

Рассмотрено
на совещании при директоре
05.08.2020
Протокол № 63



Утверждаю
директор МБОУ «Средняя школа № 21»
Л.Г.Васцына
приказ № _____ от 10.08.2020

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Средняя общеобразовательная школа №21»

ПРОГРАММА
сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Исполнители:

Васцына Людмила Геннадьевна
Кузьмина Ирина Владимировна
Перкокуева Ирина Владимировна
Мушинская Валентина Николаевна

2020 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»

ПРИКАЗ

10. 08.2020

№ _____

г. Ульяновск

Об утверждении Программы сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Во исполнение поручения Губернатора Ульяновской области от 02.06.2020 № 42-ПЧ/13, в целях сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Программу по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагогов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа № 21» (Приложение № 1).
1. Перкокуевой И.В., заместителю директора по УВР, разместить утвержденную программу на сайте школы для ознакомления всех участников образовательных отношений.
2. Кузьмину И.В., заместителя директора по УВР, назначить ответственным лицом за реализацией Программы .
3. Ежегодно в декабре месяце готовить аналитический отчет о реализации Программы по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагогов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа № 21»
4. Определить место хранения утвержденной Программы - кабинет директора школы.
 5. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор школы

Л.Г. Васцына

Рассмотрено
на совещании при директоре
05.08.2020
Протокол № 63

Утверждаю
директор МБОУ «Средняя школа № 21»
_____ Л.Г.Васцына
приказ № _____ от 10.08.2020

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Средняя общеобразовательная школа №21»

ПРОГРАММА
сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Исполнители:

Васцына Людмила Геннадьевна
Кузьмина Ирина Владимировна
Перкокуева Ирина Владимировна
Мущинская Валентина Николаевна

2020 год

**Аннотация психолого-педагогической программы
по сохранению и укреплению
профессионального здоровья педагогов
МБОУ «Средняя школа № 21»**

В современных условиях определившийся ряд первоочередных задач неразрывно связан с кадровым обеспечением, подготовкой специалистов системы образования. Однако, решая вопросы профессиональной квалификации учителя, его этических и моральных качеств, обеспечения социального комфорта в условиях реформирования системы образования, не следует забывать, что профессиональное долголетие учителя во многом определяется и зависит от состояния здоровья, уровня и характера заболеваемости человека.

Труд учителя имеет свои особенности, которые могут отразиться на состоянии здоровья педагога. К основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагога, относятся:

1. Интенсивная голосовая нагрузка, за счет которой формируется патология голосообразующего аппарата, ослабление звучности голоса (дисфония) или полное его отсутствие (афония). Дисфония разной степени выраженности регистрируется у 40% педагогов, в основном – у учителей начальной школы, филологов, преподавателей иностранного языка.
2. Выраженное нервно-эмоциональное напряжение, которое трансформируется в психосоматическую патологию: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты, бронхиальную астму и прочее. Углубленное изучение функционального состояния организма у учителей выявило значительное напряжение таких интегрирующих систем как нервная и сердечно-сосудистая, нарастание данного напряжения к концу рабочего дня, рабочей недели, учебного года. В результате у большинства учителей определяется постоянная тревожность и у 40% - высокая кратковременная тревожность, а у 30% педагогов показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротами. Психосоматическую природу имеют также «педагогические кризисы», которые возникают у части учителей через 10-15 лет работы в школе.
3. Напряжение органов зрения, которое приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрения. Данный феномен фиксируется практически у всех педагогов.
4. Малая двигательная нагрузка, проверка домашних заданий, подготовка к занятиям, сидя за столом, формируют остеохондроз.
5. Длительное вертикальное положение при проведении занятий у части педагогов способствует развитию варикозного расширения вен на ногах, а у худых людей – к опущению внутренних органов.
6. Бактериальная и микробная обсемененность учебных помещений способствует частому заражению инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем (особенно ОРЗ, гриппом) в период эпидемий.

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья педагогов в образовательной организации. Переход на личностно-ориентированные модели образования, включение в образовательный процесс дистанционных технологий обуславливают повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. В практике образовательных организаций возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния,

проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. По данным Э.М.Казина, у трети учителей показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротиками, 60% учителей испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Даже молодые педагоги имеют большое количество хронических заболеваний, ведущими из которых являются заболевания органов дыхания (71,2%), сердечно-сосудистой системы (63%), хронические ларингиты (46%), вегето-сосудистая дистония (72,1%).

Многие исследования позволили определить причины возникновения этого явления:

- несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями;
- несоответствие между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации;
- отсутствие соответствующего вознаграждения за работу, которое воспринимается работниками как непризнание его труда, что может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию;
- несоответствие между собственными этическими принципами, ценностями и требованиями, которые предъявляет работа.

В связи с этим организация работы по сохранению физического, психического и социального здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия, что необходимо в профессиональной деятельности педагогов.

Предлагаемая программа нацелена на гармонизацию внутреннего мира педагогов, ослабление их психической напряженности и повышение эмоциональной устойчивости, профилактики физического здоровья педагогических работников.

Актуальность: Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Пояснительная записка

В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования, включение в образовательный процесс дистанционных технологий повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. Особая ответственность и связанное с ней высокое нервно-эмоциональное напряжение, неограниченная продолжительность рабочего времени, высокая плотность межличностных контактов, большое количество стрессовых ситуаций, значительная нагрузка на голосовой аппарат. Все эти и многие другие факторы отрицательно сказываются на здоровье учителя, становятся причиной возникновения профессиональных заболеваний (Л.М. Митина, С.Г. Ахмерова, О.Ф. Жуков и др.). В этих сложных условиях учитель должен быть готов к преодолению физических и нервных нагрузок без снижения качества и эффективности образовательного процесса.

Вместе с тем современные исследования указывают на крайне низкие показатели психического, физического и социального здоровья учителей как профессиональной

группы, которые снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. По данным Л.М. Митиной, для учителей со стажем работы 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «педагогическое истощение». Анализируя сложившуюся ситуацию, многие ученые приходят к выводу, что нельзя сводить проблему здоровья только к внешним биологическим, экологическим, социально-экономическим причинам ухудшения условий жизни учителей.

