возможностей.

Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым к простудным заболеваниям, легче переносит физические и психические нагрузки, менее утомляется, сохраняет высокую работоспособность и активность.

Основными природными закаливающими факторами являются воздух, солнце и вода. Такое же действие оказывают душ, бани, сауны, кварцевые лампы. Закаливание к теплу и холоду проводится различными раздражителями.

Под влиянием изменений температуры в организме происходят различные физиологические сдвиги. Это и повышение активности центральной нервной системы, и усиление деятельности желез внутренней секреции, и рост активности клеточных ферментов, и возрастание защитных свойств организма. У человека повышается устойчивость к действию и других факторов, например, недостатку кислорода в окружающем воздухе, возрастает общая физическая выносливость.

Основными принципами закаливания являются: постепенность и систематичность, меняющаяся интенсивность воздействия.

Регулярные температурные воздействия способствуют формированию и упрочению условных рефлексов на определенный раздражитель и перестройки организма, которые безболезненно для жизнедеятельности делают его невосприимчивым к переохлаждению или перегреванию.

Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Отказ от вредных привычек, к которым относят употребление веществ и продуктов, наносящих вред здоровью человека, вряд ли требует пояснения.

Выполнение гигиенических требований. Для обеспечения здоровья необходимо обеспечивать и определенные требования к условиям своей жизни: быта, труда, отдыха, питания, двигательной активности и др..

Любая нагрузка (включая мышечные, психические, умственные и даже прием пищи) должна чередоваться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма.

Современный ритм жизни требует и обеспечения гигиены психического здоровья.

Необходимо также в достаточной степени владеть гигиеническими навыками профилактики профессиональных заболеваний.

Образ жизни сотрудников и педагогов – это сознательно совершаемые действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения.

В своей повседневной жизни ему приходится выполнять значительную часть обязанностей и действий, направленных на решение целого ряда задач:

• Выполнение профессиональных обязанностей ов требует соблюдения целого ряда условий в организации работы и отдыха, в повышении квалификации, в физической и психологической реабилитации и т.п.

• Поддержание социально-культурного статуса, множественных межличностных контактов, духовное развитие и др.

• Выполнение своих семейно-бытовых функций по обеспечению жизни семьи и воспитанию детей.

• Забота о своем здоровье, в том числе необходимая двигательная активность, выполнение гигиенических требований, отказ от вредных привычек и пр.

Профессиональные особенности труда педагогов и других сотрудников

Сотрудники очень часто испытывают постоянный недостаток времени, из-за особенностей профессиональной деятельности и выполнения им своих семейно-бытовых обязанностей в ущерб отдыху и досугу. В жизни сотрудников редко найдется время для регулярных занятий своим здоровьем.

Выявляя причины и факторы, приводящие к нарушению здоровья необходимо учитывать и психологические особенности труда.

Психоэмоциональные перегрузки, которые испытывает сотрудник в своей профессиональной деятельности, оказывают отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние человека.

Сотрудник практически весь день проводит на работе: занятия, внеклассные мероприятия, проверка домашних заданий, педсоветы и т. д. Как правило, не удается отдохнуть и дома: нужно готовиться к занятиям. В целом рабочее время педагогов и воспитателей в 2-3 раза превышает недельную нагрузку.

Часто через 10-15 лет работы у многих сотрудников возникают так называемые профзаболевания. У сотрудников со стажем от 10 до 15 лет нередко наблюдаются гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, стенокардия, а также неврозоподобные реакции.

Помимо большой занятости, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье сотрудников, относятся: интенсивная речевая нагрузка; нервно-психическое напряжение; напряжение органов зрения; малая двигательная нагрузка; длительное пребывание в вертикальном положении; высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях.

Каждый из перечисленных факторов провоцирует возникновение определенных заболеваний:

1) интенсивная речевая нагрузка формирует патологию голосообразующего аппарата, что в сочетании с гиподинамией у большинства сотрудников приводит к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах;

2) нервно-психическое напряжение трансформируется в так называемые болезни стресса или психосоматические заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, психастении и пр.;

3) напряжение органов зрения приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрения;

4) малая двигательная нагрузка на фоне неправильной позы при сидении за столом способствует развитию остеохондроза и иногда набору излишнего веса;

5) длительное пребывание в вертикальном положении приводит к развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худых людей - к опущению внутренних органов;

6) высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях повышает заболеваемость респираторными вирусными инфекциями и гриппом в период эпидемий.

Согласно исследованию, в структуре заболеваемости педагогов и сотрудников преобладают болезни: органов дыхания (26,1%); органов кровообращения (17,9%); органов пищеварения (15,3%); нервной системы и органов чувств (12,1%); инфекционные и паразитарные заболевания (11,9%).

Как видим, основной из причин заболеваний сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата сотрудников является недостаток двигательной активности – гиподинамия.

При таких заболеваниях ОДА как плоскостопие, нарушение осанки, остеохондроз нарушаются динамика и статика всего организма, страдают и жизненно важные внутренние органы.

Основной формой профилактики и борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура, включающая специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата.

Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений для ослабленных мышц спины, выполняемых в положении разгрузки позвоночника.

При систематических целенаправленных занятиях физическими упражнениями увеличивается амплитуда движений в суставах, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, гибкость позвоночника.

Систематическая физическая тренировка увеличивает силу и выносливость паравертебральных мышц, удерживающих позвоночник и фиксирующих тело в правильном положении.

Занятие физическими упражнениями увеличивают прочность костной ткани, выработке хорошей осанки, укрепляют мышцы, ликвидируют искривления позвоночника.

Применяют упражнения для овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц.

Из-за длительной статической нагрузки на стопу у педагогов может развиться плоскостопие (уплощение и расширение стопы).

Одним из проявлений плоскостопия могут быть повышенная утомляемость при ходьбе и боли в икроножных мышцах.

Основу лечения составляет специальная лечебная гимнастика, которую нужно проводить босиком в домашних условиях ежедневно.

Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно подбирается, происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Все специальные упражнения следует проводить в сочетании с самомассажем биологически активных точек (БАТ).

Основное средство профилактики – это занятие физкультурой

Длительное пребывание за компьютером и большая нагрузка на зрительный аппарат педагога зачастую проводят к снижению зрения.

Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность.

Поэтому гимнастика для глаз важна не меньше чем общие физические упражнения. Как и любой другой вид гимнастики, упражнения для глаз принесут пользу только в том случае, если их выполнять правильно, регулярно и длительно.

Цель их – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездействующие при выполнении монотонной работы, и, наоборот, расслабить те глазные мышцы, на которые падают основные нагрузки.

