

РАССМОТРЕНА
профсоюзным комитетом
МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
от 09.01.2020г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДЕНА
заведующим
МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
Н.Е. Борисенко
Приказ № 2 от 09.01.2020г.



С ИЗМЕНЕНИЯМИ

РАССМОТРЕНА
профсоюзным комитетом
МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
от 27.03.2020г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДЕНА
заведующим
МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
Н.Е. Борисенко
Приказ № 2 от 27.03.2020г.



**ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОТРУДНИКОВ
«НАЧНИ С СЕБЯ!»**

Первичной профсоюзной организации
Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной
организации центра развития ребенка детского сада № 18
муниципального образования Темрюкский район
на 2020-2021 годы

Адрес: 353501,
Россия, Краснодарский край,
Темрюкский район,
г. Темрюк, ул. Муравьева,
д. 14/1

Содержание

I	Целевой раздел	3
	1.1 Пояснительная записка	3
	1.1.1. Обоснование актуальности	4
	1.1.2. Цели и задачи реализации Программы	5
	1.1.3. Принципы формирования Программы	5
II	Содержание Программы	7
III	План реализации этапов Программы	12
IV	Организационное и ресурсное обеспечение	13
V	Основные и промежуточные результаты	13
VI	Список нормативных документов и литературы	15
VII	Приложение	18
	7.1. Психологическое и эмоциональное здоровье сотрудников.	18
	7.2. Физкультурно-оздоровительное направление	59
	7.3. Здоровое питание	84
	7.4. Музыка и здоровье	90
	7.5. Информационно-просветительская работа	94

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Полное наименование организации: Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация центр развития ребенка детский сад № 18 муниципального образования Темрюкский район.

Сокращенное наименование организации: МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР (далее – организация).

Тип образовательной организации: бюджетная.

Адрес организации: 353501, Россия, Краснодарский край, Темрюкский район, г. Темрюк, ул. Муравьева, д. 14/1.

Телефоны: 8(86148) 4-18-71, 8(86148) 4-11-16.

Электронный адрес: mdoo18@yandex.ru

Адрес официального сайта: <http://detsad-18temruk.ucoz.net/>

Руководитель организации: заведующий МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР Борисенко Наталья Евгеньевна, рабочий телефон: 8 (861-48) 4-18-71.

Режим работы организации: с 7.00 ч. до 19.00 ч., выходные дни: суббота, воскресенье, а также праздничные дни, установленные законодательством РФ.

Уровень образования: дошкольное образование.

Реквизиты Программы: Программа формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18 муниципального образования Темрюкский район на 2020-2021 гг. рассмотрена на заседании профсоюзного комитета и утверждена приказом заведующего МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР, Борисенко Н.Е.

Сроки реализации Программы: с 09.01.2020 г. по 31.12.2021 г.

Участники Программы: все сотрудники организации: административный, педагогический, учебно-вспомогательный, младший обслуживающий персонал. Все участники Программы проживают на территории Темрюкского района.

Количество участников Программы: 80 человек.

Авторский коллектив:

- Борисенко Наталья Евгеньевна – заведующий МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР;

- Трус Майя Юрьевна – учитель-дефектолог, председатель первичной профсоюзной организации МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР;

- Савенко Александра Валерьевна – воспитатель МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР;

- Катуша Наталья Васильевна – педагог-психолог МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР;

- Антонова Ольга Викторовна – инструктор по физической культуре МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР;

- Андреева Ольга Юрьевна – инструктор по физической культуре МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР;

- Чернявская Елена Васильевна – музыкальный руководитель МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР;

- Усенко Елена Юрьевна – музыкальный руководитель МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР.

1.1.1. Обоснование актуальности

Актуальность здорового образа жизни в 2020-2021 годах определена условиями эпидемиологической обстановки в связи с распространением новой коронавирусной инфекции.

Здоровый образ жизни зависит как от самого человека, так и от социальной ситуации: увеличение психофизических рисков провоцируют негативные проявления в состоянии здоровья сотрудников любого коллектива. Реалии времени пандемии способствовали внесению изменений в Программу формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18 муниципального образования Темрюкский район на 2020-2021 годы (далее - Программа). Разработанная Программа представлена как системная модель формирования здорового образа. Она реализуется в тесной взаимосвязи административного, педагогического, учебно-вспомогательного, младшего обслуживающего персоналов внутри организации. А также предусматривает сетевое взаимодействие организации с медицинскими учреждениями, организациями культуры и охраны труда, Профсоюзом работников образования в рамках здорового образа жизни на районном, краевом, федеральном уровнях, через направления деятельности:

1. Административно-организационное.
2. Создание безопасных условий труда в организации.
3. Взаимодействие организации с медицинскими учреждениями, организациями культуры и охраны труда.
4. Сетевое взаимодействие первичной профсоюзной организации с Профсоюзом образования в рамках здорового образа жизни на районном, краевом, федеральном уровнях.
5. Психологическое здоровье сотрудников.
6. Физкультурно-оздоровительное направление.
7. Здоровое питание.
8. Музыка и здоровье
9. Информационно-просветительская работа.

Данные направления формирования здорового образа жизни осуществляются через комплекс форм и методов, которые отражены в содержании программы.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы и семьи, стремится к

самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония человека с обществом, природой, с самим собой. Чтобы достичь этой гармонии была создана мотивация с помощью девиза «Начни с себя!», который стал названием данной Программы.

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: проектирование модели здоровьесберегающих и физкультурно-оздоровительных мероприятий, максимально обеспечивающей создание условий для пропаганды, формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний сотрудников организации в соответствии с эпидемиологической обстановкой в стране, районе, крае.

Задачи Программы:

- создание благоприятных условий для пропаганды, формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний сотрудников организации в соответствии с эпидемиологической обстановкой в стране, районе, крае;
- обеспечение охраны и укрепления психофизического здоровья сотрудников в условиях трудовой деятельности и дома через традиционные и инновационные формы здорового образа жизни;
- формирование мотивации сотрудников организации и членов их семей к ведению здорового образа жизни, правильному питанию, к профилактическим прививкам по эпидемическим показаниям, к диспансеризации взрослого населения;
- организация взаимодействия административного, педагогического, учебно-вспомогательного, младшего обслуживающего персонала внутри организации в рамках дистанционных и очных форм;
- обеспечение взаимосвязи организации с медицинскими учреждениями, организациями культуры и охраны труда;
- осуществление сетевого взаимодействия организаций Профсоюза работников образования на муниципальном, краевом уровнях, федеральном уровнях.

1.1.3. Принципы к формированию Программы

Принцип научности предполагает научный характер знаний по теме, которые преподносятся, адаптируются с учетом возрастных и индивидуальных возможностей сотрудников.

Принцип связи теории с практикой предусматривает, что приобретенные знания сотрудники могут использовать как в процессе усвоения новых знаний, так и на практике, за счет чего трудовая деятельность поднимается на качественно новый уровень.

Принцип доступности предполагает учет возрастных и индивидуальных

психофизических особенностей сотрудников, а также учет уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них.

Принцип единства диагностики и развития: в процессе диагностической работы выявляется уровень психофизического развития сотрудников по наиболее важным показателям, что позволяет определить индивидуальный профиль развития. На этой основе отбирается содержание Программы.

Принцип комплексного подхода предусматривает взаимодействие всех специалистов организации (административного, педагогического, учебно-вспомогательный, младшего обслуживающего персоналов), а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями, организациями культуры и охраны труда, Профсоюза работников образования на муниципальном, краевом уровнях, федеральном уровнях.

Принцип систематичности: учет этого принципа позволяет сформировать у сотрудников целостную систему знаний.

Принцип активности и сознательности предполагает, что разработанная модель здорового образа жизни способствуют активизации и стимулированию субъективной активности сотрудников.

II. Содержание Программы

Направления деятельности	Формы и методы реализации направлений деятельности
1.Административно-организационное	1.Разработка и утверждение инструкций, приказов, положений, программ по охране труда, оказанию первой помощи пострадавшим от несчастных случаев, электробезопасности, пожарной и антитеррористической безопасности в организации. 2.Разработка и утверждение Программы формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР. 3.Разработка, утверждение коллективного договора организации.
2.Создание безопасных условий труда в организации	1.Проведение обучения руководителей и специалистов по охране труда, оказанию первой помощи пострадавшим от несчастных случаев, электробезопасности, пожарной и антитеррористической безопасности. 2.Проведение специальной оценки условий труда (СОУТ). 3.Обеспечение сотрудников спецодеждой, средствами индивидуальной защиты (СИЗ). 4.Проведение инструктажей с сотрудниками по охране труда, электробезопасности, пожарной и антитеррористической безопасности. 5.Проведение стажировки с вновь принятыми сотрудниками по охране труда. 6.Проведение ежемесячного дня охраны труда. 7.Проведение месячника «Всемирный день охраны труда». 8.Исключение «Мест для курения».
3.Взаимодействие организации с медицинскими учреждениями.	1.Введение в организацию старшей медицинской сестры как штатного работника ГБУЗ Темрюкской центральной

	<p>районной больницы МЗ КК.</p> <p>2.Проведение ежегодного планового медицинского осмотра сотрудников организации.</p> <p>3.Популяризация среди сотрудников организации и членов их семей необходимости профилактических прививок по эпидемическим показаниям, диспансеризации взрослого населения.</p>
<p>4.Сетевое взаимодействие первичной профсоюзной организации с Профсоюзом образования в рамках здорового образа жизни на районном, краевом, федеральном уровнях.</p>	<p>1.Разработка и рассмотрение Программы формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР.</p> <p>2.Популяризация организаций диагностики, лечения, санаториев Краснодарского и Ставропольского краев, Крыма, с которыми заключены договоры Краснодарской краевой и Темрюкской районной организациями Профсоюза.</p> <p>3.Обеспечение частичной компенсации денежных средств, потраченных на оздоровление членами Профсоюза при прохождении санаторно-курортного и курсового лечения.</p> <p>4.Популяризация краевой профсоюзной программы страхования «Защита жизни и здоровья».</p> <p>5.Разработка, рассмотрение коллективного договора МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР.</p> <p>6.Участие сотрудников (членов Профсоюза) организации в ежегодном районном празднике-конкурсе среди работников дошкольного и дополнительного образования Темрюкского района, признаны победителями в 2020 году.</p> <p>7.Участие сотрудников (членов Профсоюза) организации в интернет - акциях: «Всемирный день охраны труда», «1 Мая» в 2020, 2021 году.</p> <p>8.Участие сотрудников (членов Профсоюза) организации в интернет - флешмобе посвященном «Всероссийской</p>

	<p>эстафете здоровья» в 2021 году.</p> <p>9.Участие сотрудников (членов Профсоюза) организации в интернет – флешмобе посвященном Всемирному дню охраны труда в 2021 году.</p> <p>10.Участие сотрудников (членов Профсоюза) организации в краевом профсоюзном интернет - конкурсе «Скажи Первомаю ДА!» в 2021 году.</p> <p>11.Участие организации во Всероссийском конкурсе «Здоровые решения» в 2021 году.</p>
<p>5. Психоэмоциональное здоровье сотрудников.</p>	<p>1.Самотестирование: диагностика психических особенностей личности (Приложение №1)</p> <ul style="list-style-type: none"> -тест «Удовлетворенность своим трудом»; (Диагностика эмоционального выгорания и мотивации профессиональной деятельности) -тест «Какой вы воспитатель?»; -тест «Биополе семьи»; -диагностика здоровья по почерку; -тест «В порядке ли ваши нервы?»; -тест «Умение рационально использовать время»; -тест «О чем говорят ваши рисунки»; -тест «Отношения с коллегами»; - тест «Психогеометрический тест»; -тест «Прогулка по лесу»; -тест: «Под небом голубым»; -тест «Синяя птица». <p>2. Смехотерапия: польза смеха для организма (Приложение №2)</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения смехотерапии, доступные дома. <p>3.Сказкотерапия: волшебный путь к гармонии или сказки, изменяющие жизнь (Приложение №3):</p> <ul style="list-style-type: none"> -сказка «Волшебный ларец»; -очень короткая сказка «Жил был Кот»; -сказка «Сказка о счастливой Звезде»; -сказка «Научись быть счастливым»; -сказка «Недруг»; -сказка «Водоем»;

	<p>-сказка «Образ мыслей»;</p> <p>-притча «Ученик и Учитель»;</p> <p>-притча «Урок бабочки»;</p> <p>-Притча «Найти выход»;</p> <p>-Притча «Всё в твоих руках»;</p> <p>-Притча «Коробочка».</p>
6.Физкультурно-оздоровительное направление	<p>1.Формы работы для развития двигательной активности и здоровья сотрудников:</p> <p>-«Домашняя гимнастика. Основные принципы утренней и общеукрепляющей классической зарядки» (Приложение №4);</p> <p>-«Ежедневная вечерняя гимнастика. Комплекс упражнений» (Приложение №5);</p> <p>-«Растяжка как активация силы. Как правильно растягиваться» (Приложение №6);</p> <p>-«Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки с использованием ортопедического мяча» (Приложение №7);</p> <p>-«Упражнения йоги для начинающих» (Приложение №8);;</p> <p>-«Рекомендации по изготовлению нестандартного физкультурного оборудования своими руками» (Приложение №9).</p> <p>2.Проводимые систематически и централизованно физкультурные флешмобы сотрудников, в том числе на открытом воздухе, в форме зарядки.</p> <p>3.Участие команды МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР в ежегодном районном спортивном празднике для членов Профсоюза - работников учреждений дошкольного и дополнительного образования Темрюкского района.</p> <p>4.Участие инструкторов по физической культуре в Краевой заочной акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам».</p>
7.Здоровое питание	<p>1.Обмен между сотрудниками «витаминными» рецептами. Составление</p>

	<p>каталога рецептов.</p> <p>2. Популяризация портала «Здоровое питание.рф» - федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» при участии Роспотребнадзора в рамках национального проекта «Демография».</p> <p>3. Методическая разработка для сотрудников «Здоровое питание как необходимый компонент формирования ЗОЖ» (Приложение №10).</p> <p>4. Обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания для дошкольников» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».</p>
8.Музыка и здоровье	<p>1.Методическая разработка для сотрудников «Пойте и будьте здоровы!».</p> <p>2.Подборка репертуара музыкальных произведений для сеансов музыкальной терапии.</p> <p>3.Мастер-класс «Дыхательные и артикуляционные практики в период пандемии», подготовленный совместно с театром актерского мастерства «неЧехов» (руководитель Усенко А. С., г. Краснодар) в рамках сетевого взаимодействия.</p>
9.Информационно-просветительское работа	<p>1.Тематические и мотивационные информационные газеты, листовки, брошюры, плакаты: -«Как сохранить здоровье при работе за компьютером»; -«К чему приводит курение?» -Плакат «Переходи на ЗОЖ с нами» (Приложение №14)</p> <p>2.Публикация материалов Программы в СМИ, в том числе на официальном сайте МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР.</p>

III. План реализации этапов Программы

Этапы	Задачи	Срок
I. Подготовительный (сбор информации по проблеме)	1. Анализ нормативно-правовой базы по теме. 2. Анализ листов нетрудоспособности за 2019 год. 3. Первичная диагностика эмоционального выгорания и мотивации профессиональной деятельности: тест «Удовлетворенность своим трудом». 4. Разработка первичного варианта модели Программы формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР.	Декабрь 2019 года - Январь 2020 года
II. Основной (практический)	1. Внедрение разработанной модели Программы формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР.	С января по декабрь 2021 года
III. Контрольно-диагностический (заключительный)	1. Анализ листов нетрудоспособности за 2020 год. 2. Итоговая диагностика эмоционального выгорания и мотивации профессиональной деятельности: тест «Удовлетворенность своим трудом». 3. Популяризация Программы формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации МБОУ ЦРР ДС № 18 МОТР на разных уровнях, в том числе на официальном сайте организации.	Декабрь 2020 год, декабрь 2021 года Весь период актуальности

IV. Организационное и ресурсное обеспечение

Программа формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18 муниципального образования Темрюкский район не предъявляет специальных требований к оснащению, оборудованию, инвентарю. Для реализации Программы не требуется какого-либо особого нестандартного оснащения. Программа может быть реализована на имеющейся у дошкольной образовательной организации материально-технической базе.