Ключевую проблему составляют низкая престижность здоровья, недостаточное осознание учителями его ценности, незнание и неумение применять на практике средства формирования и сохранения здоровья, осуществлять профессиональную деятельность на основе здоровьесберегающих принципов, что влечет за собой стрессовую тактику обучения и воспитания.

Важнейшим направлением кадровой политики МБОУ «Средняя школа № 21» является сохранение и укрепление здоровья педагогического коллектива. Коллектив школы работает над проблемой укрепления собственного здоровья, реализуя следующие задачи:

- разумное сочетание труда и отдыха работающих;
- соблюдение правил техники безопасности;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- культура профессионального общения с коллегами;
- профилактическое медицинское обслуживание.

С целью проверки данных учёных на практике, в МБОУ «Средняя школа № 21» проведено обследование кадрового состава педагогов МБОУ «Средняя школа № 21». Педагогический состав включает в себя 63 человека: 54 учителя, 1 педагог-психолог, 8 членов администрации школы. 39 педагогов являются классными руководителями

100% педагогического коллектива имеет высшее образование, из них 85 - педагогическое, все учителя владеют ИКТ и применяют их в учебном процессе. В школе практически отсутствует текучесть кадров, педагогический коллектив стабильный, профессионально грамотный. Для анализа возрастного состава коллектива был взят за основу педагогический стаж каждого члена педагогического коллектива с периодом 10 лет. Педагоги 1 группы (педагогический стаж – до 10 лет) составили 16 %, 2 группы (педагогический стаж - 11-19 лет) – 20 %, 3 группы (20 – 30 лет) – 35 %, 4 группы (31 год и больше) – 29%. Наименьший педагогический стаж имеют два человека (начали работать 1 сентября 2019 года), наибольший педагогический стаж (45 лет и более) – четыре человека. Таким образом, анализ данных позволяет утверждать, что выбранная группа испытуемых отражает общую ситуацию в системе образования – «старение кадров» - 64 % респондентов составляет возрастную группу, чей педагогический стаж составляет более 20 лет.

Мониторинг уровня здоровья педагогов школы проводится с 2005 года. Анализу заболеваемости педагогов подвергаются результаты медицинских осмотров педагогов и листы временной нетрудоспособности (больничные листы) за истекший учебный год, а также результаты анонимного анкетирования педагогов с целью выявления психологического климата в школе и удовлетворенности собственной профессиональной деятельностью.

Целью данного анализа является определение общих тенденций заболеваемости педагогов, содействие сохранению и укреплению их здоровья посредством создания здоровьесберегающих условий образовательной среды.

В начале учебного года для педагогов проводится медицинский осмотр в поликлинике городской больницы № 2 (с данным лечебным учреждением имеется Договор о сотрудничестве) либо по месту жительства.

В 2019/20 учебном году профилактический медосмотр прошли 100% педагогических работников МБОУ «Средняя школа № 21», 12 работников учебно-вспомогательного персонала и технических служащих.

Профилактический медосмотр предусматривает обследование специалистов: дерматолога, гинеколога, окулиста, хирурга, невропатолога, эндокринолога, терапевта, стоматолога. Данное обследование базируется на результатах анализа крови, мочи, флюорографии органов грудной клетки, измерения температуры тела, артериального и внутриглазного давления.

По данным медосмотра 62 % (37 чел.) педагогов признаны относительно здоровыми, остальным потребовалась дополнительная консультация узких специалистов (кардиолог, хирург, невропатолог, эндокринолог).

Согласно анкетированию педагогов, проведенному в декабре 2019 – январе 2020 года, было выявлено, что 10,2% учителей несколько раз в год отмечают у себя признаки дисфонии, у 21,1% дисфония бывает ежегодно, у 8% - изредка. Дисфония чаще отмечается среди учителей начальной школы, филологов, и ее частота нарастает по мере увеличения педагогического стажа. Однако, только 24,2% педагогов используют методы профилактики дисфонии, а 38,1% даже не знают, что такие существуют.

Основными признаками психоэмоционального напряжения являются нарушения сна, частые головные боли, повышение артериального давления. Различные формы нарушения сна отмечает у себя 67,9% учителей, 39% педагогов предъявляют жалобы на частые головные боли, у 48% регистрируется стойкое повышение артериального давления. Признаки психоэмоционального перенапряжения чаще встречаются у преподавателей точных дисциплин и лингвистов, данные признаки также нарастают с увеличением стажа педагогической деятельности.

Физиологически обоснованные методы устранения психоэмоционального напряжения использует только треть педагогов: это регулярные пешие прогулки (совершает 21,8%), выполнение аэробных упражнений с обеспечением развивающего кумулятивного тренировочного эффекта (14,3%), посещение тренажерных залов, спортивных секций (7,1%), посещение бассейна (12,4%), массаж и самомассаж (15,3%), аутогенная тренировка (5,6%), прием адаптогенов или травяных отваров успокаивающего действия (15,4%). Причем, перечисленные мероприятия практически в полном объеме, как правило, выполняют одни и те же респонденты. 3% учителей для устранения психоэмоционального напряжения курят, 32% переедают, 56% принимают снотворные или успокаивающие лекарственные препараты. В большей степени физиологически обоснованными методами коррекции стрессовых состояний владеют учителя естественных дисциплин, начальной школы, физической культуры. Среди преподавателей физико-математических и общественных дисциплин, лингвистов физиологически обоснованными методами коррекции стрессовых состояний владеет незначительное число педагогов.

Упражнения для профилактики утомления органов зрения выполняет 22,9% учителей. 12% делают точечный массаж, только 8 % регулируют поступление каротина с продуктами питания или витаминными препаратами.

С целью профилактики остеохондроза только 19,1% учителей выполняют комплекс производственной зарядки. Частота выполнения производственной гимнастики выше среднего уровня определена среди учителей физической культуры и начальной школы. Реже всех упражнения выполняют преподаватели общественных дисциплин и лингвисты.

Профилактические мероприятия для предотвращения развития венозной недостаточности никто из педагогов не проводит. Педагоги со сформировавшейся патологией вен нижних конечностей знают о необходимости подобных мероприятий и изредка их используют.

Острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом 32 % педагогов переболевает несколько раз в год; один раз в год болеют 25,1%, реже одного раза в год – 44,9% педагогов. ОРВИ и грипп чаще отмечают у себя преподаватели общественных дисциплин и лингвисты. Профилактику ОРВИ и гриппа не проводит 53,4% педагогов. 42,2% принимают витамин С (не только в виде таблетированных препаратов, но и в виде

лука, чеснока, черной смородины, лимона и пр.), незначительное число педагогов используют ремантадин, оксолиновую мазь, делают точечный массаж. 58% работников школы (педагогический и учебно-вспомогательный персонал) были охвачены в ноябре 2019 года процедурой вакцинации препаратом Гриппол. Наиболее высокий уровень использования противовирусных мероприятий определен среди учителей естественных дисциплин, наиболее низкий – среди учителей общественных и физико-математических дисциплин.

Следовательно, большинство педагогов не знают и не проводят простые, доступные мероприятия по профилактике факторов риска развития основных заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью. Несомненно, что исключение профилактических мероприятий из образа жизни не может не отразиться на заболеваемости обследуемого контингента.

Наиболее показательным является изучение заболеваемости по данным обращаемости в лечебно-профилактические учреждения и заболеваемость с временной утратой трудоспособности (ВУТ). Анализ заболеваемости с ВУТ в настоящий момент представляет определенные сложности, так как значительное число больных не обращается в лечебно-профилактические учреждения по субъективным причинам (экономические потери при оплате труда ввиду ВУТ, боязнь потерять работу, ответственность за качество учебного процесса), когда не обращение за медицинской помощью определяется различными социально-экономическими причинами, а не самочувствием больного. Однако, педагоги всегда отличались высоким уровнем ответственности за состояние учебного процесса, поэтому длительность и время проведения лечебно-диагностического процесса зачастую связано с интенсивностью нагрузки в учебном заведении.

По данным социологического опроса только 11% педагогов оформляют листок нетрудоспособности каждый раз, как в этом возникает необходимость, или в большинстве необходимых случаев. Чаще педагоги отказываются от листка нетрудоспособности (32,6%) или оформляют его только в случае серьезного заболевания (21,2%). 42,6% педагогов переносят любые заболевания на ногах.

В группе административных работников число педагогов, переносящих любое заболевание на ногах, оказалось выше среднего уровня. В 2019\2020 году никто из числа администраторов учреждения не прибегал к помощи медиков. Отмечено, что чаще листки нетрудоспособности оформляют учителя со стажем педагогической деятельности до 10 лет и более 25 лет. Интересен тот факт, что женщины-педагоги чаще мужчин-педагогов обращаются за медицинской помощью: среди 6 педагогов-мужчин кратковременный листок временной нетрудоспособности продолжительностью 5 календарных дней был оформлен лишь однажды учителем технологии Перминовым А.С..

Анализ заболеваемости педагогов по данным обращаемости в лечебно-профилактические учреждения выявил различия в уровне и структуре показателей в зависимости от профиля преподаваемой дисциплины, пола и возраста педагогов.

В структуре заболеваемости по данным обращаемости преобладают болезни органов дыхания (26,1%), органов кровообращения (17,9%), органов пищеварения (15,3%), нервной системы и органов чувств (12,1%), инфекционные и паразитарные болезни (11,9%). Однако болезни органов дыхания и органов пищеварения имеют наибольший удельный вес в структуре заболеваемости среди педагогов в возрасте до 45 лет, затем ведущее место в структуре заболеваемости (до 50%) занимают болезни органов кровообращения, что совпадает с данными об усилении нервно-эмоционального напряжения в этом возрасте и частотой жалоб относительно психосоматических расстройств.

Анализ сезонных показателей выявил увеличение числа обращений в зимне-весенний период, снижение заболеваемости летом с постепенным подъемом числа обращений в октябре. Однако, наиболее высокие показатели заболеваемости по поводу болезней системы кровообращения выявлены в апреле, мае и июне, то есть в конце учебного года, когда накапливается усталость, психоэмоциональное напряжение, идет подготовка к переводным и выпускным экзаменам, что увеличивает частоту гипертонических реакций, обострений ишемической болезни сердца и т.д. Причем, показатели заболеваемости по поводу болезней органов кровообращения остаются высокими в начале учебного года, что определяется адаптацией к рабочему графику после летнего отпуска. Таким образом, заболеваемость в осенне-зимний период определяется болезнями органов дыхания, а в конце и в начале учебного года - болезнями системы кровообращения.

Анализируя социальную составляющую профессионального здоровья учителей школы, мы выяснили, что около 60 % педагогов школы удовлетворены организацией труда.

Указанные факты подтверждают необходимость формирования у учителя культуры профессионального здоровья как совокупности мотивационно-ценностных и эмоционально-волевых здоровьесберегающих установок, знаний и умений по конструированию, поддержанию и укреплению здоровья, позволяющих продуктивно осуществлять профессионально-педагогическую деятельность.

Исходя из данных исследований, можно наметить 4 основных направления комплексной программы «Профессиональное здоровье учителя»:

- медицинское (ежегодная диспансеризация);
- диагностическое (исследования уровня эмоционального выгорания учителя, резервных возможностей организма, педагогического взаимодействия и эмоционально-психологического климата в коллективе);
- коррекционно-профилактическое (оказание индивидуальной психологической помощи и поддержки педагогам, находящимся в состоянии актуального стресса; организация работы «Комнаты эмоциональной разгрузки», занятий по ЛФК для педагогов; организация группы здоровья и группы выходного дня для учителей школы, содействие созданию в школе позитивного психологического климата);
- профессиональное (разработка компьютерного варианта программы, фиксирующей профессиональный рост сотрудников; научно-методическая поддержка педагогов в процессе осмысления ими профессионального опыта и разработки авторских программ).

Цели и задачи программы, этапы реализации

Целями программы «Профессиональное здоровье учителя» являются:

- сохранение и укрепление здоровья педагогов,
- содействие их физическому, психологическому, эмоциональному, интеллектуальному, социальному, духовному развитию путем мотивации на здоровьесберегающую деятельность.

Задачи программы:

- способствовать созданию системы комплексной поддержки сотрудников в контексте формирования в школе здоровой и дружественной среды;
- разработать систему мероприятий по повышению активности педагогов в области заботы о собственном здоровье.