Упражнения для глаз необходимо выполнять не менее 3-5 раз в день, как и комплексы простейших физических упражнений, которые включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья, предупреждения утомления.

Упражнения для профилактики утомления органов зрения выполняют только 22,9% сотрудников, делают точечный массаж. Комплекс производственной гимнастики с целью профилактики остеохондроза выполняют лишь 14,1% педагогов. По понятным причинам чаще это делают учителя физической культуры и воспитатели.

Профилактикой венозной недостаточности сотрудники не занимаются вовсе. Те из них, у кого патология вен нижних конечностей уже сформировалась, проводят специальные мероприятия, но редко.

Производственная гимнастика должна составляться с учётом особенностей трудового процесса сотрудников.

Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Несмотря на то, что сотрудников довольно часто болеют острыми респираторными вирусными инфекциями (несколько раз в год - 51%, один раз в год - 25,1%), профилактику этих заболеваний проводит из них только 56,6%. Большинство педагогов принимают витамин С, оксолиновую мазь и только некоторые с этой целью используют закаливание и делают точечный массаж.

Выявляя причины и факторы, приводящие к нарушению здоровья необходимо учитывать психологические особенности труда сотрудников.

Особое внимание сотрудников следует обращать на свое психоэмоциональное состояние. Основными признаками заболевания в этом случае являются нарушения сна, частые головные боли, повышение артериального давления.

Согласно исследованиям, различные формы нарушения сна отмечают у себя 87,9% сотрудников, две трети из них жалуются на частые головные боли, у 40% регистрируется стойкое повышение артериального давления.

Изучение биоэлектрической активности головного мозга показало, что с возрастанием стажа педагогической деятельности в отдельных случаях ситуация улучшается. Для сотрудников естественно-научных дисциплин независимо от стажа и всех педагогов со стажем свыше 20 лет характерны нормальные значения биоэлектрической активности мозга, свидетельствующие об устойчивости этих групп к эмоциональному выгоранию. Напротив, сотрудников, преподающие физико-математические, лингвистические и общественные дисциплины, демонстрируют наибольшую выраженность синдрома эмоционального выгорания, коррелирующего с показателями биоэлектрической активности мозга.

Психологические особенности труда сотрудников стоит рассматривать как стрессогенный фактор.

Психоэмоциональные перегрузки, которые испытывает сотрудник в своей профессиональной деятельности, оказывают отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние человека.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, то испытывает стресс, внутренне напрягается: повышается давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, якобы готовясь к действию, но действия не происходит. Неотреагированные эмоции запечатлеваются в организме. Возникают мышечные зажимы. И как следствие усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна и сексуальной жизни, психосоматические заболевания (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, колиты, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз, и др.).

Сотрудники довольно часто попадают в состояние стресса, что и отражается на их здоровье. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Достижение этого возможно при комплексном применении приемов аутотренинга, медитационных и релаксационных техник. Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений позволит педагогу оценить свое психоэмоциональное, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

Если в начале профессиональной деятельности сотрудников возникает тревога вследствие непривычности, то с годами она обусловлена усталостью и тревожным ожиданием.

Это в дальнейшем становится причиной обострения соматических и психосоматических заболеваний – и все они укладываются в рамки адаптационного синдрома, вызываемого стрессогенными ситуациями.

Г. Селье описал стресс в трех фазах, или периодах: тревоги, повышенной резистенции (адаптации) и истощения резервных механизмов организма. Стрессовые реакции, которые возникают и у педагогов необходимо профилактировать.

К сожалению, более 50% сотрудников для устранения психоэмоционального напряжения курят, 10% употребляют алкоголь, 30% переедают, 10% принимают снотворные или успокаивающие лекарственные препараты.

И только 20% педагогов занимаются профилактикой психоэмоционального перенапряжения: регулярно совершают пешие прогулки, выполняют аэробные упражнения, посещают тренажерные залы, спортивные секции и бассейн, проводят массаж, самомассаж и аутогенные тренировки, принимают адаптогены или травяные отвары успокаивающего действия.

Психопрофилактиктическая работа

Психопрофилактика направлена на предупреждение возникновения нервно-психических расстройств и заболеваний, устранение психогенных факторов в среде человека. Первичная психопрофилактика включает мероприятия, предусматривающие изучение неблагоприятных и вредных воздействий на организм, возможности предупреждения нервно-психических заболеваний и деструктивных психических состояний. Эти меры повышают сопротивляемость психики к негативным факторам среды и предупреждают возникновение болезни.

Вторичная психопрофилактика – эта система мер, направленных на предупреждение неблагоприятных последствий уже развившейся психической болезни, выраженных поведенческих расстройств. В ходе такой работы выявляются педагоги с начальными проявлениями болезненных состояний и проводится раннее лечение.

Третичная психопрофилактика направлена на предупреждение неблагоприятных социальных последствий заболеваний, предупреждение хронизации болезней и инвалидизации.

Ведущую роль в профилактике имеет медицинская и социально-психологическая служба.

Широкое распространение получили различные тренинговые и групповые методы психологического воздействия, которые применяются для оказания воздействия на поведение человека с целью лучшей адаптации к жизненным ситуациям, снятия повседневных внешних и внутренних напряжений, предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается человек, избавления его от вредных склонностей и привычек.

В условиях дошкольной среды главным объектом психопрофилактики становится система социально-перцептивных стереотипов и реальные формы взаимодействия в коллективе. Члены группы вовлекаются в обсуждение, обдумывание своих действий и отношений, вырабатывают пути разрешения конфликтов. Примером такого подхода может служить программа тренинга личностного роста сотрудников, методическим обоснованием которой являются механизмы влияния групповой динамики на личностный рост участников тренинга в сочетании с индивидуально-ориентированными заданиями самопознания и самосовершенствования.

Основными методами, которые используются в ходе тренинга, являются групповая дискуссия, ролевая игра, психогимнастические и релаксационные упражнения.

Групповая дискуссия – один из ведущих методов. Она представляет собой непрерывный, не регламентированный обмен мнениями, суждениями между членами группы, в ходе которых создается возможность рефлексии своих неосознанных проблем, внутренних противоречий, являющихся причинами трудности в общении. Тематика дискуссий в своей основе подбирается с учетом того, чтобы она погружала участников группы в мир проблем жизнедеятельности сада. Вместе с тем, в ходе этой работы важен не столько результат выработки какой-то итоговой точки зрения по обсуждаемому вопросу, сколько сам процесс участия, в ходе которого шлифуется техника коммуникации, подбираются индивидуальные способы поведения в группе.