Оптимальный уровень реализации Программы обеспечивают помещения детского сада: физкультурный зал, музыкальный зал, центр психологической разгрузки (или домашнее пространство сотрудников, в том числе – в период самоизоляции). Исходя из поставленных задач, используется оборудование данных помещений или домашнего пространства.

V. Основные результаты

Первичный анализ деятельности по основам безопасности жизнедеятельности осуществлялся в декабре 2019 года. В данном направлении проводился анализ листов нетрудоспособности за 2019 год (листы нетрудоспособности по уходу за больными членами семьи не учитывались) и первичная диагностика эмоционального выгорания, мотивации профессиональной деятельности: тест «Удовлетворенность своим трудом».

В результате анализа установлено, что в 2019 году болели и имели листы нетрудоспособности в 31 % сотрудников МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР. Несчастных случаев и травм в производственных условиях зарегистрировано не было.

Анализ удовлетворенности сотрудников своим трудом показал, что интерес к работе, удовлетворенность достижениями в работе, удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами, удовлетворенность взаимоотношениями с руководством, уровень притязаний в профессиональной деятельности, предпочтение выполняемой работы заработку, удовлетворенность условиями труда, профессиональная ответственность у сотрудников Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18 муниципального образования Темрюкский район варьирует в пределах от 52 % до 87 %.

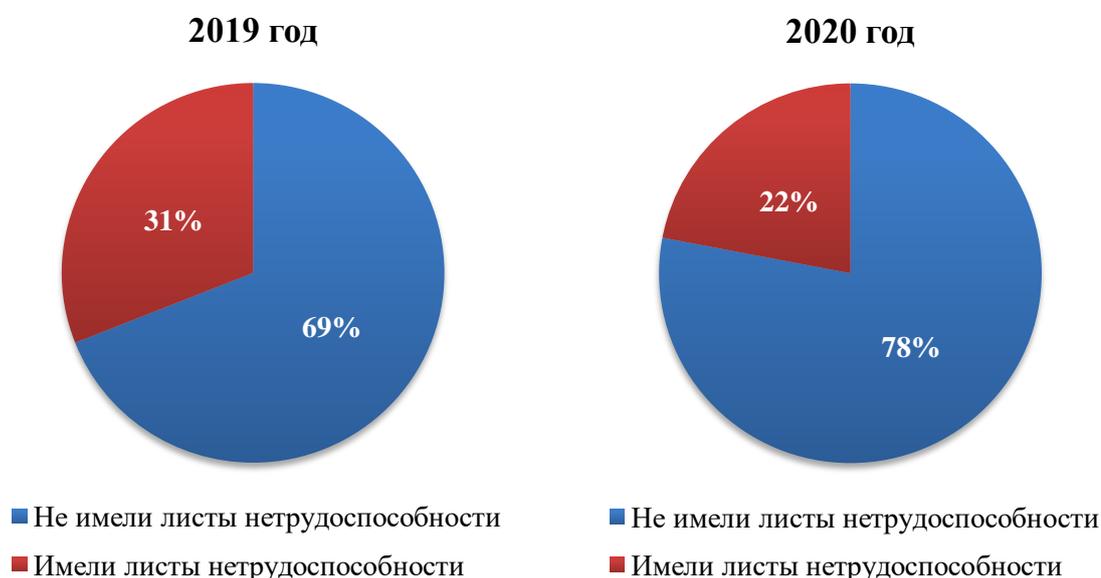
Промежуточный анализ деятельности по основам безопасности жизнедеятельности осуществлялся в декабре 2020 года, в ходе реализации Программы формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18 муниципального образования Темрюкский район на 2020-2021 годы. Также проводился анализ листов нетрудоспособности за 2020 год и

диагностика эмоционального выгорания, мотивации профессиональной деятельности: тест «Удовлетворенность своим трудом».

В результате анализа листов нетрудоспособности установлено, что в 2020 году болели и имели листы нетрудоспособности в 22 % сотрудников МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР. Таким образом, отмечается снижение данного показателя в сравнении с 2019 годом на 9%. Несчастных случаев и травм в производственных условиях зарегистрировано не было.

Кроме того, качественно повысились интерес к работе, удовлетворенность достижениями в работе, удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами, удовлетворенность взаимоотношениями с руководством, уровень притязаний в профессиональной деятельности, предпочтение выполняемой работы зарплатку, удовлетворенность условиями труда, профессиональная ответственность у сотрудников Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18 муниципального образования Темрюкский район и стали в пределах от 85 % до 98 %.

Таким образом, что за время реализации Программы формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18 муниципального образования Темрюкский район количество болеющих сотрудников снизилось на 9 % (даже в условиях коронавирусной инфекции).



У сотрудников появилась мотивация к здоровому образу жизни, к профилактике болезней за счет формирования здоровых привычек, улучшению своего здоровья, повысился имидж организации. В связи с этим можно заключить, что цели Программы успешно реализуются, содержание Программы остается актуальным и в 2021 году. Данная модель имеет перспективы развития и обладает долгосрочным эффектом.

VI. Список нормативных документов и литературы

Нормативно-правовые основы:

1. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
2. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
4. Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Трудовой Кодекс Российской Федерации.
6. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
7. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Литературные источники:

1. Акимова, М. К. Психологическая диагностика / под ред. М. К. Акимовой. — СПб.: Питер, 2005.
2. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. — СПб.: Питер, 2001.
3. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
4. Бабаев А.Б., Махмадов Ш.К., Актуальные вопросы влияния видеодисплейных терминалов на орган зрения человека, Научно-медицинский журнал “Вестник Авиценны”, 2011 год.
5. Беллинг, Ноа Йога. Гармония души и тела / Ноа Беллинг. - М.: Контэнт, 2007. - 778 с.
6. Булхиева Е. Упражнения по смехотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.maam.ru/detskijasad/doklad-na-temu-smehoterapija.html.
7. Бурлакина, О. В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания / О.В. Бурлакина. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 105 с.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
9. Гаджиева, С. Р. Влияние табака на здоровье человека / С. Р. Гаджиева, Т. И. Алиева, Х. Ф. Гаджиева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 44 (178). — С. 99-102. — URL: <https://moluch.ru/archive/178/46296/>.

10. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма.
11. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27.
12. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
13. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - М.: Речь, 2017. - 310 с.
14. “Здоровое питание в контексте повседневной жизни россиян”, В.Н. Минина, М.С. Иванова, Е.Ю. Ганскау, Журнал социологии и социальной антропологии, 2018 г.
15. Здоровая Россия – общее дело: Программа для проведения интерактивных занятий / сост.: А. А. Дегтярев, М. А. Дегтярева, Я. В. Ковалевский, А. И. Ковалевская. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2015. - 33 с.
16. Интегральная удовлетворенность трудом / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.470-473.
17. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
18. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
19. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
20. Мосина, Е.С. Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родителей / Е.С. Мосина. - М.: Генезис, 2013. - 160 с.
21. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
22. Недосека, О.Н. Особенности профессионального сознания воспитателя дошкольного образовательного учреждения Текст.: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ольга Николаевна Недосека,- Санкт-Петербург, 2000.- 207с.
23. Панфёров, В. Н. Основы психологии человека : учебное пособие / В. Н. Панфёров, А. В. Микляева, П. В. Румянцева. — СПб.: Речь, 2009.
24. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. – М., 2000
25. Правильное питание как фактор сохранения здоровья человека, Международный институт интегративной нутрициологии - [Электронный ресурс] - <https://miin.ru/blog/pravilnoe-pitanie/#3>

26. Принципы рационального питания - [Электронный ресурс] - <http://77.rosпотреbnadzor.ru/index.php/san-epid/40-2009-08-20-06-08-14/1222-zdorovie-sp-537>
27. Равишанкар, Н.С. Йога для здоровья. Целебная сила асан / Н.С. Равишанкар. - М.: АСТ, 2008. - 997 с.
28. Саранин В. П. «Музыка и здоровье», журнал Аналитика культурологии, 2007 г. <https://cyberleninka.ru/article/n/muzyka-i-zdorovie>
29. Суховская О.А., Куликов В.Д., “Курение: современное состояние проблемы в РФ”, журнал “Астма и аллергия”, 2016 г.
30. Собчак, Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. — СПб.: Речь, 2005.
31. Тарасова Н.С., Лавренчук А.А., Правильное питание как залог здоровья и долголетия, - [Электронный ресурс] - <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-kak-zalog-zdorovya-i-dolgoletiya>
32. Умярова Р.С. Смехотерапия // Консультативная психология и психотерапия. 2008. Том 16. № 1.
33. Фисак О.Н., Янук А.А., Профилактика нарушений здоровья при работе за компьютером, Фисак О.Н., Янук А.А., Портал педагога - [Электронный ресурс] - <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=42385>
34. Школа здорового питания - [Электронный ресурс] - <https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/>
35. Шуляк А. С., Компьютер и здоровье, журнал “Смоленский медицинский альманах”.
36. 10 советов для здоровой работы за компьютером, Познавательный интернет-журнал “Кто? Что? Где?” - [Электронный ресурс] - <https://kto-cto-gde.ru/story/10-sovetov-dlya-zdorovoj-raboty-za-kompyuterom/>

VII. Приложение

В данном разделе собраны авторские методики, статьи, материалы, подготовленные специалистами МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР – авторами Программы и составляющие содержание Программы.

7.1. Психологическое и эмоциональное здоровье сотрудников

Приложение №1
к Программе формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!» Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18 муниципального образования Темрюкский район

Методическая разработка

Самотестирование: диагностика психических особенностей личности

Выполнила:
педагог - психолог МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
Катуша Наталья Васильевна

Тесты в психологии - это один из методов изучения человеческого разума, инструмент, предназначенный для диагностики психических особенностей человека. На сегодняшний день разновидности тестирования сложно подсчитать точно. Большое разнообразие опросников позволяет любому человеку разобраться в себе и узнать множество тайн своей личности, не обращаясь напрямую к специалисту. Психологические тесты могут помочь разобраться с секретами нашего сознания.

Самотестирование: важность и значение

Что такое самотестирование? Метод самотестирования заключается в том, что мы сами оцениваем свой уровень знаний или способностей в определённой сфере. Для эффективности важно сделать определённые выводы по итогам самотестирования и действовать соответствующим образом.

Самотестирование на работе

Проверять себя время от времени с помощью тестов – хороший способ стать успешнее. Некоторые компании просят своих сотрудников регулярно проводить самотестирование, другие делают это по инициативе сотрудников. Оценка собственной работоспособности может помочь повысить нашу мотивацию, самоэффективность и самоконтроль, если мы сумеем точно проанализировать её и извлечь пользу. Иногда мы думаем, что наш метод работы единственно верный. Проще всего оставаться в зоне комфорта, когда есть видимость того, что всё работает хорошо.

Однако, если мы искренне спросим себя, насколько мы ответственны, пунктуальны, организованны, умеем ли работать в команде и т.п., то увидим, что нам ещё есть куда расти. Остановиться на мгновение, чтобы целостно и объективно оценить ситуацию, может помочь нам найти способ ещё лучше справляться с нашими обязанностями, улучшить отношения с коллегами, исправить ошибки, которые мы раньше не замечали и т.д.

Самотестирование в здравоохранении

Есть симптомы и знаки, связанные с нашим психическим здоровьем, которые мы можем заметить сами. Очень важно периодически проверять, насколько правильно работает наш организм – это поможет выявить некоторые болезни. Например, реагировать на негативные мысли или осматривать поверхность кожи на предмет выявления аномальных изменений. Тем не менее, если мы заметили что-то необычное – не стоит делать поспешные выводы, а лучше обратиться к врачу, психологу или соответствующему специалисту, которые поставят нам профессиональный диагноз. В настоящее время существуют клинические онлайн программы когнитивного тестирования, с помощью которых можно с точностью оценить когнитивные способности и понять, как функционируют различные области мозга.

В повседневной жизни

Мы часто подвергаем сомнению наши действия и мысли. Он обиделся на мои слова? Достаточно ли элегантно я выгляжу? Настоятельно рекомендуется (и это абсолютно нормально) ежедневно оценивать свои поступки (если только мы не излишни, иррациональны или критичны по отношению к себе).

В данном случае не существует чётких критериев и параметров. Каждый человек свободен в выборе своих стремлений и желаний. Наше благополучие во многом зависит от того, что мы считаем важным и какими нам бы хотелось быть. Как следствие, наши способы самооценки значительно различаются.

Единой для всех модели поведения не существует. Но мы и не должны руководствоваться субъективностью. Такие аспекты, как наши социальные отношения, сколько времени мы посвящаем тому, что действительно делает нас счастливыми, ведём ли мы себя в соответствии с нашими ценностями и другие моменты, связанные с нашей личной жизнью, нужно время от времени пересматривать для нашего личностного роста.

Самотестирование: преимущества

Самооценка имеет больше преимуществ, чем недостатков. При правильном применении и в сочетании с другими стратегиями самотестирование даёт потрясающие результаты. Каковы основные преимущества самооценочных тестов?

Подходят людям разного возраста. На каждом жизненном этапе наши интересы и цели различны. Кроме того, мы должны оценивать себя в разных жизненных сферах. Правильная самооценка полезна в любом случае.