Основные формы работы:

- анкетирование;
- тестирование;
- диагностико - развивающие деловые игры;

- специальные тренинговые занятия с элементами социально-психологического тренинга;
- психологические упражнения, отражающие основное содержание процесса педагогического взаимодействия, моделирующие педагогические ситуации и позволяющие развивать умения реализовывать различные формы самоконтроля, анализировать стратегию и тактику поведения учителя в ситуациях педагогического выбора
- комната психологической разгрузки;
- группа здоровья для учителей;
- прогулки и экскурсии выходного дня

Предполагаемые результаты:

- улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья и овладение здоровьесберегающими технологиями;
- формирование здорового жизненного стиля, высоко функциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих возникновению профессиональной деформации у педагогов;
- осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов;
- создание в педагогическом коллективе ситуации успеха, бесконфликтного поведения.

Комната психологической разгрузки (сенсорная комната)

Учителя часто стараются взвалить на свои плечи огромную работу. Когда справиться с ней становится сложно, приходит на помощь психологическая разгрузка. Взрослые люди не меньше, чем дети, склонны к эмоциональному выгоранию. Они стараются узнать как можно больше инноваций, ознакомиться с максимальным количеством методических новинок. И достаточно часто не умеют самостоятельно управлять собственными эмоциями. Это провоцирует быструю утомляемость, что очень мешает педагогу во время работы. Специалист поможет пополнить эмоциональный запас, наладить отношения с сотрудниками, не поддаваться стрессам, добиться дисциплины на уроке, быстро распределять свое рабочее время. Следовательно, повышается значимость комнаты психологической разгрузки в образовательной организации. Ведь именно психолог работает со школьниками и коллегами таким образом, чтобы те научились управлять собой, правильно воспринимать окружающий мир и знать основы психологической культуры. Эти моменты очень важны для того, чтобы весь учебный процесс был спокойным.

Направленность программы. Комната психологической разгрузки (КПР) предназначена для профилактики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний (утомление, переутомление, перенапряжение), а также для профилактики нервно – психических заболеваний учителей школы. Занятия, проводимые в КПР, предусматривают поэтапное обучение приемам психической саморегуляции.

Новизна. Программу следует рассматривать как комплекс психологических тренингов, который обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического здоровья.

Целесообразность программы. КПР – это одна из психологических форм и методов саморегуляции (мышечная релаксация, аутогенная тренировка, визуализация,

психосинтез); место, где педагог может снять напряжение, стресс, утомление; возможность решить некоторые проблемы психологического здоровья

Цели КПП: улучшение эмоционального состояния педагогов

восстановление психического равновесия

снятие нервного напряжения путём «разблокировки» мышечных зажимов.

Основные задачи

1. Организация образовательного процесса в соответствии с установленным режимом работы МБОУ.
2. Организация работы комнаты психологической разгрузки, направленной на повышение профессионального мастерства педагогов, на развитие творческого потенциала педагогического коллектива, на достижение оптимальных результатов образования, воспитания и развития работников.

Функции

1. Планирование и организация изучения и внедрения в практику передового психологического опыта, новейших достижений педагогической, психологической, других специальных наук, а также новых психологических и педагогических технологий.
2. Разработка дидактических и методических материалов в соответствии с направлением работы комнаты психологической разгрузки.

Основные направления работы в КПП:

- Обучение сотрудников методам и приёмам самокоррекции функциональных состояний, аутотренингу, дыхательным упражнениям, точечному самомассажу;
- Коррекция текущего психофизиологического состояния в целях регуляции самочувствия и уровня работоспособности у практически здоровых сотрудников;
- Восстановление функционального состояния у лиц с острым и хроническим утомлением, а также при возникновении трудных функциональных состояний.

Режим работы КПП

Занятия проводятся не реже 1 раза в неделю. Сеанс психологической разгрузки может длиться не более в 10 – 15 минут на фоне звукового воздействия (звуки моря, пение птиц и другие «звуки природы», музыкальные программы) или специально подобранных слайд – программ. С учётом того, что сеансы проводятся во время большой перемены либо по окончании занятий, последняя фаза должна быть мобилизующей, яркой, содержать динамические слайды.

Материально – техническое обеспечение КПП

- КПП располагается в сенсорной комнате площадью 45 кв.м.;
- Окраска стен светлых бежевых тонов;
- окна имеют затемнение;
- в кабинете есть проекционный экран, компьютер, проектор, стереоколонки
- мягкие стулья
- массажное кресло

Примерные комплексы упражнений для занятий в КПП

Занятие 1

Упражнение «Цвет моего настроения»

По кругу передается мяч, и каждый участник называет цвет, который соответствует его настроению.

Упражнение «Дыхание ноздрями»

Дышать по очереди одной ноздрей 3 раза, затем другой 3 раза.

Упражнение «Шарик»

Сесть на коврик. Ведущий: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются.

Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

«Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем»

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»: «Ты на большом широком лугу...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты на большом широком лугу. Прекрасный тёплый летний день. Ты чувствуешь, как солнечные лучики целуют твои руки, ноги, спину. Тебе приятно смотреть на чудесный, роскошный зелёный ковёр. Ты с удовольствием слушаешь гомон птиц, которые рассказывают друг другу новости...И вдруг твоё внимание привлекает какой-то цветок. Ты рассматриваешь его. Какой у него стебель, листья. Это чудесный цветок. Ты рассматриваешь его внимательно и отмечаешь, какие приятные чувства он у тебя вызывает... Ты с нежностью дотрагиваешься до него, будто гладишь...Ты чувствуешь себя спокойно... Тебе хорошо и приятно... Побудь в этом состоянии...Это место на лугу только твоё, его никто не знает, кроме тебя...Но вот пора возвращаться. Ты всегда можете прийти сюда, когда тебе будет грустно. Твоё дыхание становится глубоким и энергичным. Ты отдохнул и чувствуешь прилив сил. Открой глаза, потянись. Вы вернулись из своего путешествия».

Упражнение «Солнышко»

Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальчиков рук и заканчивая пальцами ног без напряжения. Задержать дыхание – «тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

Упражнение «Кнопка мозга»

Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втянуть живот и потянуться вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна.

Упражнение «Звуки»

Произносить звук « а-а-а » 3 раза. Этот звук снимает боль, оказывает мощное действие на весь организм, способствует насыщению тканей мозга.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Занятие 2

Упражнение « Цвет моего настроения»

Упражнение «Ушки-ай»

Покачивать головой, как будто кому-то говорите «Ай-яй-яй, как не стыдно!» Правое ухо идет к правому плечу, левое – к левому. Плечи не двигаются. Одновременно с каждым покачиванием – вдох.