Ролевая игра – игровой метод, предметом изучения которого являются закономерности межличностного общения. Каждому из участвующих в ролевой игре предлагается исполнить роль в соответствии с их собственными представлениями о характере и манере поведения персонажа, а также ситуацию, которую предлагается разыграть по ролям. При этом остальные участники тренинга выступают в качестве зрителей - экспертов, которым предстоит обсудить, кто был достоверней, чья линия поведения была более верной (адекватной), кто был убедительней. После разыгрывания сюжета проводится обсуждение увиденного (реализованного в игровой форме решения ситуации).

Психогимнастика – это игровые психологические упражнения, использование которых в ходе тренинга носят многоцелевой характер.

Релаксационные упражнения – это система приемов саморегуляции, направленных на различные функции организма в профилактических целях. В состоянии релаксации хорошо использовать методы аутогенной тренировки, позволяющей активно управлять высшими психическими функциями (например, укреплять силу воли, улучшать внимание), регулировать частоту сокращений сердца, нормализовать дыхательный ритм, уменьшать и даже снимать болевые ощущения, в короткий срок восстанавливать духовные и физические силы.

Особое место в программах тренингов отводится индивидуально-ориентированным заданиям самопознания и самосовершенствования. Главной целью тренинга является развитие личностных способностей или преодоления трудностей личностного роста. Ход развития личностных способностей или преодоления трудностей личностного роста в процессе тренинга происходит в условиях процесса обучения, представляющего собой особым образом организованную деятельность, своеобразную форму систематического сотрудничества в рамках тренинга между его руководителем и участниками группы, сотрудничества, в процессе которого происходит рост личности с помощью и при участии руководителя и всей группы в целом. Таким образом, тренинг представляет собой форму взаимодействия, в результате которой участник познает себя, расширяются его представления о своих возможностях, раскрывается творческий потенциал, ведущие жизненные ценности, появляется уверенность в собственной позиции, что в конечном итоге ведет к развитию личностных способностей, к личностному росту (К. Рудестам).

Так Л. Мостовая описывает семинар–тренинг для педагогов «Искусство релаксации», в котором знакомит с понятием релаксация, обучает педагогов навыкам аутогенной тренировки и психологической саморегуляции, через дыхание и зрительные образы, а также связанные с управлением тонусом мышц.

Приемы релаксации, связанные с дыханием

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Приемы релаксации, связанные с использованием образов

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

И кроме приведенных выше существует достаточно много методов снятия психоэмоционального напряжения и способов избавления от стресса, а именно: фотодинамический, релаксационный, физкультура и спорт, музыка и литература, лекарственная терапия, общение с близкими и любимыми людьми, домашними питомцами, садоводство.

Психологическая разгрузка фотодинамическим способом заключается в просмотре фотографий, отражающих самые счастливые моменты жизни (либо видео), проведенные вместе с семьей или друзьями. Также хорошее настроение можно восстановить, просматривая фотографии природы.

Музыка тоже способна помочь в избавлении от стресса. Особенно большой восстанавливающей и релаксирующей силой обладает классическая музыка Моцарта, Баха и Чайковского.

Что касается лекарственной терапии, то ее можно считать крайним средством в борьбе со стрессом. А вот общение с близкими людьми, отдых на природе и чтение любимых книг помогают безопасно, легко и быстро психологически восстановиться.

Регулярные занятия физкультурой также помогают в стрессовых ситуациях и являются отличным профилактическим средством. Дозированная двигательная активность укрепляет нервную и иммунную систему, усиливает обменные процессы и выведение шлаков из организма, а также препятствует набору лишнего веса.

Также включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности комплексы простейших физических упражнений, которые составляются с учётом особенностей трудового процесса.

В целом педагоги в недостаточной степени владеют гигиеническими навыками профилактики профессиональных заболеваний.

Какие же конечные результаты обеспечивает в своей совокупности следование условиям здорового образа жизни.

Проанализировав приведенные положения, каждый человек сам может сделать для себя вывод стоит ли жить в свое удовольствие, зная о вредных последствиях такого поведения для здоровья и самой жизни, или через воспитание здоровых потребностей и заботу о своем здоровье как главной жизненной ценности обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Итак, здоровый образ жизни:

• положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат уменьшает затраты на лечение;

• способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой, активной и продолжительной;

• обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

• является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;

• обусловливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, удовлетворенность профессиональной деятельностью, высокую производительность труда и на этой основе - высокий материальный достаток;

• позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

• формирует активную жизненную позицию, социальный оптимизм;

• обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

Взвесив свои возможности, особенности своей жизнедеятельности, резервы свободного времени, состояние здоровья, поставив цель и задачи перехода к здоровому образу жизни, следует составить индивидуальную программу ЗОЖ, по которой человек и будет жить.

При ее реализации важна последовательность и систематичность, периодически нужно анализировать свое состояние и вносить соответствующие коррективы в образ жизни. Несомненно, что все это даст свои результаты и в отношении эффективности и продуктивности жизнедеятельности человека, и в уровне и динамике его здоровья.

2. Основная часть. Исследовательская часть программы

Проведение исследования

Исследование проводилось в март-апрель 2022 года

Практическая часть реализовалась март-октябрь 2022 года

Ход нашего исследования:

1. Формирование представления о составляющих здоровья;

2. Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

3. Формирование представления о факторах, отрицательно влияющих на здоровье педагогов и провоцирующих развитие профзаболеваний (сниженная двигательная активность, психоэмоциональные перегрузки, вредные привычки, переутомление…);

4. Формирование представления о влиянии негативных эмоций на состояние здоровья педагогов и средствах психопрофилактики;

5. Знакомство с элементарными навыками психоэмоциональной разгрузки и способами формирования навыков конструктивного и позитивного профессионального общения;

6. Определение уровня оптимальной двигательной активности, с целью повышения индивидуального уровня физического развития и всех двигательных качеств.

7. Составление индивидуальной программы ЗОЖ, позволяющей сохранять и укреплять здоровье сотрудников; нивелировать влияние профвредностей в работе педагогов.

8. Выявление критериев оценки (эффективности) реализации программы ЗОЖ.

В ходе исследования, на основе изучения литературы, анализа собственной жизни и профессиональной деятельности нами были выявлены факторы, приводящие к нарушению здоровья сотрудников.

Ухудшению состояния здоровья сотрудников способствует много факторов профессиональной деятельности: отсутствие оптимального режима труда и отдыха, пониженная физическая активность, нервно-психические перегрузки, социально-экономическая ситуация в сфере образования и порою вредные привычки.