Позволяют нам приблизительно оценить наш уровень знаний в определённой области: иногда нам кажется, что мы использовали всё для достижения наших целей: были дружелюбны со всеми нашими знакомыми, хорошо изучили сферу своей работы и т.д. Тем не менее, возможно, мы не удовлетворили определённым требованиям. При правильно проведённой самооценке мы реалистично смотрим на свои знания и умения в нужной сфере.

Во время самооценки мы устанавливаем ценные связи между мыслями и идеями, тем самым надолго закрепляя информацию в нашей голове.

Позволяют нам лучше себя узнать: этот метод способствует саморефлексии. Он не только даёт нам возможность расширить знания, но и учит ценить наши личные качества независимо от целей самотестирования.

Укрепляют нашу независимость: найти время, чтобы периодически оценивать свои сильные и слабые стороны – это рекомендуемый навык, который поможет нам стать более ответственными и независимыми при решении наших задач.

Усиливают нашу мотивацию: получение обратной связи мотивирует нас продолжить работу с целью улучшения наших способностей. Точно определить свои слабые стороны и порадоваться результатам – отличный стимул продолжать двигаться вперёд.

Итак, Вы решитесь протестировать себя?

Важно! Тестируйте себя, будучи расслабленными

Если вы устали, находитесь в состоянии стресса или по какой-либо причине не можете сконцентрироваться на самотестировании, лучше его отложить. В противном случае пострадает производительность и результаты не будут соответствовать действительности.

Будьте реалистами

Только лишь оценка собственных способностей не позволит нам продвинуться в достижении наших целей. Например, если мы хотим улучшить память и для этого только лишь тестируем её, не предпринимая никаких других действий, мы не достигнем нужного результата.

Будьте честны сами с собой

Весьма заманчиво искать ответы в книге, в советах друзей, в интернете или просто лгать самому себе. Но это всего лишь виды самообмана. Если мы хотим извлечь выгоду из оценки самого себя, нужно быть предельно искренними.

Примите поражение позитивно

Это абсолютно нормально, что первые результаты самотестирования будут далеки от желаемых. Не заикливайтесь на количестве полученных баллов. Важно не только узнать о своих недостатках, но и признать свои достоинства и заслуги. Важно понимать влияние наших собственных суждений на наши действия. Пессимизм негативно влияет на нашу работоспособность.

Отмечайте ваши успехи

Вести дневник своих достижений позволяет улучшить нашу производительность. Так можно реальнее приблизиться к желаемым целям.

Будьте организованным

Если мы действительно хотим достичь прогресса в любом деле, нужно быть методичным и последовательным, не останавливаться в поиске и достижении новых целей. Если у вас есть с этим трудности, попробуйте включить в ваше расписание с определённой периодичностью самотестирование. Это не займёт много времени и очень полезно.

Диагностика эмоционального выгорания и мотивации профессиональной деятельности

Тест «Удовлетворенность своим трудом».

Удовлетворенность трудом является интегративным показателем, отражающим благополучие-неблагополучие положения личности в трудовом коллективе. Показатель содержит оценки интереса к выполняемой работе, удовлетворенности взаимоотношениями с коллегами, руководством, уровня притязаний в профессиональной деятельности.

Инструкция: внимательно прочтите каждое утверждение и оцените, насколько оно верно для Вас. Выберите один из предложенных вариантов ответа (а, б, в)

1. То, чем я занимаюсь на работе, меня интересует:
а) да, б) отчасти, в) нет
2. За последние годы я добился успехов в своей профессии:
а) да, б) отчасти, в) нет
3. У меня сложились хорошие отношения с членами нашего коллектива:
а) да, б) не со всеми, в) нет
4. Удовлетворение, получаемое от работы, важнее, чем высокий заработок:
а) да, б) не всегда, в) нет
5. Занимаемое мной служебное положение не соответствует моим способностям:
а) да, б) отчасти, в) нет
6. В работе меня прежде всего привлекает возможность узнавать что-то новое:
а) да, б) отчасти, в) нет
7. С каждым годом я ощущаю, как растут мои профессиональные знания:
а) да, б) не уверен, в) нет
8. Люди, с которыми я работаю, уважают меня:
а) да, б) что-то среднее, в) нет
9. В жизни часто бывают ситуации, когда не удается выполнить всю возложенную на Вас работу:

а) да, б) среднее, в) нет

10. В последнее время руководство не раз выражало удовлетворение по поводу моей работы:

а) да, б) редко, в) нет

11. Работу, которую я выполняю, не может выполнить человек с более низкой квалификацией:

а) да, б) среднее, в) нет

12. Процесс работы доставляет мне удовольствие:

а) да, б) время от времени, в) нет

13. Меня не устраивает организация труда в нашем коллективе:

а) да, б) не совсем, в) нет

14. У меня часто бывают разногласия с коллегами по работе:

а) да, б) иногда, в) нет

15. Меня редко поощряют за работу:

а) да, б) иногда, в) нет

16. Даже если бы мне предложили более высокий заработок, я не сменил бы место работы:

а) да, б) может быть, в) нет

17. Мой непосредственный руководитель часто не понимает или не хочет понять меня:

а) да, б) иногда, в) нет

18. В нашем коллективе созданы благоприятные условия для труда:

а) да, б) не совсем, в) нет

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Для получения общей оценки удовлетворенности своим трудом и её составляющих необходимо Ваши ответы перевести в баллы с помощью следующей таблицы:

Утверждения	Варианты ответов		
	а	б	в
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	0	1	2
10	2	1	0

11	2	1	0
12	0	1	2
13	0	1	2
14	0	1	2
15	0	1	2
16	2	1	0
17	0	1	2
18	2	1	0

АНАЛИЗ: предложенный опросник позволяет оценить не только Вашу общую удовлетворенность своим трудом, но и рассмотреть её составляющие.

Составляющие удовлетворенности	Утверждения	Максимальный балл
Интерес к работе	1, 6, 12	6
Удовлетворенность достижениями в работе	2, 7	4
Удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами	3, 8, 14	6
Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством	10, 15, 17	6
Уровень притязаний в профессиональной деятельности	5, 11	4
Предпочтение выполняемой работы зарплате	4, 16	4
Удовлетворенность условиями труда	13, 18	4
Профессиональная ответственность	9	2
Общая удовлетворенность трудом	1 – 18	36

Сопоставление полученных Вами баллов с максимальными позволит выявить основания возможной неудовлетворенности, а также сориентироваться в проблемах, которые до этого, может быть, Вами и не осознавались.

Тест «Какой вы воспитатель?»

Предлагаемый тест, составленный французским психологом, является одновременно и упражнением, которое позволит родителям лучше разобраться в вопросах воспитания мальчиков и девочек.

Предлагаем вам **20 вопросов**, на которые нужно ответить "да" (то есть вы согласны с этим утверждением) или "нет" (вы придерживаетесь другого мнения).

1. Девочки более послушны, чем мальчики.
2. Девочки лучше относятся к природе.
3. Мальчики лучше могут оценить сложное положение и мыслят более логично.
4. Мальчики испытывают большее желание отличиться.
5. Мальчики больше одарены в математике.
6. Девочки более чувствительны к атмосфере, в которой они живут, тяжелее переносят боль, страдание.
7. Девочки умеют лучше выразить свои мысли.
8. У мальчиков лучше зрительная память, а у девочек — слуховая.
9. Мальчики лучше ориентируются в пространстве.
10. Мальчики агрессивнее.
11. Девочки менее активны.
12. Девочки более общительны, отдают предпочтение большой компании, а не узкому кругу друзей.
13. Девочки более ласковы.
14. Девочки легче попадают под чужое влияние.
15. Мальчики более предприимчивы.
16. Девочки более трусливы.
17. Девочки чаще страдают от комплекса неполноценности.
18. Девочки реже соперничают между собой.
19. Мальчикам более важно заявить о себе, продемонстрировать свои способности.
20. У мальчиков больше склонность к творческой работе, в то время как девочки лучше справляются с монотонным трудом.

Ответы

1. В раннем детстве девочки действительно более послушны.
2. Пока не установлено ничего, что давало бы повод утверждать: девочки по своей природе больше склонны заботиться о больных и слабых животных, растениях. Разве что в возрасте 6—9 лет.
3. Это не так. Девочки могут решать сложные задачи (проблемы) не хуже мальчиков.
4. До 10—12 лет девочки развиваются быстрее (и поэтому иногда стремятся выделиться, отличиться от своих сверстников). Но позднее девочки более целенаправленны, они больше, чем мальчики, думают о будущем.
5. Девочки и мальчики одарены одинаково, все зависит от того, как мы их ориентируем, хотя считается, что в математике мальчики проявляют себя лучше. Но когда мы избавимся от этого предрассудка, то не заметим большой разницы.

6. Напротив, мальчики легче поддаются влиянию среды и поэтому сильнее переживают разлуку с родителями. Мальчики более чувствительны к боли, страданию. Они лишь внешне делают вид, что им не больно, поскольку с самого начала их учат, что мужчина не должен плакать.

7. До 10—13 лет разница незначительна, затем в большинстве случаев девочки в устном и письменном виде высказывают свои мысли более четко, чем мальчики.

8. Исследования показали, что на протяжении всей жизни эта способность у мальчиков и девочек одинакова. Если и есть разница, то только индивидуальная.

9. До наступления половой зрелости разницы нет, после этого мальчики лучше ориентируются в пространстве. С годами разница усиливается. Исключения только подтверждают правила.

10. Мальчики становятся агрессивными в самом раннем возрасте, в два — три года, когда начинает формироваться их личность.

11. Не установлена разница в активности мальчиков и девочек. Лишь в детские годы мальчики проявляют ее более шумно и очевидно (в драках, например). В то же время девочки не столь шумливы, но не менее целенаправленны.

12. Напротив, девочки предпочитают одну или не более двух подруг, а не большую компанию. Вот почему именно мальчики собираются в более крупные группы. Это положение сохраняется, и когда они вырастают, поэтому-то мальчики более склонны к коллективным играм.

13. До определенного возраста между мальчиками и девочками в этом нет разницы, и мальчики в определенный период требуют ласкового обращения.

14. Напротив, мальчики склонны скорее принимать «на веру» мнение компании, при их воспитании это надо непременно иметь в виду. Девочки обычно придерживаются своего мнения.

15. В этом качестве до определенного возраста у мальчиков и девочек нет разницы. Позднее более сообразительными и активными становятся девочки. А в период полового созревания они уступают в этом юношам. Быть может, сознательно.

16. Девочки не так трусливы на самом деле, как многим кажется. В действительности они могут быть сильнее и решительнее мальчиков, легче преодолевать страх.

17. Не больше мальчиков. Девочки лучше «вооружены» по отношению к сложным житейским ситуациям, умеют быстрее приспособливаться.

Тест «Биополе семьи»

Возьмите лист бумаги: записывайте номер вопроса и напротив ставьте свои ответы: «да» или «нет»

1. Наша семья очень дружная.
2. По субботам и воскресеньям у нас принято завтракать, обедать и ужинать всем вместе.
3. Присутствие некоторых членов семьи обычно выводит меня из равновесия.
4. В своем доме я чувствую себя очень уютно.
5. В жизни нашей семьи есть обстоятельства, которые очень дестабилизируют отношения.
6. Лучше всего я отдыхаю в домашней обстановке.
7. Если в семье случаются раздоры, то о них все быстро забывают.
8. Некоторые привычки кого-либо из членов семьи меня очень раздражают.
9. С полным основанием я могу считать: мой дом - моя крепость.
10. Визиты гостей обычно благотворно влияют на отношения в семье.
11. В семье есть очень неуравновешенный человек.
12. В семье хотя бы кто-нибудь меня всегда утешит, ободрит, вдохновит.
13. В нашей семье есть член(ы) с очень трудным характером.
14. У нас в семье все хорошо понимают друг друга.
15. Замечено: визиты гостей обычно сопровождаются мелкими или значительными конфликтами в семье.
16. Когда я надолго уезжаю из дома, то очень скучаю по "родным стенам".
17. Знакомые, побывав у нас в гостях, обычно отмечают мир и спокойствие в нашей семье.
18. Время от времени в нашем доме возникают сильные скандалы.
19. Домашняя атмосфера часто действует на меня угнетающе.
20. В семье я чувствую себя одиноким и никому не нужным.
21. У нас принято отдыхать летом всей семьей.
22. Трудоемкие дела мы обычно выполняем коллективно - генеральная уборка, подготовка к празднику, работа на дачном участке и т. п.
23. Члены семьи часто вместе поют или играют на музыкальных инструментах.
24. В семье преобладает радостная, веселая атмосфера.
25. Обстановка скорее тягостная, грустная или напряженная.
26. В семье меня раздражает то, что все или почти все говорят в доме на повышенных тонах.
27. В семье принято извиняться друг перед другом за допущенные ошибки или причиненные неудобства.
28. По праздникам у нас обычно веселое застолье.
29. В семье настолько дискомфортно, что часто идти домой не хочется.
30. Меня часто обижают дома.
31. Меня всегда радует порядок в нашей квартире.
32. Когда я прихожу домой, у меня часто бывает такое состояние: никого не хочется видеть и слышать.
33. Отношения в семье весьма натянутые.

34. Я знаю, что кое-кто в нашей семье чувствует себя неуютно.

35. К нам часто приходят гости.

Обработка данных:

Определяется число правильных ответов по "ключу":

"да" - 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 35;

"нет" - 3, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 25, 29, 30, 32, 33, 34.

За каждый правильный ответ начисляется балл.

Интерпретация результатов:

Показатель "характеристика биополя семьи" может варьироваться от 0 до 35 баллов. **Устойчивое отрицательное биополе**, если получено **0-8 баллов**. В этих интервалах находятся показатели супругов, принявших решение о разводе или признающих свою совместную жизнь "трудной", "невыносимой", "кошмарной". **Неустойчивое, или переменное, биополе** - **9-15 баллов**. Такие показатели дают супруги, частично разочарованные в совместном проживании, испытывающие некоторое напряжение. **Неопределенное биополе** - **16-22 балла**. В нем отмечаются некоторые "возмущающие" факторы, хотя в целом преобладает позитивная энергетика. **Устойчивое положительное биополе** - **23-35 баллов**.

Диагностика здоровья по почерку

Польскими медиками из Института национального здоровья совместно с графологами и психологами был разработан тест на определение склонности человека к некоторым заболеваниям по почерку.

Возьмите чистый (без клеточек и линеек) лист бумаги и напишите на нем карандашом или шариковой ручкой (гелевые и фломастеры не годятся) около 10 строчек. Потом по приведенным критериям оцените свой почерк.