Упражнение «Дыхание животом»

Ведущий: «Лягте на спину на коврик. Расслабьтесь. Правую руку положите на грудь, левую - на живот. Теперь вы будете дышать только животом. При таком дыхании и на вдохе приподнимается ладонь, лежащая на животе, а ладонь, лежащая на груди, остаётся всё время неподвижной».

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»: « Ты у чистого ручья...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь прекрасный тёплый летний день. Ты у чистого ручья. Ты удивляешься чистотой воды в нем, необыкновенной прозрачностью. Тебе нравится слушать журчание воды. Это успокаивает тебя. Тебе хорошо и спокойно. Тебе нравится наблюдать, как вода перебегает с одного камушка на другой. Если ты хочешь попить кристально чистой воды, сделай это ... (возвращение)».

Упражнение «Струночка»

Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягивать» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем поочередно только правой стороной тела (рука, бок, нога) и только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

Упражнение «Ушки»

Минутный массаж ушных раковин.

«Делайте это упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши: вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх – вниз, вперед – назад, при этом поцокайте языком как лошадка 15-20 с. Это упражнение поможет подготовиться к любой напряженной работе».

Упражнение «Звуки»

Произносить звук « а-а-а» 3 раза. Затем знакомимся со звуком «о-о-о», который помогает работать клеточкам нашего организма»

Упражнение Цвет моего настроения»

Занятие 3

Упражнение «Цвет моего настроения»

Упражнение «Кошка»

«Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторите ее движения, поворачиваясь, то вправо, то влево, при этом перенося тяжесть тела с одной стороны тела на другую. Шумно нюхайте воздух справа, слева в темпе «шагов».

Упражнение «Насос».

«Представьте, что вы накачиваете шину автомобиля. Вдох – наклон, кончился наклон – кончился вдох. Выдох - подъем»

Релакс - упражнение «Путешествие в мир фантазии»: «Путешествие на белом облаке»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты лежишь на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Ты смотришь в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Ты наслаждаешься небом и чудесным видом вокруг. Ты полностью расслаблен и доволен. Ты видишь, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Ты очарован его простой красоты. Посмотри, как оно медленно приближается к тебе. Тебе хорошо и спокойно, ты совершенно расслаблен. Облачко очень медленно подплывает ближе. Ты наслаждаешься красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над тобой. Ты полностью расслаблен и наслаждаешься этой картиной. Представь себе, что ты медленно встаешь и поднимаешься к маленькому белому облачку. Ты паришь все выше и выше. Наконец, ты достиг этого маленького, чудесного белого облачка и ступаешь прямо на него. Оно приглашает тебя в далёкое путешествие...(Возвращение)»

Упражнение «Мытье головы»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом – сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» – это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

Упражнение «Звуки»

Произносить звук «о-о-о» 3 раза. Затем знакомимся со звуком «э-э-э», который активизирует работу головного мозга.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Занятие 4

Упражнение «Цвет моего настроения»

Упражнение «Сова»

На вдохе – поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, на выдохе опустить плечо. То же — с левым плечом.

Упражнение «Потягивание»

Встать, ноги на ширине плеч, руки сжать в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

Релакс - упражнение «Путешествие в мир фантазии»: «деревом...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядьте удобно или лягте, закройте глаза. Лето... Вы лежите под прекрасным деревом на тёплой летней травке. Над вами широко раскинулась крона дерева. Сквозь ветви проникают золотые лучи солнечного света. Изумрудно – зелёные листья дерева вместе с солнечным светом образуют сказочные узоры. Ветерок слегка колышет листья, оживляя узоры. Вы слышите шелест листьев – узоров, их мягкое, нежное пение...расслабленным взором вы рассматриваете зелёные ладошки листьев, видите крупные прожилки на них.

Ваши глаза и уши вбирают сказочную силу радости Жизни. Сказочность и ожидание волшебства пробуждают дремлющие в организме силы жизни. Каждая клеточка вашего тела наполняется жизненной силой, учится быстро восстанавливаться.

Наблюдайте за игрой солнечного света в зелёной листве. Почувствуйте, как выше тело стало здоровее, мощнее... (возвращение)»

Упражнение «Дракон»

Изображаем дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

Упражнение «Огонь и лед»

Встаньте в круг. По команде «огонь» начинаем интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый выбирает произвольно. По команде «лед» застываем в позе, в которой застыла команда, напрягая до предела все тело. Несколько раз чередуются обе команды, меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Звуки»

Произносить звук «э-э-э» 3 раза. Затем знакомимся со звуком «с-с-с», который полезен для сердца.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Занятие 5

Упражнение «Цвет моего настроения»

Упражнение «Три вдоха, три выдоха»

Упражнение «Дыхание»

Сосредоточить свое внимание на дыхании. Сделать долгий, неторопливый вдох, вдыхая медленно и глубоко, и затем, выдох, расслабляясь и освобождаясь, когда воздух выходит наружу. - 3 раза.

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»: «Ты на своем дне рождении...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты на своем дне рождения. Кругом звучит музыка. Все веселятся. Ты наслаждаешься праздником. Тебе дарят подарки, это замечательные подарки, о которых ты давно мечтал. Тебя окружают люди, которых ты любишь. Ты полностью расслаблен и доволен..... (возвращение)»

Упражнение «Черепаша»

Имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок — к груди), то крутит головой по сторонам.

Упражнение «Упрямый лоб»

Скрестить пальцы на лбу (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову назад, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз.

Упражнение «Звуки»

Произносить звук «с-с-с» 3 раза. Затем знакомимся со звуком «я-я-я», который полезен для нервной системы.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Занятие 6

Упражнение «Цвет моего настроения»

Упражнение «Дыхание с облегчением»

Ведущий: «Лягте на спину. Постарайтесь расслабиться и ни о чём не думать. Вспомните о чём –нибудь не очень приятном для вас. Постарайтесь во внутренних ощущениях найти именно те, которые появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном и одновременно следите за своими ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения, вместе с которым уходит и часть неприятных ощущений, снимается часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями. И вот что удивительно: вы действительно чувствуете себя лучше с каждым выдохом. Только не забывайте, что следить за процессом «снятия тяжести с души» нужно непрерывно. Очень важно при выполнении этого упражнения направить внимание исключительно на свои внутренние ощущения, всё время следить за ними, не отвлекаться на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если ваше внимание не будет занято только первыми воспоминаниями. Продолжаем дышать, «выдыхая тяжесть с души» (5-7- минут). Заканчиваем выполнение упражнения. Сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось ваше настроение»

Упражнение «Растяжки для ног»

Ноги на ширине плеч. На вдохе поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

На выдохе медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой; остаться в этом положении на пять секунд (пауза) и вернуться в и.п. Стараться не сгибать ноги и руки. То же и для другой руки.