Современному педагогу, воспитателю приходится выдерживать большие психологические нагрузки. Они связаны со многими обстоятельствами производственной деятельности (в учебной и воспитательной работе) с взаимоотношениями с другими людьми, с необходимостью выполнять определенные обязанности в семье и обществе, со стрессовыми обстоятельствами, с необходимостью реагировать на неприятные или неожиданные ситуации и т.д.

Обилие таких ситуаций и неумение адекватно вести себя в этих ситуациях нарушает психическое состояние человека. Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний, которыми страдают наши учителя.

Поэтому так важно владеть приемами, которые помогают каждому конструктивно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение, а если оно все-таки возникло, то выйти из подобных обстоятельств с наименьшим уроном для психики и здоровья.

Движение является одним из признаков и непременным условием жизни, но за последние десятилетия объем двигательной активности большинства людей значительно снижен, не являются исключением и учителя.

В организме гиподинамия, гипокинезия и монотония ведут к серьезным последствиям и наряду с ухудшением экологической обстановки приводит к возникновению целого ряда заболеваний. Именно к такой группе заболеваний относятся заболевания ОДА (плоскостопие, сколиозы, нарушения осанки, остеохондрозы, артрозы и т.д.), заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, эндокринной систем и органов зрения, которые часто встречаются и у сотрудников.

Из-за длительной статической нагрузки на стопу у сотрудников может развиться плоскостопие (уплощение и расширение стопы).

Одним из проявлений плоскостопия могут быть повышенная утомляемость при ходьбе и боли в икроножных мышцах. Основу лечения составляет специальная лечебная гимнастика, которую нужно проводить босиком в домашних условиях ежедневно, в сочетании с самомассажем биологически активных точек (БАТ).

Основной из причин заболевания опорно-двигательного аппарата сотрудников является недостаток двигательной активности – гиподинамия.

При таких заболеваниях ОДА как плоскостопие, нарушение осанки, остеохондроз нарушаются динамика и статика всего организма, страдают и жизненно важные внутренние органы.

Основной формой профилактики и борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура, включающая специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений для ослабленных мышц спины, выполняемых в положении разгрузки позвоночника. Применяют упражнения для овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц.

Основное средство профилактики это занятия физкультурой и одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Длительное пребывание за компьютером и большая нагрузка на зрительный аппарат педагога зачастую проводят к снижению зрения. Поэтому гимнастика для глаз важна не меньше чем общие физические упражнения.

Упражнения для глаз необходимо выполнять не менее 2-3 раз в день, включая в динамическую работу глазные мышцы, бездействующие при выполнении монотонной работы, и, наоборот, расслабить те глазные мышцы, на которые падают основные нагрузки, таким образом повышается зрительная работоспособность.

Необходимым условием реализации ЗОЖ сотрудников является достаточная двигательная активность и закаливание.

Оптимальным объемом физической нагрузки должна быть такая величина, которая обеспечивает достижение и поддержание нормативного уровня физической подготовленности и служит укреплению здоровья.

Выявляя причины и факторы, приводящие к нарушению здоровья необходимо учитывать психологические особенности труда сотрудников.

Психологические особенности труда сотрудников стоит рассматривать как стрессогенный фактор. Психоэмоциональные перегрузки, которые испытывает сотрудник в своей профессиональной деятельности, оказывают отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние человека.

И как следствие усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна и сексуальной жизни, психосоматические заболевания (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, колиты, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз, и др.).

Малоподвижный образ жизни сотрудников и высокие психоэмоциональные нагрузки ведут к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, появляется утомляемость, увеличивается время мыслительных операций, появляется раздражительность.

В профилактике и охране здоровья педагогов решающее значение имеет социально-экономические условия жизни, оптимальная организация их профессиональной деятельности, быта и отдыха.

Полученные результаты представлены на схеме №4.

*Причины и факторы, приводящие к нарушению здоровья педагогов. Схема №4.*

Здоровье педагога

|  |  |
| --- | --- |
| Возникающие проблемы | Факторы |
| Заболевание опорно-двигательного  Нарушение работы сердечнососудистой, дыхательной, нервной, иммунной, эндокринной системы.  Снижение зрения.  Нервно-психические расстройства. | Плохая экология (воздух, вода и питание).  Вредные привычки.  Чисто профессиональные:  Перегрузка учебными занятиями (на работе).  Накапливание отрицательных эмоций в ходе профессиональной деятельности (психоэмоциональные перегрузки и эмоциональное выгорание).  Монотонная двигательная нагрузка.  Длительное пребывание за компьютером.  Социально-экономический фактор. |

Для ликвидации причин возникновения заболеваний необходимо придерживаться ЗОЖ и реализовывать комплекс здоровьесберегающих и лечебно-профилактических мероприятий.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации должна быть составлена с учётом возраста, пола, реального состояния здоровья и факторов риска, наличия неблагоприятных профессиональных, социальных, экономических и экологических условий жизни педагога.

Цель программы – обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающего образа жизни и среды, способствующей формированию личной ответственности за свое здоровье и здоровьесберегающих форм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, способствующих социальной адаптации, личностному и профессиональному росту сотрудников.

Задачи индивидуальной программы по формированию ЗОЖ педагога:

1. Поддержание и восстановление здоровья

2. Повышение уровня общей работоспособности

3. Улучшение состояния функциональных систем организма

4. Тонизирующая (энергетическая) функция

5. Нормализация тонуса ЦНС

6. Адаптационная функция

7. Детоксикационная функция

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Для успешной реализации собственной программы здорового образа жизни необходимо соблюдение некоторых принципов:

• Сознательности и активности, добровольность;

• Доступности (постепенность, преемственность, последовательность);

• Индивидуализации и возрастной адекватности;

• Систематичности и непрерывности;

• Системного чередования нагрузок и отдыха.

Создание своей системы здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может корректироваться всю жизнь.

Взвесив свои возможности, особенности своей жизнедеятельности, резервы свободного времени, состояние здоровья, поставив цель и определив задачи перехода к здоровому образу жизни, следует составить комплекс здоровьесберегающих и лечебно-профилактические мероприятий.

В разработке программы и ее реализации следует пройти несколько этапов.

Первый этап – определение факторов риска, имеющих место в моей жизни, которые приводят к ухудшению здоровья. Выявить те, на которые можно повлиять!!!!

Второй этап – пополнение знания, выявление способов и вариантов рациональной организации режима дня, трудовой и двигательной активности, питания, правил личной гигиены и психогигиены.

Третий этап – составление и реализация программы, с привлечением ресурсов, корректировки установки, правил поведения, формирования правильных привычек, использование психопрофилактические средства.