Общее качество почерка:

Все слова написаны очень небрежно - 3

Смешанный стиль, часть слов написана аккуратно, часть небрежно - 8

Все слова написаны очень аккуратно - 12

Соединение букв в слове:

Почти все буквы в слове отделены друг от друга - 22

Почти все буквы в слове соединены друг с другом - 18

Сила нажима на бумагу:

Сильный (бумага "продавлена") - 20

Средний - 14

Слабый (еле-еле прикасаясь к бумаге) - 7

Направление строчек:

Строчки "едут" вниз - 0

Строчки ровные и прямые - 11

Строчки "едут" вверх - 15

Форма букв:

Угловатая форма букв - 18

Неопределенная форма букв - 9

"Круглая" форма букв - 8

Наклон букв:

Прямо написанные буквы - 9

Сильный наклон вправо - 5

Небольшой наклон вправо - 13

Небольшой наклон влево - 4

Сильный наклон влево - 1

Буквы:

Большие буквы - (от 7 мм) 19

Средние буквы - (от 5 до 7 мм) 16

Маленькие буквы - (от 3 до 5 мм) 6

Бисерные буквы - (меньше 3 мм) 2

По сумме набранных очков определите склонность к заболеваниям:

Меньше 48 очков. Такой почерк характерен для пожилых людей и лиц с сильно ослабленной иммунной системой.

От 48 до 72 очков. Люди с таким почерком страдают от различных неврозов. Они склонны к ожирению, аллергиям, проблемам с желудочно-кишечным трактом. К сожалению, они часто ведут малоподвижный образ жизни, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

От 72 до 95 очков. Это люди с устойчивой психикой. Они часто болеют простудными заболеваниями и страдают нарушениями сна. Они склонны к эндокринным заболеваниям и инфарктам.

От 95 до 105 очков. Для них характерно повышенное артериальное давление. Очень часто не соблюдают предписаний врача. Склонны к артриту и диабету.

От 105 очков. Такой почерк характерен для агрессивных людей. Они страдают от язвы желудка и болезней сердца. Часто у них наблюдается зависимость от различных стимуляторов (алкоголя, наркотиков, успокоительных препаратов).

Тест «В порядке ли ваши нервы?»

Ускоряющийся ритм нашей жизни все увеличивает нагрузку на нашу нервную систему. И она все чаще начинает проявлять себя в раздражительности, вспыльчивости, нервозности... Как же мы справляемся с повседневными раздражителями? Насколько нам удастся овладеть собой в важный, критический момент? Хотя бы примерный ответ на этот вопрос, быть может, даст этот тест.

Варианты ответов на вопросы: очень, не особенно, ни в коем случае.

Раздражает ли вас:

- смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- женщина «в годах», одетая, как молоденькая девушка?
- чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
- курящая на улице женщина?
- когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- когда кто-то грызет ногти?
- когда кто-то смеется невпопад?
- когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
- когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и

комментирует сюжет фильма?

— когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?

- когда вам дарят ненужные предметы?
- громкий разговор в общественном транспорте?
- слишком сильный запах духов?
- человек, который жестикулирует во время разговора?
- коллега, который часто употребляет иностранные слова?

За каждый ответ «очень» запишите 3 очка, за ответ «не особенно» — по 1 очку, за ответ «ни в коем случае» — 0.

Более 50 очков. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это слишком расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

От 12 до 49 очков. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 и менее очков. Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны так в нем и не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

Тест «Умение рационально использовать время»

Оцените себя в баллах: 0 - почти никогда 1 - иногда 2 - часто 3 - почти всегда

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.	
--	--

2.	Я перепоручаю все, что может быть перепоручено	
3.	Я письменно фиксирую задачи и цели, с указанием сроков их реализации	
4.	Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно	
5.	Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь	
6.	Свой рабочий день я освобождаю от посторонних телефонных разговоров незапланированных встреч, неожиданных совещаний	
7.	Свою дневную нагрузку я распределяю в соответствии с графиком моей работоспособности	
8.	В моем плане всегда есть окна, позволяющие реагировать на актуальные проблемы	
9.	Я направляю свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих, «жизненно важных» проблемах	
10.	Я умею говорить «нет», когда на мое время претендуют другие, а мне необходимо делать более важные дела	
ИТОГ:		

0-15 баллов Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Вы добьетесь своих целей, если составите список приоритетов и будете придерживаться его.

16-20 баллов Вы пытаетесь овладеть своим временем, но не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21-25 баллов – У Вас достаточно высокий уровень самоменеджмента.

26-30 баллов – Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально использовать свое время. У Вас стоит поучиться.

Тест «О чем говорят ваши рисунки»

Многие люди во время скучных совещаний, или просто от нечего делать начинают рисовать разные узоры в блокноте, на листке бумаги. Присмотритесь к этим каракулям! Оказывается, они могут много рассказать о вас, вашем характере, настроении.

Спираль, круги, волнистые линии

Чужие проблемы не слишком вас заботят или вообще не интересуют. Возможно, вы переживаете легкий кризис. Сейчас вам необходимо следить за собой, чтобы не вспылить и не нанести собеседнику оскорбление.

Цветочки, солнце, гирлянды

На душе у вас вовсе не так весело, как это может показаться, скорее наоборот. Вы больше всего мечтаете о дружбе и нежности. Постарайтесь в ближайшее время побольше находиться среди людей.

Сетки

Вы чувствуете, что попали в рискованное или просто неловкое положение. Вы чаще склонны проглатывать обиду и раздражение.

Переплетение сердец

Вы переполнены чувствами. Хочется расцеловать весь мир. Не надо держаться так холодно и скрывать свои чувства. Выскажите их!

Узоры, как на обоях

Такой узор говорит о том, что вам скучно, надоел телефонный разговор, а может быть, вообще весь ваш образ жизни.

Кресты

Кресты выражают чувство вины, возникшее, скорее всего, в ходе телефонного разговора. Что-то вас тяготит: или вы себя укоряете сами, или вас упрекнул собеседник.

Человечки

Это изображение — признак беспомощности или желание уклониться от какой-то обязанности.

Квадраты, треугольники и другие геометрические фигуры

Ясно одно: вас легко не проведешь. У вас четкие цели и убеждения, вы почти никогда не скрываете своего мнения. Обычно вы сосредоточены, постарайтесь смотреть на вещи проще.

Пчелиные соты

Такой рисунок говорит о стремлении к спокойствию, к гармонии, к упорядоченной жизни. Также он может означать и желание создать семейное гнездо.

Шахматные поля

По-видимому, вы оказались в весьма неприятном или, по крайней мере, затруднительном положении. Если такие изображения появляются часто, то вы, вероятнее всего, страдаете от скрытых комплексов.

Переплетение кругов

Мысль о стабильной связи? Возможно. Но чаще такой рисунок отражает желание участвовать в чем-то. В настоящий момент вы чувствуете, что находитесь вне событий.

Тест «Отношения с коллегами»

Большинство людей проводит на работе около 8 часов в день и общаются со своими коллегами не меньше, чем с родными. Поэтому отношения с коллегами - важный элемент жизни человека. Плохие отношения с коллегами

могут не только повредить карьере, делу, но и очень надолго вывести любого человека из равновесия.

Вопросы:

1. Стремитесь ли вы, критикуя, образумить ошибающихся или «отхлестать» их, чтобы впредь неповадно было?
2. Нуждаетесь ли вы в полном контроле за всем происходящим в вашей организации?
3. Требуете ли вы, чтобы почти все мероприятия получали вашу «визу»?
4. Не слишком ли длительны ваши выступления на совещаниях?
5. Присуща ли вам привычка безоглядно атаковать противников, чтобы оспорить их аргументы?
6. Испытываете ли вы потребность спорить? Быстро ли вы скатываетесь к спору в любой дискуссии?
7. Избегают ли окружающие обсуждать с вами свои замыслы?
8. А если обсуждают, не ведут ли они разговор с самого начала в оборонительном или атакующем ключе?
9. Очень ли важны для вас внешние символы высокого положения и власти?
10. Уходите ли вы от ответственности в случае неудачи любой ценой?
11. Охотно или нет вы идете на предоставление другим тех же привилегий или символов власти, которыми обладаете сами?
12. Не слишком ли часто вы используете местоимение «я», рассказывая о своей деятельности?
13. Восхищаются ли подчиненные вашей решительностью и квалификацией или тем, что в вашей организации и с вашей поддержкой они сами могут быть решительными и постоянно повышать свою квалификацию?
14. Ощущаете ли вы с горечью и разочарованием, что люди о вас говорят сдержанно и с холодком, тогда как вам очень хочется, чтобы они любили вас?
15. Считаете ли вы себя бесспорно более компетентным, чем ваши коллеги и руководители? Намеряете ли вы им на это своим поведением?

Результат:

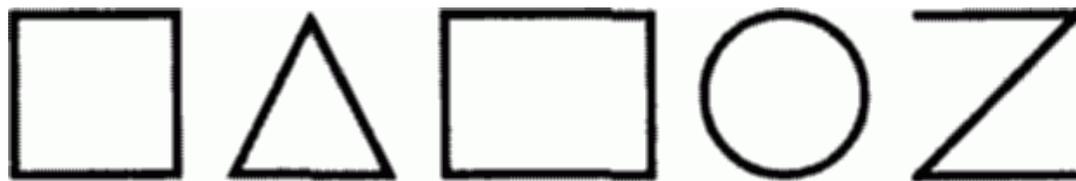
Если вы ответили положительно хотя бы на три из пятнадцати вопросов, то не исключено, что некоторые «шершавые» грани вашего характера весьма болезненно воспринимаются окружающими.

Если вы дали шесть положительных ответов, то весьма вероятно, что ваши отношения с коллегами несколько напряженнее, чем вам хотелось бы.

О большем числе «да» нечего и говорить. Надо только подчеркнуть, что положительный ответ на любой из этих вопросов еще ни о чем не свидетельствует. Лишь в комплексе они обрисовывают профиль «шершавого» человека.

«Психометрический тест»

Взгляните на следующие фигуры:



Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: "Это — я!" Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас.

Запишите ее название под номером 1.

Теперь проранжируйте (распределите) оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения (запишите их названия под соответствующими номерами). Итак, самый трудный этап закончен.

Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место — это ваша основная фигура, или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные четыре фигуры — это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения.

Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которой будет представлять для вас наибольшие трудности.

Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Краткие психологические характеристики соответствующих форм личности:

КВАДРАТ

Если вашей основной фигурой оказался квадрат, то вы — неутомимый труженик. Трудлюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Если вы выбрали для себя квадрат — фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г... Они скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Они чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям, любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал —

распланированная, предсказуемая жизнь, и им не по душе изменение привычного хода событий. Они постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами — техниками, отличными администраторами, но редко бывают хорошими менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Они — энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево. Треугольники, как и их родственники Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник — это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка), правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели.

Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря — сделать карьеру. Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество Треугольников: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в

отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

ПРЯМОУГОЛЬНИК

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно — значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольников является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенность в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня».

Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода. Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» — всего лишь стадия. Она пройдет!

КРУГ

Круг — это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди. Круг — самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги — лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией — способностью сопереживать. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика.

Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить

мир, они иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжкого, чем вступить в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда — в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находятся власть. В одном Круги проявляют завидную твердость — если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг — нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям.

«Правополушарное» мышление — более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получает приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты в их мышлении — ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения.

Можно сказать, что Круг — прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор — ему не хватает «левополушарных» навыков своих «линейных братьев» — Треугольника и Квадрата.

ЗИГЗАГ

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий.

Вам, как и вашему ближайшему родственнику Кругу, только еще в большей степени, свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов.

«Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение — генерировать новые идеи и методы работы.

Зигзаги — идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаг — самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Ассоциативные тесты

Представьте себя в ситуациях, которые будут вам предложены, а потом опишите «увиденное», отвечая на вопросы тестов. Чтобы было удобнее расшифровывать результаты, записывайте свои ответы на листе бумаги.

Тест «Прогулка по лесу»

Представьте, что вы идете по лесу. Опишите, какой это лес. Там солнечно или пасмурно, какие деревья там растут, много ли их, как далеко друг от друга они растут? Хорошо ли вам в этом лесу? Какое время года и какое время суток? Вы один (одна)? Что вы делаете в лесу. С какой целью вы сюда отправились?

Вдруг вы видите, что в траве что-то блестит. Наклоняетесь и видите ключ. Какой он? Что вы будете с ним делать — поднимите или пойдете мимо? Обрадовала ли вас находка?

Вдруг вы замечаете медведя. Какой медведь, что он делает? Как он к вам отнесся? Как реагируете на него вы?

Впереди родник. Вы станете из него пить, умываться?

Неожиданно к вам подходит карлик. Он пытается обратить на себя ваше внимание, крутится под ногами. Ваша реакция? Вы сердитесь? Вы жалеете его? Он продолжает к вам приставать — что вы делаете?

Вы выходите на берег реки. Представьте себе реку очень отчетливо: какая там вода, какая скорость течения, какое дно, есть ли камни на дне. Нравится ли вам на берегу?

Хочу вас обрадовать: это ваш дом, на дверях — табличка, которая об этом и сообщает. Как выглядит табличка и что конкретно на ней написано?

Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам тут? Кругом чистота или беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие? Назовите и опишите их.

Загляните в подвал. Что вы видите? Вы туда войдете? Если да, как себя там почувствуете? Хотите остаться или поскорее уйдете?

Вы поднимаетесь на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? На чердаке порядок или всюду хлам? Сколько времени вы проведете там?

Вы покидаете дом. С сожалением или с радостью? Хотите ли вы поскорее туда вернуться?

Над морем летают чайки. Высоко, низко, рядом с вами или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают они?

Вы видите корабль. Какой корабль, насколько он далеко от берега? Можете ли вы до него добраться? Станете ли вы это делать?

Ключ к тесту

Лес символически отражает общество, которое вас окружает и ваше отношение к людям. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивно ваше отношение к людям; чем более пугающую картину нарисовало ваше воображение (мрачные деревья, непроходимая чаща), тем труднее вам проявить себя; вы не очень довольны окружающими и считаете, что они не понимают или недооценивают вас. Если вам кажется, что в лесу слишком тесно, то, скорее всего, вы устали от близкого окружения, скопления народа в метро, офисе или квартире.

Ключ — это ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Вашу готовность принимать перемены показывает то, подняли вы ключ или выбросили, обрадовались ему или нет.

Медведь символизирует вашу реакцию на потенциальную опасность. Если вы прячетесь или замираете от страха — скорее всего вы и жизни слишком пассивны, если кидаетесь на медведя — слишком активны.