Релакс - упражнение «Путешествие в мир фантазии»:« Ты на большом красивом корабле...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты плывешь на большом красивом корабле. Прекрасное синее море. Над головой удивительное чистое голубое небо. Ты капитан этого корабля. И ты можешь бороздить любые моря. Тебе очень хорошо на этом корабле. Ты чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо. Плеск воды сопровождает тебя, твоё дыхание ровное и спокойное ... (возвращение)»

Упражнение «Замок»

Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх; 2) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же с парой пальцев разных рук.

Упражнение «Дерево»

«Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватив их. Представьте, что вы семечко, которое прорастает и становится деревом. Медленно поднимаетесь на ноги и превращаетесь в дерево. Вытягиваем руки вверх, напрягаем тело. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево, становитесь легкими и расслабляетесь»

Упражнение «Звуки»

Произносить звук «я-я-я» 3 раза. Затем знакомимся со звуком «х-х-х», который помогает при стрессах.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Занятие 7

Упражнение «Цвет моего настроения»

Упражнение «Растяжки для ног»

Ноги на ширине плеч. На вдохе поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. На выдохе медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой; остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук. То же — для левой руки и правой ноги.

Упражнение «Расслабляющее дыхание»

«В этом упражнении мы постараемся почувствовать, как по – разному работают «вдох» и «выдох». Вдох – возбуждает, мобилизует, усиливает напряжение мышц, сопровождается ощущением прохлады. Выдох – успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, помогает расслаблению мышц, сопровождается ощущением тепла. Вот теперь мы будем на пользу себе использовать эту замечательную функцию выдоха для более полного расслабления и успокоения эмоций. Это очень просто. На выдохе мышцы нужно расслабить. Повторите выдох ещё несколько раз. А теперь постарайтесь при вдохе и выдохе дышать только животом. При этом всё время мысленно представляйте движение и напряжение мышц на вдохе, расслабление – на выдохе.»

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»: «Ты на воздушном шаре...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты летишь на большом воздушном шаре. Ты медленно поднимаешься вверх. Ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя. Тихо здесь, совершенно тихо. Ты ощущаешь свое дыхание... ровное и спокойное. Шар медленно парит над лесом, деревья, словно густая, светлая зелень. Деревня, как из книги сказок. Она будто собрана из игрушечного конструктора. Ты видишь животных на лугу. Утки, гуси, словно белые точки ... (возвращение)»

Упражнение «Травинка на ветру»

Изображаем всем телом травинку (сесть на стуле или на полу на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

Упражнение «Упрямая шея»

Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3–5 раз.

Упражнение «Звуки»

Произносить звук «х-х-х» 3 раза. Затем знакомимся со звуком «м-м-м», который восстанавливает равновесие всех органов и систем.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Занятие 8

Упражнение «Цвет моего настроения»

Упражнение «Ладшки»

Встать прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз). Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд делать 4 резких, ритмичных вдоха носом («шмыгать»). Затем руки опустить, и отдохнуть 3-4 секунды – пауза. Сделать ещё 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Упражнение «Обними плечи»

Вытянуть, руки согнутые в локтях и поднять на уровне плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки параллельно друг другу, их не менять (при этом все ровно, какая рука сверху – правая или левая).

Релакс-упражнение «Океан»

Инструкция: «Встаньте, спина прямая. Вдохните через нос, почувствуйте, как воздух заполняет лёгкие. Медленный выдох ртом. Сделайте паузу. Сосчитаем до пяти (повторить 3-5 раз). Остановитесь и почувствуйте, как спало напряжение. А теперь удобно сядьте или лягте на спину. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Проверьте, нет ли напряжения в теле? Если такое напряжение вы где – то обнаружили, то ,напрягая и расслабляя мышцы, избавьтесь от него.

Закройте глаза и представьте себе океан. Вы видите уходящую в бесконечную даль водную гладь, волны поднимаются, растут и, останавливаясь на песке прямо у ваших ног, отползают обратно. Продолжайте наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад.

Если вы о чём – то думаете, то ваши мысли уносятся вместе с волнами прямо в океан. Смотрите на этот безбрежный океан. Вы чувствуете запах моря, слышите шум волн. Вы смотрите на море и чувство покоя переполняет вас. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Откройте глаза. Потянитесь».

Упражнение «Домик»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

Упражнение « Движение под музыку»

Упражнения с использованием специально подобранных музыкальных фрагментов с различной ритмической структурой. Детям предлагается произвольно двигаться под музыку в соответствии со звучащим ритмическим рисунком.

Упражнение «Звуки»

Произносить звук «м-м-м» 3 раза. Затем знакомимся со звуком «е-е-е», который освобождает от отрицательных эмоций и отрицательной энергии.

Упражнение «Цвет моего настроения»

«Группа здоровья» для учителей

Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении. Ученые установили, что если потребность в движении не удовлетворяется, наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность (Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: Знание, 2006). . Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности. Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и

лечению различных заболеваний (Мотыльков Р.Е.и др). Двигательная активность - важное условие здорового образа жизни. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма.

Направленность программы: Формирование у учителей потребности в здоровом образе жизни.

Новизна: Программу следует рассматривать как новую и целенаправленную форму двигательной активности, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Целесообразность программы: Занятия оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

Цель: Сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Приобретение необходимых знаний в области здорового образа;
- Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
- Укрепление здоровья при помощи занятий физическими упражнениями.

Отличительные особенности. Программа предназначена для учителей разного возраста. Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

Возраст: В группе здоровья предполагаются занятия учителей от 25 до 50 лет и старше.

Сроки: Программа рассчитана на один год.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся после уроков не реже 1 раза в неделю. Во время проведения занятий в группе «здоровья» применяются различные формы: разминка, общефизические упражнения, спортивные игры, соревнование..