Четвертый этап – оценка эффективности реализации программы и ее коррекция.

Комплекс мероприятий по программе ЗОЖ:

• воспитывать осознанное отношение к здоровью;

• обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;

• выработка достаточной силовой и общей выносливости мышц туловища

• укреплять мышцы спины и стоп;

• обучиться элементам самомассажа.

• профилактика и динамическое наблюдение за состоянием своего здоровья.

• обеспечение адекватного восстановления сил.

• смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления.

В первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить его необходимыми консультациями (так как в этот период он постоянно испытывает дефицит знаний в различных аспектах обеспечения здорового образа жизни), отметить положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях и т.п.

В реализации проекта здорового образа жизни, в организации перехода к нему в зависимости от индивидуальных особенностей есть различные варианты.

Для привыкших ставить перед собой конкретные цели и добиваться их — четкое разделение по этапам перехода с планированием каждого этапа, его промежуточных и конечных целей. В этом случае появляется технология внедрения проекта в жизнь: с чего и когда начать, как организовать питание, движение и т.д. Поэтапное внедрение проекта позволяет уточнить цели и задачи каждого этапа, его длительность в соответствии с состоянием своего здоровья, формы контроля, конечный для этапа результат и пр. Выполнение поставленных на этап задач позволяет перейти к следующему этапу. То есть этот вариант не ставит жестких условий на каждый данный период времени, однако позволяет целеустремленно продвигаться к переходу к здоровому образу жизни.

В ином случае элементы ЗОЖ можно постепенно включать в привычный режим (например, начать только с утренней гигиенической гимнастики; потом отказаться и от утренней сигареты, часть пути на работу проходить пешком; утром умываться холодной водой и т.д.).

Эффективность реализации программы здорового образа жизни для конкретного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

Оценки морфофункциональных показателей здоровья (посредством тестирования и антропометрии): уровень физического развития; уровень физической подготовленности.

Оценки состояния иммунитета (посредством медицинского наблюдения): количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода; при наличии хронического заболевания — динамику его течения.

Оценки адаптации к социально-экономическим условиям жизни (посредством психологического тестирования и оценивания профессионального роста): эффективность профессиональной деятельности;

активность исполнения семейно-бытовых обязанностей; широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

Оценки уровня валеологических показателей (посредством тестирования и проектной деятельности): степень сформированности установки на здоровый образ жизни; уровень валеологических знаний; уровень усвоения практических навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья; умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Выносливость отражает способность человека выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени. Выносливость тренируется при обязательном наличии утомления как закономерной реакции организма на нагрузку.

Гибкость как физическое качество характеризует способность человека выполнять движения в суставах с максимально возможной амплитудой. Гибкость во многом зависит от анатомо-физиологических особенностей суставов и окружающих их мягких тканей (мышц, сухожилий и связок).

Ловкость отражает способность человека выполнять целесообразные движения в соответствии с условиями времени, места и скорости изменения ситуации. То есть ловкость позволяет человеку хорошо чувствовать пространство и время и за счет высокой и точной координации сокращения и расслабления соответствующих мышечных групп быстро и целесообразно перестраивать свои движения.

Основное значение для нее имеют подвижность, сила и уравновешенность процессов возбуждения и торможения в ЦНС. Именно они определяют своевременность и силу смены сокращения нужных в данный момент групп мышц и расслабление тех, напряжение которых мешает или противодействует первым.

Излишнее же напряжение или нерациональное расслабление работающих мышц ограничивает точность, координацию и своевременность движений, снижает результативность, искажает точность движений и приводит к быстрому утомлению (Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов).

Как говорилось выше, под воздействием физических нагрузок развиваются такие качества как сила, быстрота, выносливость. Лучше и быстрее других качеств растет сила. При этом мышечные волокна увеличиваются в поперечнике, в них в большом количестве накапливаются энергетические вещества и белки, мышечная масса растет. Физические тренировки также способствуют развитию и укреплению костей, сухожилий и связок. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки крепкими и эластичными.

Подвижность в суставах и гибкость лимитируются анатомо-физиологическими особенностями опорно-двигательного аппарата. С точки же зрения поддержания и укрепления здоровья, нет необходимости достигать предельно возможных показателей в каждом из двигательных качеств, однако каждому занимающемуся необходимо обращать внимание на самые слабые качества – на выносливость при слабости сердечно-сосудистой системы, гибкость – при наличии ограничений подвижности суставов и т.д.

Методические основы и формы лечебной физической культуры

Эффективность ЛФК зависит не только от дозирования физической нагрузки, но и от правильного подбора разнообразных средств ЛФК, последовательности физических упражнений при однократном занятии и в курсе лечения. В основе ЛФК лежат дидактические принципы физической тренировки: повторность, регулярность и длительность воздействия, необходимые для укрепления двигательного навыка; постепенность повышения физической нагрузки, помогающая избежать физического перенапряжения; всесторонность воздействия с помощью упражнений для разных групп мышц; доступность упражнения в соответствии с индивидуальными особенностями сотрудников.

Занятие состоит из вводной части (15—20% общей продолжительности), основной (65—75%) и заключительной (10—15%). Вводная часть включает наиболее простые упражнения, подготавливающие организм больного к физической нагрузке. В основной части занятия происходит обучение двигательным навыкам и применяют упражнения, оказывающие тренирующее и лечебное действие, при этом поддерживается определенная интенсивность физической нагрузки, допустимая по состоянию здоровья, возрасту и физической подготовленности занимающегося. В заключительной части физическая нагрузка постепенно снижается.

Методика занятий для развития выносливости

Минимальной тренирующей нагрузкой, способствующей повышению функциональных возможностей кардио-респираторной системы, является нагрузка при ЧСС 130-135 уд/мин, а максимальной - 160-170 уд/ мин.

Начальные признаки повышения физической работоспособности отмечаются через 2-3 недели после начала занятий, но они нестойки и слабо выражены (кратковременная адаптация). Более значительные и стойкие сдвиги, связанные со структурными изменениями в системах организма, отмечаются после 6-8 недель (долговременная адаптация).

Тренирующей нагрузкой для повышения функциональных возможностей кардио-респираторной системы, является нагрузка при ЧСС 130-140 уд/мин. (щадящий режим по интенсивность физической нагрузки), а максимальной - 160 уд/ мин, поскольку многие сотрудников имеют низкие показатели здоровья и уровень физического развития.

Тестирования и обработка результатов показали эффективность подобранных упражнений, т.к. улучшились именно показатели гибкости и силовых качеств.