Ваша готовность напиться из родника показывает вашу готовность идти навстречу любви. Готовы ли вы к тому, чтобы в вашей жизни появилась подлинная, истинная и чистая любовь? Или вы попали к замусоренному канализационному люку?

Море представляет чувственную, эмоциональную сторону любви. По тому, насколько бурным оно представляется вам, можно судить о том, какие отношения вас привлекают.

Забор — символ преград, которые есть на любом жизненном пути. Обратите внимание, какой у вас забор — символическая изгородь или Великая Китайская стена. То, как вы перелезли через забор, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если в вашем воображении внезапно появилось что-то или кто-то, кто помог вам в преодолении — значит, вы мало рассчитываете на себя, а к помощи и поддержке привыкли как к чему-то само

собой разумеющемуся. Кстати, напрасно, не всегда в безлюдном лесу будут стоять ваши родственники и друзья в ожидании, когда же вам нужна будет их помощь.

В случае, если вы не смогли перебраться, то, возможно, сейчас перед вами стоит какая-то проблема, которая кажется вам неразрешимой.

Нора — ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело лезли в нору — вы отважный, безрассудный или слишком любознательный человек.

Ваше отношение к карлику покажет, насколько вы милосердны. Есть люди, которые бьют его ногами, а есть те, кто несет его на плечах.

Река — символ течения вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чистая вода. Дно и камни на нем тоже показывают жизненные трудности.

Дом — это вы сами. Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самой собой.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у некоторых написано фамилия-имя-отчество, у некоторых — все регалии и заслуги, а у некоторых фамилия нацарапана сбоку мелом)

Те комнаты, которые вы увидели во время теста — это те аспекты вашей жизни, которые для вас наиболее важны. Там, где вам все нравится — все хорошо, если в какой-то из комнат не порядок, возможно, есть проблемы в этой сфере жизни.

Подвал — ваше восприятие собственного бессознательного. Если вам плохо в подвале, то возможно, вы не в ладах с ним. Бойтесь своих снов, не желаете вспоминать многие моменты прошлого, опасаетесь заглядывать в будущее. И это не очень хорошо, поскольку бессознательные страхи создают тревожность и перенапряжение.

Чердак — метафора всего образования, культуры, интеллекта, всех социальных навыков, привитых вам. Если там бардак, то, возможно, вы и не знаете, зачем столько сил прикладывали когда-то к получению диплома.

Чайки — это ваши родственники. Комментарии по громкости, навязчивости и приближенности подставьте сами.

Корабль — это ваша мечта. Насколько она красива и насколько достижима, легко судить по тому, какой корабль и на каком расстоянии от берега вы его видите. Можно ли вообще до него добраться?

Тест: «Под небом голубым»

Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

1. Белая заснеженная равнина.

2. Голубой морской простор.
3. Покрытые зеленью горы.
4. Поле, поросшее желтыми цветами.

Ключ к тесту:

Голубой цвет обладает способностью успокаивать душу. Даже если вы просто представите себе некую картину в голубых тонах, то почувствуете, как ваш пульс замедляется, дыхание становится более глубоким. Другие цвета также имеют определенное значение. Картина, которую вы нарисовали в своем сознании, раскрывает ваш скрытый талант, обретающийся в глубинах вашего спокойного сознания.

1. Белая заснеженная равнина

Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас к правильным решениям.

Комментарий: человек-созерцатель

2. Голубой морской простор

У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: «Хорошая работа. Продолжайте в том же духе» — люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

Комментарий: человек-организатор

3. Покрытые зеленью горы

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость приумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.

Комментарий: человек-психотерапевт

4. Поле, поросшее желтыми цветами

Вы кладёте знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего невозможного, чего бы вы не смогли достичь.

Комментарий: человек — генератор идей, который иногда пытается объять необъятное.

Тест «Синяя птица»

Однажды синяя птица неожиданно влетает в окно вашей комнаты и попадает в ловушку. Что-то в этой заблудившейся птице привлекает вас, и вы решаете оставить ее у себя. Но, к вашему удивлению, на следующий день птица меняет цвет с синего на желтый! Эта очень необычная птица меняет цвет каждую ночь — на утро третьего дня она ярко-красная, на четвертый день она становится совершенно черной.

Какого цвета птица, когда вы просыпаетесь на пятый день?

1. Птица не меняет цвет, она остается черной.
2. Птица возвращается к своему изначальному синему цвету.
3. Птица становится белой.
4. Птица становится золотой.

Ключ к тесту

Птица, которая влетела в вашу комнату, кажется символом удачи, но неожиданно она меняет цвет, заставляя вас беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция на эту ситуацию демонстрирует то, как вы реагируете на трудности и неопределенность в реальной жизни.

1. Те, кто сказали, что птица осталась черной, смотрят на жизнь пессимистически.

Вы склонны полагать, что, если ситуация однажды ухудшилась, то она никогда уже снова не нормализуется? Может быть, вам необходимо попробовать думать в таком ключе: если все так плохо, то хуже уже не будет. Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.

2. Те, кто ответили, что птица снова стала синей, практичные оптимисты.

Вы верите в то, что жизнь — это смесь хорошего и плохого; и что не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности спокойно и позволяете вещам идти своим чередом без излишнего беспокойства и стресса. Этот взгляд позволяет вам благополучно переносить волны бедствий и не давать им унести себя.

3. Те, кто считает, что птица стала белой, под давлением ведут себя спокойно и решительно.

Вы не тратите время на волнения и нерешительность, даже когда развивается кризис. Если ситуация становится слишком скверной, вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть в никому не нужном горе. Этот подход означает, что все, вроде бы, происходит естественным образом и при этом по-вашему.

4. Тех, кто сказал, что птица стала золотой, можно описать словом «бесстрашный».

Вы не знаете, что такое давление. Для вас каждый кризис — это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал: «...Невозможно — это не французское слово». Но будьте осторожны, не дайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.

Методическая разработка **Смехотерапия: польза смеха для организма**

Выполнила:
педагог - психолог МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Катуша Наталья Васильевна

Положительное влияние смеха на физиологию описывал еще Гиппократ, а в 1970-е годы в Америке появилась наука о смехе — гелотология. Ее исследования показали, что смех очень полезен для психологического и физического здоровья человека.

Многочисленные исследования показали, что жизнерадостные и часто улыбающиеся люди гораздо реже страдают от различных заболеваний, чем хмурые личности. Смех является эффективным лекарством и средством для профилактики болезней! **Польза смеха для организма:**

Полезен для сердца

Подавленное настроение, стрессы, раздражение, депрессии и другие негативные состояния человека способствуют повреждению клеток, отвечающих за местный кровоток. В результате чего сосуды становятся слабыми и менее эластичными. В организме повышается уровень холестерина. У человека увеличивается вероятность заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Среди угрюмых людей особенно распространены такие болезни как атеросклероз и инфаркт Миокарда. Как утверждает наука гелотология, веселые и жизнерадостные люди в 2 раза реже страдают от проблем с сердцем.

Нормализует давление

Смехотерапия будет очень полезна и гипертоникам, и гипотоникам. Например, для первых смех продолжительностью всего 10 мин способен снизить артериальное давление на 10-22 мм, а у вторых проходит бессилие и головокружение.

Действует как обезболивающее

Гормон счастья эндорфин создает чувство радости и эйфории. Данное химическое соединение, которое вырабатывается в нейронах головного мозга, оказывает обезболивающее действие. Смех способствует выработке гормона, что помогает отвлечься или вовсе забыть про боль. К примеру, у вас болит зуб, а к зубному вам только завтра. Старайтесь отвлечься, смотрите комедии и смешные

видео. Смех развивает органы дыхания. Во время смеха у человека меняется тип дыхания. Он становится длинным и глубоким, а выдох — коротким и сильным. Благодаря такой «дыхательной гимнастике» происходит очищение легких, так как весь воздух выходит из них. Помимо этого, мышцы дыхательной системы становятся крепче.

Повышает иммунитет

Во время смеха происходит увеличение производства антител, которые борются с вредоносными вирусами и бактериями. Давно отмечено, что веселые люди имеют крепкую иммунную систему, и никакие эпидемии гриппа им не страшны. Если же их угораздило заболеть, то они не впадают в панику и уныние. Благодаря этому болезнь проходит намного быстрее. Польза смеха для здоровья — это не миф. Его целебный эффект давно используют в медицине, даже в традиционной. Скорее всего, вы не раз слышали, как в больницу к больным детям приходи клоуны, или актеры с юмористическими представлениями. Такие спектакли в разы облегчали состояние ребят, и ускоряли их выздоровления. Смехотерапия даже помогает при весьма тяжелых заболеваниях.

Продлевает жизнь

За счет изменения типа дыхания, также происходит увеличение кислородного обмена. А как известно, кислород играет важную роль во всех процессах в организме. Вследствие этого физиологические механизмы ускоряются. Ученые науки гелотологии даже прозвали смех «бегом трусцой». Когда человек хохочет, активируются мышцы шеи, спины, живота и даже ног! Смех продолжительностью 10 мин способен обеспечить вам такую нагрузку, если бы вы катались на велосипеде.

Поднимает настроение

Эндорфины недаром прозвали гормонами радости — когда люди смеются, то они чувствуют себя счастливыми. После смеха их настроение кардинально меняется с плохого на хорошее.

Расслабляет

Смеясь, люди проделывают физическую работу, а когда они перестают это делать, мышцы приходят в расслабление. Как утверждает наука о смехотерапии, достаточно всего 1 мин искренне посмеяться, чтобы заменить 45-ти минутный комплекс расслабления и релаксации.

Улучшает работоспособность

Когда человек смеется, его лицевые мышцы растягиваются, что является командой для головного мозга — происходит активация кровообращения. Мысли приходят в порядок, ум яснее. Человек начинает лучше концентрироваться на поставленных задачах, решения вопросов приходят быстрее.

Помогает найти друзей

Нейрон, расположенный в мозге человека, выполняет функцию считывания лиц людей. Поэтому, когда вы с кем-нибудь общаетесь, бессознательно

начинаете копировать их мимику. Поэтому жизнерадостные и улыбчивые люди всегда вызывают улыбки у окружающих их людей. Когда в коллективе смеются, сотрудникам хочется больше времени проводить на работе. Веселые люди быстрее и легче решают семейные конфликты.

Упражнения смехотерапии, доступные дома:

1. Самое простое упражнение смехотерапии, которое доступно даже самому начинающему: **посидите 5-7 минут с улыбкой на лице, почувствуете себя лучше.** Улыбка даже не искренняя, вызывает в нашем теле химическую и гормональную реакцию, в результате которой вырабатывается гормон счастья - эндорфин, и очень скоро ваше настроение подымится как бы само собой.

А чтобы «приучить» себя улыбаться, рекомендуется ставить себе напоминания или будильник на телефоне на каждый час. Как только он прозвенит, надо растянуться в улыбке. Желательно это делать перед зеркалом. Поначалу, возможно, смех будет не искренним, но если вы будете проделывать данное упражнение регулярно, то вас начнет веселить сам процесс смехотерапии. Вы удивитесь, но это действительно работает. Смех войдет в привычку.

2. Кусочек сахара-рафинада зажмите между передними зубами, так, чтобы рот был приоткрыт. Смотрите на себя в зеркало. Сохранить серьезность в данном случае не выйдет.

3. Представьте, что вы разговариваете по телефону. Можете даже взять трубку и ходить по комнате. Заранее определите, какого цвета вы будете искать предметы в комнате. Например, белые. Как только вы увидите глазами предмет белого цвета, выкрикивайте фразу «Ха-ха».

4. Активно ходите по комнате и выполняйте какие-то движения: размахивания руками, приседания, наклоны. Каждый раз, когда вы делаете какое-то движение, выкрикивайте «Хо-хо».

5. Посмейтесь, издавая следующие звуки «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо».

Они должны исходить из живота. Делайте это упражнение 1 мин. Затем положите свои руки на горло и снова посмейтесь: «хе-хе-хе». Следите внимательно за процессом, старайтесь уловить момент зарождения искреннего смеха. Что интересно, звуки «ха» и «хо» использовали много лет назад для изгнания отрицательной энергии — энергии болезней.

6. Выполняйте йоговскую позу смеха. Ложитесь на спину, двигайте руками и перебирайте ногами, как будто вы едете на велосипеде, и начинайте смеяться. Двигайтесь как можно энергичнее, и громко смейтесь не менее 30 с. Затем расслабьтесь.

7. Медитируйте. Если вас кто-то разозлил, например, начальник, представьте его в нелепой ситуации: например, он — это рыбка, плавающая по аквариуму. Она хлопает ртом, а звуков никаких не издает. Создайте у себя в голове самый смешной образ рыбки — и ваш гнев сразу испарится.

8. Чаще смотрите комедии и юмористические передачи.
9. Слушайте заразительный смех в записи
10. Читайте интересную, веселую литературу, анекдоты.
11. Несмотря на возраст, позволяйте себе игры и небольшие шалости, квесты, веселые задания.

12. Сделайте фотографию, где вы будете хохотать, смеяться или искренне улыбаться. Улыбка должна быть искрящейся, тогда изображение на фото будет вызывать массу положительных эмоций. Такое фото надо повесить на видное место и почаще на него смотреть. Собственная веселая фотография помогает настроиться на работу, решиться на разговор, преодолеть депрессию, перенести сложную беременность, предотвратить болезнь или встать на ноги после травмы и неудачи... Кто-то, повесив в доме «смеющиеся» фото всех членов семьи, утверждает, что в семье прекратились ссоры, все стали чувствовать себя единой командой. В семьях, где есть дети, фотографии лучше повесить так, чтобы детские портреты находились посередине, а фото родителей по краям. Причем последние, должны быть по размеру чуть больше детских.

Как заставить себя смеяться?

И поверьте, чтобы научиться смеяться абсолютно необязательно чтобы у вас в жизни не было проблем. Даже наоборот, на самом деле, **люди занимаются смехотерапией, именно для того чтобы научиться смеяться, отвлечься от своих серых будней.** Поэтому если смеяться не хочется, тогда, чтобы не впасть в уныние, надо научиться себя «заставлять» смеяться.

Чтобы заставить себя смеяться:

- Подумайте о чем-то смешном над чем вы смеялись в прошлом. Прокручивайте и вспоминайте этот момент, чтобы вызвать смех.
- Начните с трех кратких «ха» и заставьте себя посмеяться некоторое время. Вы удивитесь как быстро «надуманный» смех может перерасти в настоящий.
- Обратите внимание на свои ощущения, когда вы смеетесь, попробуйте запомнить их и при желании воспроизводить.
- Практикуйте громкий смех с хохотом (если, конечно, он никому не мешает) вы сразу почувствуете необыкновенный прилив энергии во всем теле.

Как выработать позитивный взгляд на жизнь?