Ожидаемый результат: Улучшение уровня здоровья учителей. Потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учебно-тематический план для учителей

№ п.п.	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
	№ 1 Основы знаний	1		
1	Правила техники безопасности на занятиях в группе «здоровья» по фитнесу, волейболу, баскетболу, бадминтону. Правильная осанка и ее значение. Умение правильного ведения дневника здоровья.		1	
	№ 2 Общая физическая подготовка	10		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра			2
2	Бег с чередованием обще развивающих упражнений			2
3	Бег с чередованием прыжков и метаний разной скорости и с переходом на ходьбу.			2
4	Бег с преодолением препятствий разной высоты с переходом на ходьбу			2
5	Упражнения для развития выносливости (все упражнения выполняются согласно возраста и учитывая индивидуальные			2

	способности)			
	№ 3 Фитнес	4		
1	Комплекс обще развивающих упражнений с предметами и без предметов			2
2	Развитие координации движения (упражнения выполняются согласно возраста занимающихся)			2
	№ 4 Баскетбол	10		
1	Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест			2
2	Ведение мяча с изменением направления			2
3	Бросок мяча двумя руками от груди с места и после ведения			2
4	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам (все задания выполняются согласно возрасту занимающихся)			4
	№5 Пионербол и волейбол	4		
1	Приемы и передачи мяча сверху и снизу			1
2	Нижняя прямая подача			1
3	Учебная игра в пионербол			1
4	Учебная игра в волейбол. (Все упражнения выполняются согласно индивидуальным способностям занимающихся)			1
	№ 6 Бадминтон	5		
1	Основная стойка игрока при подаче, приеме, подачи			1
2	Стойка при ударах справа и слева, снизу и сверху. Жонглирование воланом			1
3	Учебная игра в парах. Игра согласно правилу через сетку			2 1
	ВСЕГО	34	1	33

Содержание программы

Тема № 1. Основы знаний (1 час)

1. Правила техники безопасности на занятиях в группе «здоровье»: пофитнесу, волейболу, баскетболу, бадминтону.
2. Правильная осанка и ее значение.
3. Умение определения ЧСС. Значение разучиваемых движений и упражнений на развитие основных физических особенностей. Умение правильного ведения дневника самоконтроля.

Тема № 2. Общая физическая подготовка (10 часов)

1. Ходьба: с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра.
2. Бег с чередованием обще развивающих упражнений, прыжков, метаний, бег с преодолением препятствий [4]
3. Развитие выносливости, скорости, быстроты, силы.

Дневник самоконтроля

Параметры	Дни
Самочувствие	
Аппетит	
Сон	
Желание заниматься	
ЧСС (утром после сна)	

Тема № 3. Фитнес (4 часа)

1. Комплексы обще развивающих упражнений с предметами и без предметов
2. Специальные танцевальные упражнения, степ аэробика.
3. Творческая танцевальная комбинация учителя.
4. Развитие координации движения.

Тема № 4. Баскетбол (10 часов)

1. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.
2. Ведение мяча с изменением направления.
3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения
4. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Тема № 5. Пионербол и волейбол (4 часа)

1. Верхняя и нижняя прямая подачи
2. Приемы мяча сверху и снизу
3. Учебная игра

Тема № 6. Бадминтон: (5 часов)

1. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, снизу
2. Жонглирование воланом [5]
3. Развитие ловкости, быстроты, координации движения

**Реализация программы по сохранению
и укреплению профессионального здоровья педагогов**

Учитывая, что приобщение взрослого человека к здоровому образу жизни – процесс очень сложный, а профессия учителя требует больших физических и психических затрат, творческая группа МБОУ «Средняя школа № 21» решила проводить реализацию данной программы постепенно.

На педсовете был представлен отчёт о проделанной работе, а также предложены вниманию педагогов упражнения прогрессивной релаксации. Эти упражнения заинтересовали педагогов, и они решили подобные занятия проводить регулярно. Так возникла идея создания комнаты релаксации. Была выбрана сенсорная комната, общая площадь которой составляет 44 кв.м. Освещение в комнате осуществляется при помощи ламп дневного света. Есть затемнение на окнах. Площадь комнаты освещена равномерно.

Комнатные растения, мягкое ковровое покрытие создают атмосферу уюта и спокойствия. В комнате есть диван, который не только обеспечивает уют, комфорт, но способствует созданию условий для релаксации и спокойного состояния. Ведь диван – это сидение, которое служит идеальной опорой для сидящего человека, принимая форму его тела. Человек может расслабиться, слегка откинувшись назад.

В комнате предусмотрена звуковая зона, ведь спокойная музыка, звуки природы вызывают положительные эмоциональные переживания, усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка также способна увеличивать интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему.

В нашей комнате релаксации есть подушечки с различными наполнителями: различными крупами, мелкими камешками, шишками, а также массажные мячики. Они предназначены для развития тактильной чувствительности, которая обеспечивает разнообразные ощущения.

Таким образом, пространство комнаты релаксации включает в себя несколько зон:

- мягкую среду
- зрительную и звуковую среду
- тактильную среду.

Для посещения комнаты релаксации был создан график посещения в соответствии с расписанием каждого учителя и с учётом режима работы школы. В этой комнате было решено проводить и психологические тренинги.

Реализация части программы, направленной на профилактику и укрепление физического здоровья педагога началась в этом учебном году с массовой зарядки, которую учителя выполняли вместе с учащимися. Затем была спортивная суббота, где участвовали и дети, и взрослые. К сожалению, регулярно проводить занятия группы здоровья не удалось, однако лыжные прогулки (примерно 60% всех учителей школы встали в этом году на лыжи) и как итог – массовое участие в «Лыжне России - 2019» можно считать положительной тенденцией в обращении наших учителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Планируется продолжать выходы в лес и весной. Возможно участие педагогов в соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азимут» и мероприятиям, посвящённым «Дню семьи».

Говоря о сохранении здоровья педагога, нельзя не учитывать качество и культуру питания. Питание является одним из важных факторов, определяющих состояние здоровья и работоспособность организма, выполняющих энергетическую, пластическую, биорегуляторную функции. Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ, из которых образуются ферменты и гормоны - регуляторы и катализаторы биохимических процессов, а также способствует нормальному физическому и психическому развитию организма, повышает сопротивляемость к различным инфекциям за счет формирования иммунитета. Значит, нельзя переоценить роль работы по формированию знаний и умений о правильном питании в программе сохранения профессионального здоровья учителя.