Реализация программы

На основании проведенного теоретического анализа и практического опыта, приведенного в данной работе можно сделать следующие выводы:

1. Обзор литературы выявил, что при систематических целенаправленных занятиях физическими упражнениями увеличивается амплитуда движений в суставах, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, гибкость позвоночника.

Систематическая физическая тренировка увеличивает силу и выносливость паравертебральных мышц, удерживающих позвоночник и фиксирующих тело в правильном положении. Умение снимать мышечные зажимы позволило педагогам снять нервно-психическое напряжение. Достижение этого возможно при комплексном применении приемов аутотренинга, медитационных и релаксационных техник. Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений позволило педагогу оценить свое психоэмоциональное, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

2. Проведение тестирования и обработка результатов показали эффективность подобранных упражнений, т.к. улучшились именно показатели гибкости, силовых качеств, стрессоустойчивость.

В профилактике и охране здоровья педагогов решающее значение имеет социально-экономические условия жизни, оптимальная организация их профессиональной деятельности, быта и отдыха.

Полученные выводы подтверждают:

Регулярные целенаправленные занятия физической культурой и развитие двигательных способностей содействует укреплению ОДА, формированию правильной осанки, укреплению мышц свода стопы и оказывают профилактическое воздействие на зрительный аппарат.

Разработанная методика способствовала более эффективному решению оздоровительных задач, чем общепринятая структура организации и проведения занятий по физическому воспитанию. У педагогов, принявших участие в исследовании, произошли значительные положительные сдвиги в показателях физического развития и функционального состояния мышечной системы организма.

Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Анджело Тиссо: "Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение".

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Здоровье, которое мы выбираем. - Киев: Знания, 1989.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

4. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие для техникумов. – М.: Высшая школа, 1986. – 255с.

5. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

6. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура \ И. В. Дубровский.- М.: Владос, 1999.- 456с.

7. Лечебная физкультура и врачебный контроль:Учебник / Под ред. В. А. Епифанова, Г. Л, Апанасенко.— М.: Медицина, 1990.—368 с.

8. Пустозеров, А. И. Определите уровень своего здоровья: учеб. пособие для уч-ся школ и студентов средних и высших учебных заведений/

9. Пустозеров А. И., Гостев А. Г., Веретенникова Г. И.- Челябинск: ЧПО «Книга», 2004.-96 с.

10. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура: учеб.-метод. пособие. - Челябинск: УралГУФК, 2009.-96 с.

11. Мостовая Л. Создай себе настроение. Элементы саморегуляции для учителей //Школьный психолог.-№32., 2003. С.-13.

12. Шамин А.М., автор теории формирования физкультурных потребностей 322.

13. Шамин А.П. Формирование физкультурных потребностей и способностей// Тез.докл. к 12-му межзон.симпоз. -Горький, 1984. С.45.

14. Эндокриная система, спорт и двигательная активность. Перевод с англ./под ред. У.Дж. Кремера и А.Д. Рогола. - Э64 Издательство: Олимп. литература, 2008 год.

15. Вайнер Э. Н. - Валеология: Учебник для вузов

16. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.

17. Рудестам Кьел. Групповая психотерапи. Серия: Мастера психологии ("Золотая серия психиатрии") Издательство: Питер (2006) ISBN: 5-88782-397-6, 0-81850-470-6 Объём: 384 стр.

18. Рудестам К. Е. Групповая психотерапия. СПб. : Питер Ком, 1999. -384с.

19. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М. , 1960. с. 36

20. Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горбатенко Педагогу о здоровом образе жизни детей Издательство: Просвещение (2005): 192 стр.

21. Комната психологической разгрузки "Тайны востока" //Школьный психолог.-№ 3., 2005.С.-14- 17.

22. Мостовая Л. Создай себе настроение. Элементы саморегуляции для учителей //Школьный психолог.-№32., 2003. С.-13

23. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.

24. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988, 238 с.

25. Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К., Артамонов В.Н. Двигательная активность-важное условие здорового образа жизни //Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. - с.14 - 22.

Приложения

1. Упражнения производственной гимнастики

1. И.п.: стоя или сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. Несколько наклоните голову, положите кисти на затылок. Отводите голову назад, руками оказывайте сопротивление 5-6 сек. Повторить 4-6 раз.

2. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, пятки и носки вместе. Не отрывая пяток от пола и имитируем ходьбу, попеременно поднимая носки вверх с усилием - 10 раз. Тоже, но теперь от пола не отрываем носки.

3. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. На вдохе втягиваем живот и напрягаем мышцы, а на выдохе удерживаем 3 секунды мышцы, а потом расслабляемся. Упражнение повторяем 6-10 раз.

4. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. Кисти рук переплести за спиной и прогибаем спину. Задерживаемся в таком положении на 6-10 секунд. Потом расслабляемся. Упражнение повторяем 10 раз.

5. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. Сплести пальцы рук на затылке, прогнуться, локти развести в стороны-назад. Задержаться в таком положении на 6-10 сек., затем расслабиться на 15-20 сек.. Упражнение повторяем 4-6 раз.

6. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги слегка развести. Руки кладем на колени снаружи. Пытаемся развести колени в стороны, оказывая сопротивление руками. Задержаться в таком положении на 6-10 сек., затем расслабиться на 15-20 сек.. Упражнение повторяем 4-6 раз.

7. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе, руки за голову. Пытаемся с усилием свести колени. Задержаться в таком положении на 6-10 сек., затем расслабиться на 15-20 сек.. Упражнение повторяем 4-6 раз.

8. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги слегка развести. Левой рукой держимся за край стула, а правую руку положим на левое бедро снаружи. Потягиваясь, поворачиваем корпус влево. Мышцы напряжены, задерживаемся в таком положении на 6-10 сек., потом медленно возвращаемся в исходное положение. Расслабляемся. Делаем это же упражнение в другую сторону. Повторяем по три раза в каждую сторону.

2. Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения

1. И. п. сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 с, затем откройте глаза на 3-5 с. Повторите 4-6 раз.

2. И. п. сидя. Быстро моргайте в течение 30с, затем, закрыв глаза, расслабленно посидите в течение 2-3 минут.

3. И. п. стоя. Смотрите вдаль перед собой 20-30 с; поставьте палец руки по средней линии лица на расстоянии вытянутой руки (25-30 см от глаз). Переведите взгляд на конец пальца и смотрите на него 20-30 с. Опустите руку. Повторите 3-4 раза.

4. И. п. сидя. Закройте веки и легко помассируйте круговыми движениями пальцев (верхнее веко – от носа к наружному краю глаза, нижнее – от наружного края к носу, затем наоборот). Повторите 5-6 раз в каждую сторону.