Но одного смеха один час в день мало, в идеале необходимо выработать позитивный взгляд на свою жизнь, для этого надо:

- *Приучите себя просыпаться с улыбкой и благодарить за новый день.*
- *Высмеивайте сложные ситуации, доводя их в своем воображении до абсурда. Со временем вы научитесь получать удовольствие даже от них.*
- *Не бойтесь быть смешными и смеяться над собой. Все самые большие глупости были сделаны с умным выражением лица.*

- *Улыбайтесь окружающим. Улыбка имеет обратный эффект и скоро вы будете окружены радостными лицами.*
- *Не задумывайтесь над тем, как звучит ваш смех, получайте удовольствие.*
- *Выделите ежедневное время для смеха и принимайте его как необходимое лекарство.*

В общем, развивайте и стимулируйте свое чувство юмора. Тогда вы поймете, какая огромная польза от него и от этой «смехотерапии» не только Вам, но и близким людям.

Ведь общение с веселым и добродушным другом необходимо каждому человеку. А протянутая вовремя рука и шутовое замечание может скрасить чьи-то горестные минуты и оказать огромную помощь.

Делитесь радостью и добром и наш мир, благодаря Вам, станет чуточку лучше.

Методическая разработка
Сказкотерапия: волшебный путь к гармонии
или сказки, изменяющие жизнь

Выполнила:
педагог - психолог МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Катуша Наталья Васильевна

Сказкотерапия – это современное психотерапевтическое направление, которое активно использует огромный потенциал, заключенный в одном из самых древних проявлений человеческого творчества – сказки. Традиционно принято считать, что сказка нужна только маленьким детям, чтобы объяснить им суть вещей и явлений простым и понятным языком, передать ребенку мудрость, научить его чему-то важному и полезному (сказкотерапия для детей). В связи с этими традиционными представлениями поначалу может показаться необычным применение сказок в терапевтической работе со взрослыми людьми (сказкотерапия для взрослых). Но подумайте, неужели взрослые больше не нуждаются в волшебстве, чудесах, простоте, мудрости? Неужели все взрослые все знают и понимают? Ведь если это так, то, наверное, у психологов и психотерапевтов не было бы работы.

Сказкотерапия основывается на том, что внутри каждого взрослого живет ребенок как память о собственном детском восприятии мира. Опытные сказкотерапевты уверены, что сказкотерапия порой гораздо больше бывает нужна взрослым, чем детям. У взрослых людей по мере их взросления формируется множество психологических защит, стереотипов, разнообразных ограничений, а потому зачастую они оказывают сильное сопротивление воздействию, осуществляемому напрямую. Сказка же, обходя механизмы психологической защиты, обращается к подсознанию, дает новые способы решения возникших затруднений в области межличностных отношений, внутриличностных конфликтов, преодоления горя, потерь и т.д.

Когда человек слушает сказку, то его сознание и бессознательное больше не борются между собой, а внимательно воспринимают и усваивают информацию. Это очень важная особенность данного метода. Сказкотерапия – это еще один эффективный способ помочь себе и окружающим в мягкой и увлекательной форме. Освоив сказкотерапию, вы наполните вашу жизнь и профессиональную деятельность творчеством, красками, мудростью и волшебством!

Сказка «Волшебный ларец»

О смысле жизни.

Жил - был Волшебный ларец. Хранил он внутри себя самые удивительные тайны и секреты, которые помогли бы человечеству излечить все болезни, познать мудрость, обрести настоящее счастье. Но открыть его мог только человек с истинно чистой душой.

Кто только не пытал удачу: врачи и священнослужители, воины и цари, красавцы и музыканты... Но увы...

И вот однажды решили попробовать свои силы 4 брата. Один был богат, второй слыл великим знатоком, у третьего было доброе сердце, ну а четвёртый обладал храбростью и отвагой. И звали их Довлет, Ерфан, Лютфи и Кудама. Подумали они, что перед такими качествами ни один ларец не устоит и оправились в путь-дорогу. Довлет купил братьям дорогих коней, Ерфан рассказывал долгой дорогой интересные притчи и истории, Лютфи утешал их во время особо тяжелых дней, а Кудама защищал от разбойников и диких зверей.

Как-то приехали они в один город. Смотрят и глазам не верят: все улицы, вместо обычных булыжников драгоценными камнями вымощены, дети самоцветами бесценными, как в дешевые бирюльки играют, и весь город переливается огнями разноцветными. Аж затрясся Довлет. Соскочил с коня, полные пригоршни изумрудов да сапфиров набрал, тешится, словно, дитя малое.

- Простите меня, братья! Нашёл я счастье своё, а с таким богатством любого лекаря куплю и с любым недугом справлюсь, ну а мудрость вот она - нет ничего ценнее богатства. Остаюсь здесь!

Попрощались братья с Довлетом и поскакали дальше. Прошёл день, другой, привела их дорога к огромной пещере. Заглянули туда, а там книг видимо не видимо. На всех языках, обо всех тайнах человечества. Словно замороженный сидит Ерфан, страницы листает, глаз оторвать не может.

- Все, братья. Нашёл я своё счастье, а с таким количеством книг, мне никакие болезни не страшны, от любой рецепт найду, ну а мудрость вот она - нет большего богатства и власти, чем знания...

Поскакали братья вдвоём. Долго ли коротко ли, смотрят, деревня большая, а в ней одни дети, грустные и печальные. Оказалось, что их родителей враги в плен угнали, те лишь успели своих ребятишек в лесу спрятать. Дрогнуло сердце Лютфи, слёзы по щекам потекли. Стал он каждого малыша жалеть, потянулись к нему детские ручки, и впервые на грязных личиках появилась улыбка...

- Прости, брат! Скачи дальше без меня. Здесь мое место и мое счастье. И болезней я не боюсь, некогда мне теперь болеть, ну а мудрость я познал простую: только доброта спасёт человечество.

Обнялись братья на прощанье и поскакал Кудама один.

Как-то лежал его путь мимо города, жители которого каждый год должны были приводить Дракону кровожадному самую красивую девушку, а коли не принесут они дань такую, всех обещало Чудище уничтожить. Как

увидел Кудама, какую девушку на этот раз в жертву отдавали, забилося сердце его в волнении. Волосы ее словно королевский шёлк по плечам струились, глаза глубже синих озёр, губы нежнее крыла бабочки, грация, как у дикой лани, а на флейте играла так, что птицы замолкали.

И почувствовал смельчак, что скорее с жизнью расстанется, нежели такую девушку отдаст.

Долго бился наш герой со зверем страшным. Наконец, вонзил меч в его сердце и сам рухнул, кровью истекаемый, растерзанный и израненный.

День и ночь ухаживала красавица за Кудамом, раны его лечила, родниковой водой поила, слова нежные шептала...

А когда отрыл он глаза, то понял, что нашёл своё счастье. Ни одна болезнь ему теперь не страшна. А мудрость он и без ларца познал - нет ничего на свете сильнее и желаннее Любви...

Так и остался Волшебный ларец неоткрытый, и вот уже много лет ждёт он человека с чистой душой...

Комментарий: У каждого человека свои ценности и свой смысл жизни.

Сокровища каждый ищущий найдёт в себе

Очень короткая сказка «Жил был Кот»

Жил был Кот. Он очень любил драться и очень хотел иметь друзей. Драться он любил потому, что когда он был маленьким котенком, дети часто таскали его за хвост, а взрослые коты постоянно гоняли, чтобы он не путался у них под ногами. Поэтому когда он подрос, научился царапаться и кусаться, то ему очень понравилось доказывать всем вокруг, что он сильнее, ловчее и быстрее. Но еще ему очень хотелось иметь друзей.

Однажды он встретил маленькую птичку.

- Я ищу друзей, давай дружить, - сказала ему птичка.

Но Кот не поверил ей, напружинил лапы и только хотел броситься на птичку, как она взмахнула крылышками и улетела.

Но почему? Ведь Кот так хотел дружить... А еще – он хотел быть самым ловким, самым быстрым и самым сильным... И – чтобы все об этом знали...

«Сказка о счастливой Звезде»

Там высоко - высоко на необъятном небе живут своею насыщенной эмоциями жизнью звезды. Все они очень разные и неповторимые - бывают и внушительные гиганты, а бывают совсем маленькие карлики, как и везде, есть звезды-мамы и звезды-папы, а есть и звезды-дети. Живут они своей счастливой жизнью - растут и постоянно увеличивают свое небесное сияние, чтобы освещать других, а другие в ответ освещали их. Иногда они встречаются и звезды уже складываются в удивительные по красоте созвездия, иногда разбегаются в разные стороны, потом снова показываются на небе вместе, а когда их продолжительный звездный путь подходит к завершению, угасают.

Среди других звезд росла и еще одна яркая особенная Звездочка. Очень многим звездам-юношам она нравилась и они часто заглядывались на нее, но, к сожалению, признаться в этом и предложить сложиться в созвездие так пока и не решались. И плыла наша яркая, молодая, сияющая, свободная и немного грустная Звезда по небу одна. Но вот однажды на пути этой Звезды появилась целая Комета. Она мчалась навстречу, и хвост шлейфом тянулся за ней, рассыпаясь вихрями необыкновенных огненных брызг. Звезда увидела, что это самодостаточное небесное тело - симпатичный молодой человек. Они жадно всматривались друг в друга в глаза ощущая сильную взаимную симпатию и улыбались как будто были знакомые всю жизнь. Ощувив сильное эмоциональное притяжение они тут же вместе осознали, что не должны больше никогда расставаться. И неважно, что Звезде было очень тяжело двигаться за быстрым движением Кометы - она все равно вплеталась в светящийся шлейф и мчалась по небу, чувствуя себя самой счастливой во всей вселенной. Бывало, что Комета улетала по важным делам, а Звезда в это время ждала своего спутника терпеливо и предано. Тем временем, подружки нашей Звезды стали замечать, что свет у нее стал не таким ярким как раньше. Это происходило из-за того, что слишком уж она часто летала в огненном хвосте любимого, и ее солнечные искры растворялись в жарком пламени его шлейфа.

Проходило время и случалось, что Комета все больше покидала нашу Звезду, оставляя ее совсем одну. Всё продолжительнее и неприятнее становились эти разлуки, а встречи наоборот - все короче. Звезде становилось очень грустно от этого. И когда-то ее ослепительный свет сейчас почти совсем погас. А в одну неблагоприятную ночь Комета не вернулась к нашей Звезде совсем. От этого ей стало еще во много раз хуже и она впервые заплакала, заплакала холодными небесными слезами одиночества и обиды, роняя их на несущиеся по небесной глади облака, а те в свою очередь от этого засветились непонятным облачным светом. И совсем неожиданно каждое маленькое и большое облачко синхронно заиграло перламутровыми таинственными красками, а через несколько секунд все вокруг и вовсе осветилось нежным и теплым светом. Звезда от неожиданности подняла свои заплаканные, но все такие же прекрасные глаза и увидела, как к ней движется красивый молодой Месяц. Он тихо и очень крепко обнял нашу Звезду, вытер с ее ласкового лица последние слезинки, заставил улыбнуться и позвал ее с собой в незабываемое межгалактическое путешествие. После этого они никогда не разлучались, даже на минутку. Так и плывут они вместе крепко держа друг друга за руки и радуя всех тех, кто им встречается на пути, необыкновенными по своей красоте цветовыми переливами и счастливыми улыбками влюбленных.

Сказка «Научись быть счастливым»

Эта сказка для взрослых, которые забывают о радостях, о счастье. О том, что каждый может стать счастливым, если захочет.

Однажды шел по дороге старый мудрый человек, разглядывал природу и любовался весенними яркими красками. Тут он увидел мужчину, который нес на плечах необъятно огромный груз. Было заметно, как у него от такой тяжести подкашиваются ноги.

- Почему ты обрекаешь себя на такой тяжкий труд и страдания? – спросил старик.

- Я страдаю для того, чтобы мои внуки и дети были счастливыми, - ответил бедолага. - Мой прадед обрекал себя на тяжкий труд ради деда, дед - ради отца, отец - ради меня, а я буду страдать ради счастья моих детей.

- А кто-то в вашей семье был счастливым? - поинтересовался мудрый собеседник.

- Пока ещё нет, но дети и внуки наверняка станут счастливыми! - мечтательно воскликнул мужчина.

- К сожалению, неграмотный не может научить читать, а крот никогда не воспитает орла! - вздохнул старый мудрый человек. - Сперва нужно научиться самому быть счастливым, только тогда ты сможешь научить детей счастью. Это и будет твой самый ценный подарок.

Сказка «Недуг»

За высокими горами, за синими морями в далекой стороне жил да поживал старое и ворчливое существо по имени Недуг. Жил он в глубокой расщелине серой скалы вдали от мира человека. Рядом с ним у самого подножья все той же скалы в ветхой избушке разместилась верная подруга Недуга - Болька. Жили-поживали они по соседству и всюду бродили в неразлучной паре и каждый силой другого сильнее в разы становился. Выйдет порой Недуг из своей пещеры погулять, а Болька рядом верной спутницей следует, и где след свой оставят они, там и трава сникает к земле, и птицы петь перестают, и цветы увядают. Тревога, страх, разочарование плотным железным кольцом смыкает все вокруг и нет кажется ни проблеска надежды, ни лучика тепла. А Недуг с Болькой знай себе торжествуют да ликуют.

Тесно однако стало Недугу в стране своей, власти большей захотелось, и решил он в сговоре с Болькой не только повелителем своей стороны стать, но и мир человека поработить, властелином стать над людьми, управляя их чувствами, помыслами, деяниями. Накопилось силы у Недуга к тому времени немерено, уверен он в победе своей, да и Болька заметно подросла, да так, что вторгаясь во врата мира людей следом за Недугом, пройти вся не смогла, потеряв две последние буквы имени своего, и вместо некогда небольшой Больки в человечество шагнула бесхвостая злющая Боль - оцетинилась, оскалилась, озираясь по сторонам, но не решается первой в атаку броситься, ждет, когда Недуг бесшумной поступью подберется поближе, придавит тяжестью своей, а уж потом сама в игру вступает. Занемог человек, ослаб, а Недугу с Болью только этого и надо. Того гляди верх одержат, покориться им человек - не видит и не слышит ничего, а Боль знает дело свое - песню заунывную поет. Тяжело человеку, горько, один совсем он в борьбе и силы

ой как неравны - чем ниже склоняется он под тяжестью Недуга, тем больше Боль свирепствует. Вот-вот и сдастся человек, исчезнет под гнетом - сгорбился, скрючился, маленьким, беззащитным стал.