Находясь на ранних стадиях познания своего собственного организма и процессов питания, люди мало задумывались о роли микроэлементов, уделяя внимание белкам, жирам и углеводам. Однако если вспомнить самые первые уроки по органической химии, становится ясно, что и самые простые, и самые сложные органические вещества складываются из отдельных атомов, каждый из которых занимает свое место в таблице Менделеева и именуется химическим элементом. Все химические элементы в зависимости от потребностей условно делятся на макроэлементы, микроэлементы и ультрамикроэлементы. Благодаря тому, что углерод и водород, азот и кислород являются структурной основой всего органического мира, какую бы пищу не употреблял человек, он получит в ее составе и эти макроэлементы. Однако с другими макроэлементами и микроэлементами могут возникнуть определенные сложности по причине несбалансированной диеты или из-за недостатка этих элементов в воде и почве. Значение химических элементов продолжает изучаться учеными, но уже и сегодня понятно, что сера является необходимым структурным компонентом белков, фосфор – нуклеотидов и нуклеиновых кислот. Кальций необходим для крепости костной ткани, а магний обеспечивает активность энергетического обмена внутри клетки. Однако этими функциями значение каждого из этих элементов далеко не исчерпывается.

Стоит ли удивляться, что **дефицит одного химического элемента** способен приводить к катастрофическим последствиям для организма в целом? Ведь ошибка одного фермента приводит к сбою других процессов, в результате ошибки нарастают, как снежный ком. Иногда организм, поставленный в условия жесткого дефицита отдельных микроэлементов, пытается по-своему выходить из положения, изымая атомы данного элемента из тех тканей и органов, которые считает не самыми важными.

Трудно переоценить роль воды в человеческом организме. **Вода** с растворенными в ней определенными химическими элементами в строго определенной концентрации является основой жизни. Именно химические элементы отвечают за поддержание осмотического давления внутриклеточной жидкости, определяют кислотно-щелочное равновесие всей внутренней среды организма, принимают участие в процессах всасывания, дыхания, сокращения мышечных волокон, перемещения веществ через цитоплазматическую мембрану и так далее. Однако результаты исследования проб воды в источниках централизованного водоснабжения не соответствуют санитарным требованиям по санитарно – химическим показателям. Поэтому рекомендовано принимать для улучшения состояния здоровья исключительно бутилированную воду или воду из разряда «Живой источник».

Таким образом, важную роль приобретает просветительская работа по культуре питания. С этой целью был составлен годовой план бесед о здоровом питании.

№ п/п	Тема	Дата	Ответственный	Примечание
1	Влияние питания на здоровье человека	сентябрь	Зав. Столовой.	Презентация
2.	Влияние химических элементов на здоровье человека	декабрь	Никулина В.И.	Презентация
3.	Лекарственные растения и травы	март	Васцына Л.Г.	Презентация
4	Витамины молодости	май	Зорова Г.П.	Презентация

В ходе данной работы не только ведётся просветительская работа по здоровому питанию, роли химических элементов в организме человека, но и даются практические рекомендации, которые педагоги школы могут применять в повседневной жизни.

Таким образом, анализируя пути реализации программы по сохранению и укреплению здоровья учителя в МБОУ «Средняя школа № 21», можно сделать следующие выводы.

1. Работа должна быть направлена на поддержание и укрепление не только физического, но и психологического, и социального здоровья учителя. Для этого в школе должна работать «Группа здоровья», учителя привлекаться в спортивно - массовые мероприятия, что не только улучшит состояние здоровья отдельного педагога, но и будет способствовать созданию комфортной психологической атмосферы в коллективе.
- 2.«Сенсорная комната» или «Комната релаксации» необходима, так как работа учителя требует большого психологического напряжения, что требует обязательной эмоциональной разгрузки.
- 3.Просветительская работа по культуре питания в школе необходима, так как в силу загруженности рабочего дня, а также объективных особенностей режим питания учителя сильно деформирован, что пагубно сказывается на его физическом и психологическом здоровье.

Задачи на 2020 – 2025 год.

1. Активно привлекать педагогов к участию в психологических тренингах и спортивно-оздоровительных мероприятиях с целью сохранения и укрепления их здоровья.
2. Продолжать работу научно-практических семинаров по обучению педагогов приемам саморегуляции физического и психического состояния организма, организовать информационно-методическую помощь педагогам и внедрение в педагогическую практику передового опыта по формированию здоровьесберегающего пространства и разработке здоровьесориентированных технологий;
3. Продолжить мониторинг заболеваемости педагогов на основе предоставленных

- больничных листов. Осуществить медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья педагогов, создать информационный банк «Состояние здоровья учащихся и педагогов».
4. Организовать обмен опытом среди педагогического коллектива «Правила и приёмы сохранения физического и психического здоровья».
 5. Отслеживать тест-диагностику «Эмоциональный фон образовательной среды школы».
 6. Разработать цикл психологических тренингов с целью повышения уровня самооценки педагога и преодоления закомплексованности, неудовлетворенности по отношению к себе.
 7. Модернизировать систему оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий с целью устранения причин, негативно влияющих на уровень физического здоровья педагога, возобновить занятия «Группы здоровья», организовать спортивные соревнования по волейболу и настольному теннису между командами педагогов и учащихся.
 8. Провести обучающий семинар для директоров школ города по вопросам создания в образовательном учреждении Центра здоровья и Центра здорового питания.
 9. Разработать тематику оздоровительных занятий для педагогов, проводимых психологом школы в рамках функционирования сенсорной комнаты.

Повышение эффективности педагогического труда, совершенствование учебно-воспитательного процесса должно начинаться с заботы о педагогах, с психологической помощи им в принятии правильной позиции по отношению к своему здоровью, ознакомления с производственными факторами риска для здоровья и обучения педагогов методам профилактики профессионально обусловленных состояний.

Следовательно, с целью сохранения и укрепления здоровья педагогов необходимо уделять большое внимание разработке и внедрению социальных и медико-профилактических программ, направленных на формирование здорового образа жизни в учительской среде.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Васцына Людмила Геннадьевна

Действителен с 15.09.2021 по 15.09.2022