Все упражнения необходимо выполнять 3- 5 раз в течение рабочего дня.

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. И. п. лёжа на спине, руки под головой, ноги вытянуты. Делайте движения обеими стопами на себя и от себя.

2. И. п. то же. Сделайте те же движения стопами, но поочерёдно.

3. И. п. то же. Согните ноги в коленях, поставьте стопы возле таза, разведите пятки в стороны, сведите их, вернитесь в и. п.

4. И. п. лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты. Поочерёдно поднимайте и опускайте пятки.

5. И. п. то же. Передвигая скользящими движениями стопы в разные стороны, разведите колени и стопы врозь. Затем так же вернитесь в и.п.

6. И. п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бёдра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Разводите и сводите пятки.

7. И. п. лёжа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене, другая лежит голенью на колене согнутой ноги. Делайте круговые движения стопой. То же повторите другой ногой.

8. И. п. лёжа на спине, руки за головой, ноги вытянуты. Поочерёдно делайте скользящие движения стопой по голени другой ноги.

9.И. п. то же . Поочерёдно потрите стопу одной ноги о пятку другой.

10. И. п. то же. С силой сожмите пальцы ног и расслабьте их.

11. И. п. стоя на коленях, пальцы ног упираются в пол. Взмахнув руками, встаньте на ноги.

12. И. п. стоя на коленях, пальцы ног развёрнуты друг к другу. Садитесь на пятки и вставайте.

13. И. п. то же, только стопы развёрнуты в разные стороны. Садитесь на пятки и вставайте.

14. И. п. то же. Из исходного положения постарайтесь лечь на спину.

15. И. п. сидя на полу, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны. Поднимайте пятки вместе и попеременно.

16. И. п. то же. Проделайте тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.

17. И. п. то же. Приподнимайте пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой.

18. И. п. то же. Захватите пальцами стопы карандаш и переложите его в сторону, а затем верните на место. Повторите другой ногой.

19. И. п. сидя на коврике по-турецки и подогнув пальцы стоп. Наклоняя туловище вперёд, встаньте с опорой на тыльно-наружную поверхность стоп.

20. И. п. стоя, стопы параллельны на расстоянии ширины ступни друг от друга, руки на поясе. Приподнимайтесь на носки обеих ног вместе и попеременно. Приподнимайте пальцы стоп с опорой на обе пятки вместе и попеременно. Перекатывайтесь с пяток на носки и обратно.

21. И. п. то же. Делайте приседания и полуприседания на носках.

22. И. п. то же. Встаньте на наружный край стопы и вернитесь в и. п.

23. И. п. стоя, носки вместе, пятки врозь, руки вытянуты вперёд. Делайте полуприседания и приседания.

24. И. п. стоя, стопы параллельны, руки на поясе. Поочерёдно поднимайте пятки без отрыва пальцев стоп от пола (ходьба на месте).

25. И. п. стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди и поставив одну ногу на набивной мяч. Катайте мяч вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. То же сделайте другой ногой.

26. И. п. стоя на гимнастической стенке на пальцах стоп, руками держась за рейку на уровне груди. Приподнимайтесь на носках и опускайте пятки как можно ниже.

27. И. п. стоя у гимнастической стенки на набивном мяче, руками держась за рейку на уровне груди. Делайте приседания и полуприседания.

28. И. п. то же. Покатайтесь на мяч вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.

Методы закаливания

Самыми доступными являются водный и воздушный методы.

Закаливание воздухом можно проводить в виде воздушных ванн, меняя интенсивность нагрузки путем постепенного понижения или повышения окружающей температуры от сезона к сезону, продолжительности процедуры и площади обнаженной поверхности тела.

В зависимости от температуры воздушные ванны подразделяются на теплые (свыше 22°), индифферентные (21-22°), прохладные (17-20°), умеренно холодные (13-16°), холодные (4-13°), очень холодные (ниже 4°).

Воздушные ванны, кроме тренирующего воздействия на механизмы терморегуляции, в частности на кровеносные сосуды кожи, оказывают воздействие и на весь организм. Вдыхание чистого свежего воздуха вызывает более глубокое дыхание, что способствует лучшей вентиляции легких и поступлению в кровь большего количества кислорода. При этом повышается работоспособность скелетных и сердечной мышц, нормализуется артериальное давление, улучшается состав крови и т. д. Воздушные ванны благотворно действуют на нервную систему, человек становится более спокойным, уравновешенным, улучшается настроение, сон, аппетит, повышается общая физическая и психическая работоспособность.

Водные процедуры оказывают на организм не только температурное, но и механическое действие, подразделяясь на горячие (свыше 40°), теплые (40-36°), безразличные (35-34°), прохладные (33-20°), холодные — с температурой воды ниже 20°С.

Начинать закаливание водой лучше всего в закрытом помещении при обычной, привычкой для организма комнатной температуре воздуха, в любое время года. Сначала рекомендуется принимать местные водные процедуры, например, обтирания мокрым полотенцем сразу же после утренней гигиенической гимнастики. Начав обтирания с воды около 30°, постепенно ее снижают на 1° ежедневно, доведя до 18° и ниже в зависимости от самочувствия. Процедуру начинают с рук, затем обтирают плечи, шею, туловище. После этого надо растереться массажным полотенцем до покраснения кожи и приятного чувства тепла.

Ежедневные кратковременные холодные обтирания или обливание снимают чувство усталости, утомления, возвращают бодрость и хорошее настроение. Воздействие холодной воды приводит к тому, что сосуды кожи сужаются, и часть периферической крови (в сосудах кожи содержится 30 % крови) выдавливается во внутренние органы, включая мозг. Поэтому 4-5-разовое обливание рук и лица холодной водой, и наступающее вслед за этим сужение сосудов; своеобразная и полезная гимнастика, повышающая работоспособность. Это своеобразная и полезная гимнастика, которая тренирует и укрепляет кожу, улучшает питание и деятельность клеток, что в свою очередь приводит к улучшению обмена веществ в организме.

Приступать к водному закаливанию лучше летом. Привыкнув к процедуре обтирания можно перейти к обливанию. Вначале обливаются водой комнатной температуры, с постепенным понижением ее температуры до 15 0С и ниже. Длительность процедуры увеличивается с 30сек до 2-х минут. Через каждые 3-4 дня прибавляют по 5-10 секунд.

После 2-3-х месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу закаливания – холодному душу. По своему воздействию на организм душ более сильное средство, так как холодная вода при этой процедуре оказывает еще и механические воздействия на кожу, как бы массируя ее. Водные процедуры лучше проводить по утрам.