И стало бы так, если бы не вспомнил человек, что испокон веков силу ему придавало, живительным эликсиром вливаясь в жилы. Превозмогая боль и страх обратился человек к самой природе, к истокам мироздания - Воде, Солнцу, Ветру. Внемлила природа человеку, откликнулась на беду его - омыла родниковая вода лицо, и поднял взор человек в синее небо, протянул руки к солнечному свету и теплом отозвалось в теле сияние его. Выпрямил спину человек, раскинул руки в стороны - того и гляди полетит, а Вода снова в борьбу вступила и из набежавшей тучки оросила человека дождевой водой, словно засохший, чахлый росток. Возвращаться стала сила бывшая к человеку. Ах и неуютно стало Недугу с Болью - кончилась власть их! Сбросил человек тяжкие оковы Недуга, вырвал с корнем вцепившуюся Боль, а тут уж и Ветер на подмогу подоспел и одним порывом унес недругов за пределы людского мира. Нет места Недугу с Боли в этом мире!!

Сказка «Водоём»

Жил-был маленький водоём. Когда-то он был маленькой , но быстрой речкой. Но после того, как пришли большие люди поставили дамбу , он превратился в небольшой пруд. Сначала эти люди за ним ухаживали. Весной и осенью чистили его, на его берегах поставили красивые беседки, высадили прекрасные деревья и цветы. И водоёму было приятно всю эту красоту отражать в своей чистой воде. Дети и взрослые купались в его воде, лодки с отдыхающими не спеша плавали по его поверхности и водоём стал забывать о том , что он был когда-то рекой, что он общался и сливался с другими водоёмами.

Да ,когда-то была более полноценная жизнь. Но сколько забот она приносила. Постоянно следить за руслом , перемещать огромные массы дождевой и талой воды, уговаривать подземные ключи наполнять силами и водой, когда случалась жара, самостоятельно сдвигать брёвна , камни и всякий мусор , которые мешали течению быстротекущей жизни .

Нет , сейчас жизнь водоёма была вручена в надёжные руки людей. В жару они сами привезут и наполнят водой, во время дождей сами сольют сколько нужно, сами выловят и унесут мусор на берег. Да, не хватало общения с другими водоёмами, но дождевые ручейки всегда рассказывали о них. И отражение неба , туч , облаков всегда давало повод для полёта фантазии. Только подземные ключи мешали этой безмятежной жизни. Они , словно совесть, словно тревожное воспоминание былого быстрого течения иногда являлись в его снах.

Но вот, что-то случилось. Люди перестали чистить его. Берега опустели, заболотились . Ряска , сначала чуть , но постепенно полностью завоевала поверхность водоёма. И уже небо не отражалось в нём. Уже никто в нём не купался , потому что он стал плохо пахнуть. И даже дождевые ручейки не разговаривали с ним, не рассказывали ему о том что видели.

Водоём сначала ворчал на людей, которые перестали о нём заботиться, это лишь убавляло силы, которые постепенно покидали его зловонными испарениями.

Однажды во сне ему явилось множество подземных, холодных, чистых, сильных ключей. Нет, они и раньше ему являлись, но он от них отмахивался, как от назойливых мух, которые мешают дремать. Они сначала шёпотом, а затем всё громче зывали. «Забудь о людях, которые о тебе заботились, а потом бросили. Если ты сам о себе не позаботишься ты исчезнешь. Ты уже не живёшь! Ибо жизнь это течение, и чем быстрее и полноводнее это течение, тем больше жизни. Да забот и трудностей будет много, но именно они, препятствующие течению, есть украшение жизни.»

И водоём проснулся. Он вспомнил зачем он здесь, на этой земле, в этом краю. Он вспомнил сколь благодарны ему были прибрежные деревья, как были рады встречи с ним небольшие речки и озёра, что в лодках, которые плыли по нему были не праздные отдыхающие, а рыбаки, охотники, люди дела.

В это время один человек проходил по тропинке, которая шла мимо нашего водоёма. Обычно он еле сдерживался, чтобы не заткнуть нос пальцами, а иногда и затыкал, когда зловонье особо усиливалось. Но тут, что-то изменилось. Нет ряска осталась на месте. Но запах исчез. И даже сквозь зелёную массу, как будто заиграла вода. Он даже остановился, чтобы получше рассмотреть водоём. И ему показалось, что он видит искрящиеся глаза и улыбку. Безотчётной радостью наполнилась душа человека.

Через несколько дней этому человеку опять пришлось идти по этой тропинке. Но что это?. Дамба разрушена! Маленький заросший прудик разлился и куда-то направил своё течение. Нет это ещё не была река. Ещё много забот и трудностей необходимо будет преодолеть водоёму прежде чем он станет рекой и найдёт своё русло. Но он явно ожил. И даже птицы слетелись посмотреть на это чудо.

Множество родников, о существовании, которых и забыли, вдруг ожили и стали наполнять силами и водой водоём.

А водоёму хотелось как можно громче кричать, журчать и ослепительно сверкать на солнце. «Вот Я! Вот Я! Я вернулся к вам!»

Сказка «Образ мыслей»

Сказка для взрослых, которым надоело плакать...

Одна старая женщина всё время плакала. Причина состояла в том, что её старшая дочь вышла замуж за торговца зонтами, а младшая — за торговца лапшой. Когда старуха видела, что погода хорошая и день будет солнечным, она начинала плакать и думала:

«Ужасно! Солнце такое огромное, и погода такая хорошая, у моей дочки в лавке никто не купит зонтик от дождя! Как же быть?» Так она думала и поневоле начинала стенать и сокрушаться. Если погода была плохая и шёл дождь, то она опять плакала, на этот раз из-за младшей дочери: «Моя

дочь торгует лапшой, если лапша не высохнет на солнце, её будет не продать. Как же быть?»

И так она горевала каждый день при любой погоде: то из-за старшей дочери, то из-за младшей. Соседи никак не могли её утешить и в насмешку прозвали «слезливой старухой».

Однажды ей встретился монах, который спросил её, почему она плачет. Тут женщина выложила все свои горести, а монах громко рассмеялся и сказал:

— Госпожа, не убивайся так! Я преподам тебе Путь Освобождения, и ты не будешь больше плакать. «Слезливая старуха» необычайно обрадовалась и стала спрашивать, что это за способ. Монах сказал:

— Всё очень просто. Ты только измени свой образ мыслей — когда хорошая погода и светит солнце, ты не думай о зонтиках старшей дочери, а думай о лапше младшей: «Как светит солнце! У младшей дочки лапша хорошо подсохнет, и торговля будет успешной».

Когда идёт дождь, думай о зонтиках старшей дочери: «Вот и дождь пошёл! Зонтики у дочки наверняка продадутся очень хорошо». Слова монаха запали женщине в душу...

Все обдумав, старуха вдруг прозрела и стала поступать так, как сказал монах. С той поры она не только больше не плакала, но всё время была весела, так что из «слезливой» старухи она превратилась в «веселую».

Притча — это малый поучительный рассказ в литературном жанре, заключающий в себе моральное поучение (премудрость).

Самое главное - не пытайтесь найти истину в словах притч, потому что слова только указывают на истину, но никогда ей не являются. А истина находится внутри Вас. Притчи пришли к нам с Востока - там еще совсем недавно люди собирались в кофейнях, чайных или просто в кругу семьи специально для того, чтобы послушать рассказчиков. Так что, если вы никуда не спешите – устраивайтесь поудобней и читайте.

Притча «Ученик и Учитель»

Приходит ученик к Учителю и говорит: "Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?"

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

"Что изменилось?" - спросил он ученика.

"Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде", - ответил ученик.

"Нет, - сказал Учитель, - это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они

лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут".

"А кофе?" - спросил ученик.

"О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее - превратили кипятки в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств. Они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации".

Притча «Урок бабочки»

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил...А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным. Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать. Я просил возможность летать...А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал. Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах. Я просил благ... А жизнь дала мне возможности. Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Притча «Найти выход»

В один прекрасный день мастер привел своего ученика в парк, расположенный у подножия горы. В парке находился сложный лабиринт с

очень высокими и гладкими стенами. Крыша у лабиринта отсутствовала, и его переходы освещались солнечным светом.

Мастер подвел ученика ко входу в лабиринт и велел ему отыскать выход. Ученик плутал в лабиринте целый день и целую ночь, но раз за разом неизменно заходил в тупик. Отчаявшись выбраться наружу, он упал на землю и заснул.

Почувствовав, как кто-то трясет его за плечо, ученик открыл глаза. Над ним стоял мастер.

- Иди за мной, – сказал он.

Выйдя из лабиринта, даос, не оборачиваясь, стал подниматься на гору. Взобравшись на вершину, он сказал:

- Посмотри вниз!

С места, на котором они стояли, лабиринт был виден как на ладони.

- Глядя отсюда, ты можешь отыскать путь, ведущий к выходу из лабиринта? – спросил даос.

- Это несложно, – сказал ученик. – Нужно только внимательно присмотреться.

- Найди его и хорошенько запомни, – сказал учитель.

Через некоторое время они спустились с горы, ученик вошел в лабиринт и уверенно миновал его, ни разу не сбившись и не заплутав.

- Чем дальше ты отстраняешься от ситуации, чем выше над ней поднимаешься, чем большую поверхность охватывает твой взгляд, тем проще отыскать правильное решение!

Притча «Всё в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

Притча «Коробочка»

Один человек всю жизнь искал безоблачное, счастливое, идеальное устройство жизни. Он сносил немало башмаков, обойдя много стран. Наконец, в одном городе на площади он увидел толпу. Все стремились пробиться к стоявшей в середине коробочке и заглянуть в одно из ее окошек. Когда это удалось страннику, то он был потрясен тем, что увидел. Это было то, к чему он стремился всю жизнь. Вечером, счастливый, он расположился на отдых под крепостной стеной.

Рядом пристроился такой же, как он, бродяга. Они разговорились. Бродяга с восторгом стал описывать то, что он увидел в одном из окошек коробочки. Но оказалось, он видел совсем другое. Как так?– Ты просто смотрел с другой стороны, был ответ.

7.2. Физкультурно-оздоровительное направление

Данное направление предусматривают разработку форм работы для развития двигательной активности и здоровья сотрудников

Система укрепления здоровья сотрудников, в том числе во время самоизоляции, включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Исходя из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», учитывая объявление 2020 года годом «Здорового образа жизни», мы разработали формы работы для развития двигательной активности и здоровья сотрудников, которые могут быть применены в том числе во время самоизоляции.

Основная цель: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР, профилактика заболеваний и потери трудоспособности во время самоизоляции.

Задачи:

- ✓ Формирование системы мотивации работников в домашних условиях к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- ✓ Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- ✓ Создание благоприятных условий в семье для ведения здорового и активного образа жизни.

Методическая разработка
Домашняя гимнастика. Основные принципы утренней и
общеукрепляющей классической зарядки

Выполнила:
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Андреева Ольга Юрьевна

Ежедневная домашняя гимнастика представляет собой комплекс простых упражнений. Программа зависит от целей, различают несколько видов гимнастики:

- **общеукрепляющая** – всего 15 минут для легкой проработки мышц всего тела;
- **лечебная (ЛФК)** – 10 минут простых движений для укрепления спины, профилактики остеохондроза и улучшения осанки;
- **лимфодренажная** – упражнения с акцентом на нижнюю часть тела, помогают улучшить отток лимфы и избавиться от отеков, особенно полезна для девушек;
- **для похудения** – более интенсивный комплекс упражнений с дополнительным весом.

Классическая зарядка представляет собой комплекс общих физических упражнений, отлично подходит для детей и для взрослых, а освоить ее может каждый, независимо от уровня физической подготовки.

Одна из форм работы развития двигательной активности и здорового образа жизни – **утренняя гимнастика.**

Основные принципы гимнастики:

- рекомендуется выполнять до завтрака;
- физическая нагрузка должна быть регулярной;
- начинать с самых легких упражнений.
- Прежде чем приступить, нужно выпить 1-2 стакана воды – это необходимо для улучшения кровообращения. Несмотря на то, что весь комплекс занимает не больше 15 минут, не нужно перенапрягаться. Помните: утром мы делаем гимнастику, а не полноценную тренировку. Все упражнения повторяются до легкого напряжения, не стоит заниматься через силу. После занятия рекомендуется принять контрастный душ и можно приступать к завтраку.

10 упражнений для утренней гимнастики:

Упражнение 1. Потягивания

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.

Упражнение 2. Шаги на месте

Стопы человека имеют множество чувствительных точек, которые отвечают за работу разных органов. Чтобы сделать их легкой массаж пошагайте на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.

Упражнение 3. Перекаты с носков на пятки

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдохните и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.

Упражнение 4. Вращения

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.

Упражнение 5. Попеременные наклоны и приседания

Простое, но эффективное упражнение, которое поможет задействовать много важных мышц. Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.

Упражнение 6. Наклоны в стороны

Примите вертикальное положение, ноги разместите немного шире плеч. Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.

Упражнение 7. Попеременное подтягивание ног

Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.

Упражнение 8. «Кошечка»

Тянем брюшную мышцу. Для этого встаньте на коврик коленями, обопритесь на согнутые кисти. Попеременно сгибайте и разгибайте мышцы спины.

Упражнение 9. Отжимания

Существует обычный и облегченный вариант отжиманий. Отличается он лишь положением ног. Если вы достаточно хорошо подготовлены, то отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.

Упражнение 10. Потягивания

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.

Восстановите дыхание, позавтракайте и отправляйтесь покорять новые вершины!

Общеукрепляющая классическая зарядка

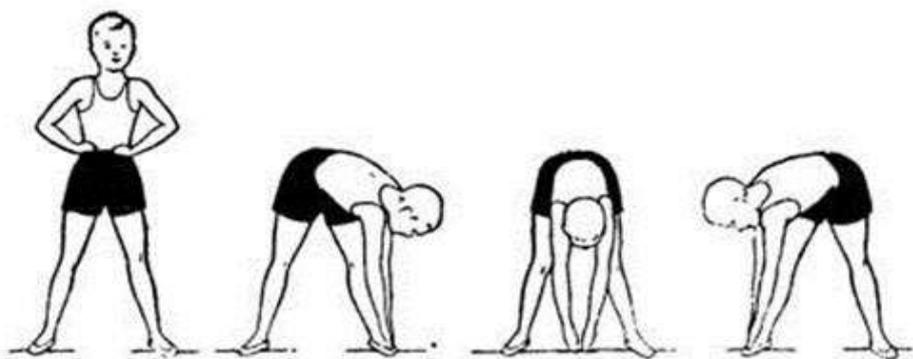
Классический комплекс – это всего 10 минут для тонуса и крепкого здоровья. Можно выполнять абсолютно каждому, противопоказаний практически нет. Комплекс подойдет и взрослым, и детям. Движения легкие, многие наверняка помнят их по школьным урокам физкультуры, поэтому выполнять можно с любым уровнем физической подготовки. Более того, тучным людям врачи и тренера рекомендуют начинать именно с общеукрепляющей зарядки, чтобы организм адаптировался, а спустя 2-3 месяца можно переходить к полноценным тренировкам.