Хорошее средство закаливания – купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, при нем на организм оказывается благотворное воздействие морской воды, солнечных лучей и свежего воздуха.

Купаться в открытых водоемах нужно систематически, но начинать закаливание можно при температуре воды не ниже +18 °С, а воздуха не ниже 20 °С. Охлаждающее действие воды или воздуха на организм должно превышать согревающее. Чтобы закаливание давало эффект, заканчивайте процедуру, чуть-чуть озябнув.

Ножные ванны. Если не хватает решимости сразу приступить к закаливанию холодной водой, попробуйте для начала, ежедневно, утром или вечером, опускать ноги в таз с прохладной водой. Постепенно снижайте температуру воды и увеличивайте время процедуры. Для начала, окуните ноги на несколько секунд и насухо вытрите, позднее, когда температура покажется привычной, можно будет держать ноги в воде 2-3 минуты. Можно, поставив рядом с собой таз с горячей водой, опускать ноги то в холодную, то в горячую воду. И таким образом совершенствовать механизм терморегуляции своего организма.

Банные процедуры. Под влиянием пара, высокой температуры, кожа очищается и раскрывает поры, легко дышит тело, мышцы расслабляются, хорошо снимается накопившаяся усталость. Но необходимо сначала проконсультироваться с врачом.

Еще один бесценный дар природы и средство закаливания – это воздух, чистый и бодрящий. После долгого пребывания в помещении лучше всего пользоваться целебными и оздоровительными свойствами свежего воздуха. Помещение нужно время от времени проветривать, стараясь избегать при этом сквозняков. Даже зимой спите при открытой форточке, потому что свежий воздух улучшает сон. Да и утреннюю зарядку делайте не в комнате, а на открытом балконе или во дворе. Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре +20 °С, постепенно переходя потом на более низкую. Первая воздушная ванна не должна превышать 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность этой процедуры можно увеличивать на 10 минут.

Неоценимую пользу в проведении закаливания оказывает активный отдых: прогулки, экскурсии, туристические походы.

Не меньше, чем свежий воздух, вода, для организма необходимы солнечные лучи. Но будьте осторожны, принимая солнечные ванны. Загорать в первый раз можно не более 3-5 минут. Лишь постепенно увеличивая это время, целебные возможности ультрафиолетового излучения будут использованы с должным оздоровительным эффектом.

Методы снятия психоэмоционального напряжения

Приемы релаксации, связанные с дыханием.

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Прием 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Прием 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Прием 1.

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы - удивления, радости).

Приемы релаксации, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Релаксация "Храм тишины".

Инструкция.

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города: Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины магазинов. Что вы в них видите?...Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо: Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?...Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице.: Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите на нем большую вывеску "Храм тишины". Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной.

Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно.

Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Выработка навыков мышечного контроля

1. Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

2. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Аффирмация от усталости

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

**План корпоративной программы по укреплению здоровья**

**сотрудников МАДОУ детский сад №64 «Колокольчик»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Направление***  ***мероприятий*** | ***Цель***  ***мероприятия*** | ***Форма***  ***мероприятия*** | ***Сроки реализации мероприятия*** |
| **1.** | Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников | Цель: раннее выявление болезней и их профилактика | Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников | 1 раз в год  Постоянно   * Профилактический осмотр совместно с Центром «Здоровье» им.Баяновой * Ежегодный медосмотр |
| **2.** | Наблюдение за состоянием сотрудников во время карантина по коронавирусной инфекции | Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья | Измерение температуры тела  Вакцинация и ревакцинация | До особого распоряжения главы Республики Бурятия |
| **3.** | Профилактика табакокурения | Цель: снижение количества курящих сотрудников | Информирование работников о запрете курения на территории ДОУ и в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение | Постоянно  Акция «Обменяй сигаретку на конфетку!»  Фото-выставка «НЕТ - алкоголю»;   * «Быть здоровым – это модно» |
| **4.** | Культурный досуг сотрудников | Цель: налаживания отношений между сотрудниками | Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День воспитателя, День защитников Отечества, Международный женский день и др.)  Туристические походы | Согласно датам праздника |
| **5.** | Проведение акции и конкурсов среди сотрудников | Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников | Организация и проведение различных акции повышающее эмоциональное состояние сотрудников | Турнир по игре «Простынбол»  «Зарница»  «Мини – волейбол»  «За здоровьем в детский сад» |
| **6.** | Информационно- мотивационное просвещение | Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни | Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни. | 1 раз в квартал |
| **7.** | Участие в различных спортивных мероприятиях | Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников | Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | По мере поступления информации  Мастер – класс по адаптивным видам спорта  Мастер – класс по аэробике  Участие в велопробеге |
| **8.** | Организация оздоровительных занятий (скандинавская ходьба, велопробег, оздоровительный бег, катание на коньках, фитболгимнастика, катание на лыжах, гимнастика для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, занятие на уличных тренажёрах, спортивные игры) | Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников. | Организация занятий в обеденный перерыв  Производственная зарядка  Арт – терапия  Тренинги | 2 раза в неделю  Сентябрь – ноябрь  Март - июнь  В зимнее время 1 раз в месяц |
| **9.** | Инструктаж персонала | Цель: предупреждение случаев производственного травматизма | Проведение инструктажа с персоналом | Постоянно |

1. Работа кабинета психологической разгрузки:

* Психотерапевтическая коррекция, направленная на повышение мотивации к здоровому образу жизни.
* Профилактика профессионального выгорания

2. Санаторно-курортное лечение. Предоставление льготных путёвок, материальная компенсация

3.. Проведение семинаров «Своим здоровьем дорожу» (информирование о новых методах лечения и оздоровления). 4.Предоставление возможности получать сбалансированное питание на рабочем месте (обеды)

5. Оформление материалов на стенды по темам:

* «В здоровом теле – здоровый дух» (к международному дню борьбы с ожирением);
* «Соблазн велик, но жизнь дороже» (о вреде курения);
* «Береги свое сердце» (к всемирному дню сердца)
* «Артериальная гипертония. Профилактика осложнений» (к всемирному дню борьбы с гипертонией)

6. Разработка плакатов, презентаций, буклетов по пропаганде ЗОЖ

7. Публикация опыта оздоровительной и профилактической работы на сайте, и на страничке в ютубе «Колокольчик ТВ»

Ссылки на фотоотчет:

<https://bur-madou-64.tvoysadik.ru/?section_id=668>

<https://bur-madou-64.tvoysadik.ru/news-svc/item?id=29651&lang=ru&type=news&site_type=school>

<https://bur-madou-64.tvoysadik.ru/?section_id=131>

<https://bur-madou-64.tvoysadik.ru/?section_id=101>