Варианты утренней физической зарядки в домашних условиях могут быть разными, но все они базируются на несложных движениях.

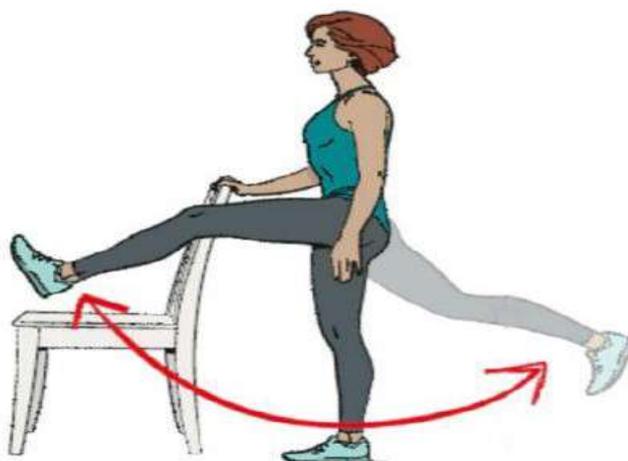
Подъем рук – поможет укрепить верхнюю часть спины и мышцы рук. Стоя прямо, развести руки в стороны, затем поднять вверх и вернуться в исходную позицию. Кажется, что выполнять очень просто, но на 20 повторении каждый почувствует легкое напряжение в мышцах.



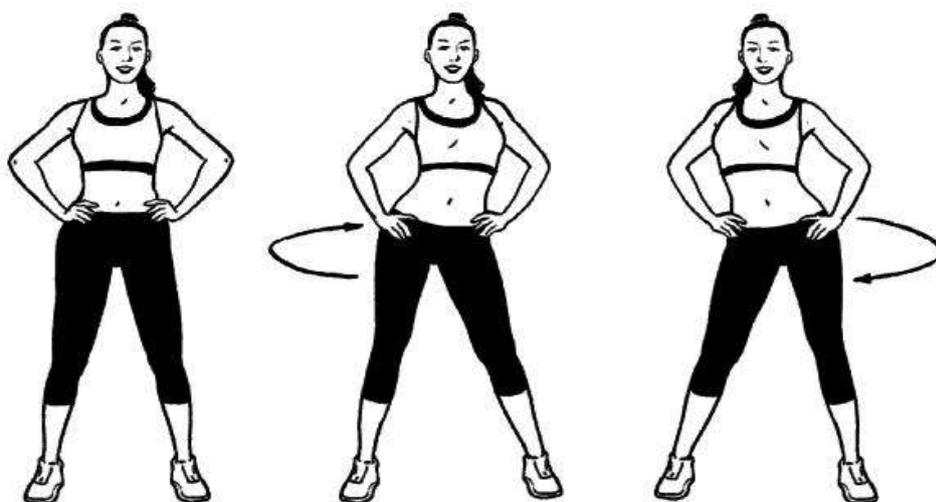
Наклоны – база любого утреннего комплекса. Нужно встать прямо, расставить ноги, руки развести в сторону. Наклонятся влево, в центр и вправо, одновременно дотрагиваясь рукой до пола. Выполнить 10 раз.



Махи стоя – отличное движение для красивых стройных бедер. Нужно встать возле стены, опереться в нее рукой. Отводить ногу в сторону, затем назад и вперед. Выполнить по 10 раз на каждую сторону, повторить то же самое второй ногой.



Маятник: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Отвести бедра вправо, затем вернуться в центр и отвести влево. Отличная тренировка пояснично-крестцового отдела.



Ягодичный мостик – не только развивает ягодицы, но и укрепляет поясницу. Лечь на пол, ноги согнуть в коленях, стопы стоят параллельно

друг другу. Руки завести за голову. Поднять таз, задержаться в верхней точке, опустить таз. Во время выполнения лопатки плотно прижаты к полу.



Отжимания – выполняются согласно своим возможностям. Можно отжиматься с колен на полу, стоя от стены, или выполнять классический вариант.



Прыжки – отличная минутная разминка. Сделайте 20 прыжков на месте, следите за дыханием. Можно усложнить и выполнить Джампинг Джек – прыжки с разведением рук и ног.

Приседания – улучшают циркуляцию крови в нижней части тела, укрепляют ягодицы и бедра. Встать прямо, ноги немного расставить, руки положить на пояс. Выполнить присед, максимально низко опуская таз. Важно следить, чтобы колени были направлены строго прямо, а не расходились в стороны.



Повороты головой – легкое движение, которое поможет размять шею. Выполняется сидя или стоя, заключается в том, чтобы поворачивать голову вправо и влево. Обратите внимание, что полноценный круг описывать не нужно – такое движение головой не является физиологической нормой для человека и может даже навредить некоторым группам людей, например, при шейном остеохондрозе или повышенном внутричерепном давлении.

Планка завершает утреннюю тренировку. Выполнять можно абсолютно любой вариант этой позиции, но лучше всего остановиться на классической планке с упором на локти. Каждое движение повторить по 10-15 раз, планка выполняется в течение 30-60 секунд.



Методическая разработка
Ежедневная вечерняя гимнастика. Комплекс упражнений

Выполнила:
инструктор по физической культуре МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
Антонова Ольга Викторовна

Цель: Разгрузить нервную систему и расслабить мышцы для хорошего сна – подготовить организм ко сну, быстро восстановиться за ночь, а также улучшить общее физическое состояние в течение дня.

Если удалось отдохнуть от дневной работы, то следует за два часа до ужина выполнить комплекс упражнений вечерней гимнастики.

Комплекс упражнений вечерней гимнастики включает упражнения, восстанавливающие гибкость позвоночника, подвижность туловища в тазобедренных суставах, равномерно укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса. Сочетание упражнений в данном комплексе способствует исправлению дефектов осанки (сутулость, лордоз, сколиоз). Темп и ритм исполнения упражнений строго согласуются с фазами дыхания и очень короткими задержками дыхания, которые улучшают устойчивость организма к кислородной задолженности и положительно влияют на функцию эндокринных желез.

Практически здоровые люди данный комплекс могут осваивать без изменений, но по частям: сначала следует научиться точно выполнять упражнения 1, 2, 3, 1; по мере приобретения навыка выполнять слитно упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 1; затем – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 1; наконец, весь комплекс без остановок (слитно). Однократное выполнение комплекса составляет один цикл. По мере улучшения точности выполнения и лёгкости дыхания можно увеличивать количество повторений цикла, при условии постепенного увеличения количества повторяемых циклов (но не более 9 раз). После каждого цикла следует походить, углубляя выдох (в конце выдоха подтягивается живот).

Упражнение 1

Предварительный вдох. Стоя, согните руки перед грудью, ладони сложите пальцами вверх. Представьте, что вы находитесь на берегу моря при заходе солнца. Выдох.

Упражнение 2

Стоя, медленно поднимите руки спереди вверх, прогибаясь в пояснице и грудном отделе позвоночника (напряжённое выгибание). Вдох.

Упражнение 3

Наклонитесь вперёд, стараясь пальцами рук дотронуться до пола. Выдох.

Примечание: При гипертонической болезни I – II стадии не следует выполнять глубокий наклон головой вниз.

Упражнение 4

Приседая на правой ноге, левую (слегка согнутую) выпрямить назад, опора на руки (в виде выпада). Вдох.

Упражнение 5

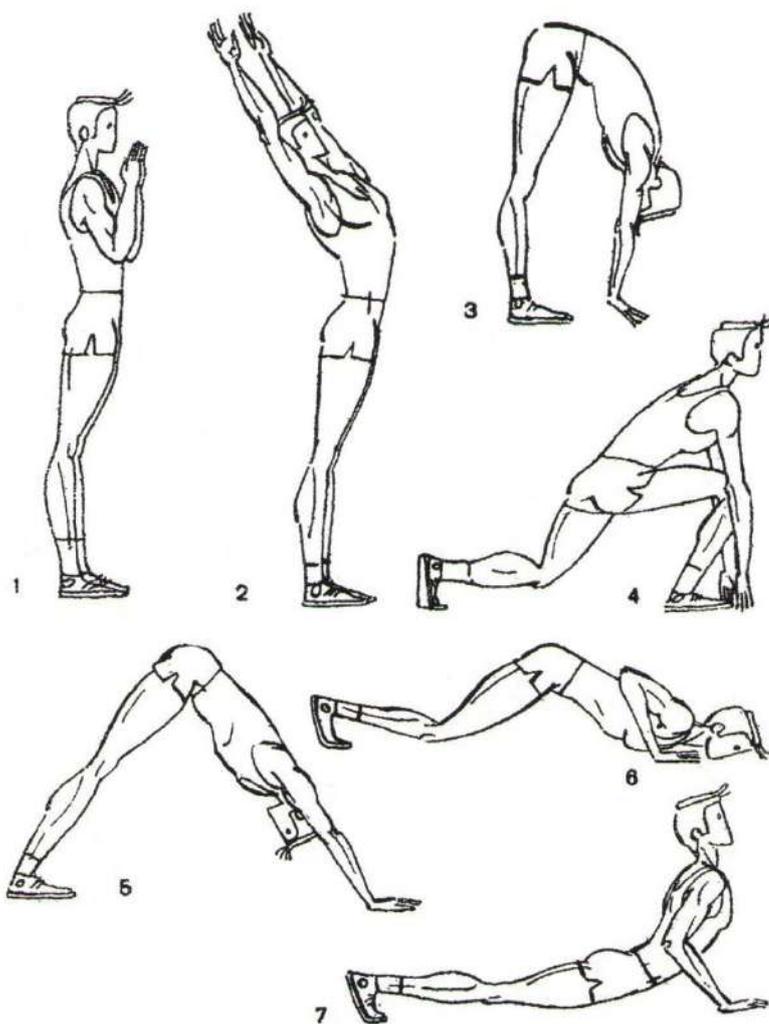
Из положения в упр. 4 приподнимите таз вверх (под углом). Выдох.

Упражнение 6

Лечь лицом вниз, руки согнуты (опора на ладони у подмышек и на колени). Короткая задержка дыхания.

Упражнение 7

Из положения в упр. 6 приподнимите последовательно голову, плечи и туловище (опора на руки). Вдох.



Методическая разработка
Растяжка как активация силы. Как правильно растягиваться

Выполнила:
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Антонова Ольга Викторовна

Основные **цели** растяжек: приведение в тонус мышц и связок, формирование красивого и сильного тела, повышение ресурсов организма, научиться владеть своим телом, укрепить сердце и сосуды, задействовать глубокие мышцы.

Задачи:

- повысить эластичность и тонус мышц;
- увеличить диапазон движений в суставах;
- увеличить снабжение мышц кислородом и питательными веществами;
- улучшить координацию движений, обеспечив более легкие и свободные движения;
- предотвратить такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий и связок;
- позволить мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Как правильно растягиваться?

Научиться растягиваться очень просто. Но растягиваться можно правильно и неправильно. Правильная растяжка проводится в состоянии расслабления, медленно, с фокусировкой внимания на растягиваемых мышцах. Неправильный способ растяжки заключается в выполнении упражнений рывками или растягивании мышц до боли: эти методы могут принести больше вреда, чем пользы.

Если вы растягиваетесь правильно и регулярно, то со временем выполнять движения вам будет все легче и легче. Чтобы раскрепостить зажатую мышцу или группу мышц, требуется длительное время, но вы сразу перестанете жалеть о нем, когда почувствуете себя лучше.

Легкое растягивание

Приступая к растягиванию, потратьте 10-15 секунд на легкое растягивание. Никаких рывков! Дойдите до фазы, когда почувствуете умеренное напряжение, и расслабьтесь в этом положении. Ощущение напряжения должно постепенно отступить. Если не получается, слегка

уменьшите амплитуду растяжки и найдите положение, в котором чувство напряженности покажется вам приятным.

Вы должны добиться такого состояния, когда можно сказать себе: «Я чувствую растяжку, но мне совсем не больно». Легкое растягивание уменьшает скованность, напряженность мышц и подготавливает мышечные ткани к развивающему растягиванию.

Развивающее растягивание

После легкого растягивания неторопливо переходите к развивающему растягиванию. Увеличивайте растяжку сантиметр за сантиметром, пока снова не почувствуете умеренного напряжения в мышце и зафиксируйте это положение на 10-15 секунд. Напряженность, как и в предыдущем случае, должна постепенно пройти; если нет, слегка ослабьте растяжку. Помните: если в зафиксированном положении напряжение усиливается и/или вызывает боль, значит, амплитуда растяжки слишком велика! Развивающее растягивание настраивает мышечный тонус и увеличивает гибкость.

Дыхание

Дыхание должно быть медленным, ритмичным и осмысленным. Если при растягивании нужно нагнуться вперед, сделайте выдох и, зафиксировав положение, дышите медленно. Не задерживайте дыхание при растяжке. Если положение тела мешает нормально дышать, значит, вы не расслабились. Поэтому просто ослабьте растяжку, чтобы вы могли дышать свободно.

Счет

Приступая к растягиванию, отсчитывайте про себя время каждого упражнения; это поможет вам поддерживать необходимое напряжение достаточно долго. Через некоторое время вы научитесь определять степень растяжки по своему самочувствию, не отвлекаясь на счет.

Рефлекс растяжения мышц

Ваши мышцы защищены механизмом, который называют рефлексом растяжения мышц. Каждый раз, когда вы чрезмерно растягиваете мышечные ткани (выполняя упражнения рывками или растягиваясь слишком сильно), нервная система посылает мышцам рефлекторную команду на сокращение. Таким образом организм защищает мышцы от травм. В результате слишком сильное растяжение приводит к еще большему закреплению именно тех мышц, которые вы пытаетесь растянуть! Чрезмерные растяжки или рывки при выполнении упражнений напрягают мышцы и вызывают *рефлекс растяжения мышц*. По этой причине в мышечных волокнах образуются микроскопические разрывы, которые становятся причиной боли и физических травм. Последние, в свою очередь, приводят к образованию в мышцах рубцовой ткани и постепенному уменьшению их эластичности. Мышцы становятся жесткими и болезненными. Трудно стать фанатом ежедневного растягивания и гимнастических упражнений, если каждый раз приходится преодолевать боль!

Боль до добра не доведет

Многие из нас со школьных времен помнят правило «результата без боли не бывает». Нас приучали воспринимать боль как обязательное условие

физического развития и объясняли, что «чем сильнее боль, тем быстрее вы добьетесь результата». Но это не так. Правильно проводимое растягивание совершенно безболезненно. Уделяйте больше внимания своему телу и помните, что боль — это всегда предупреждение о том, что что-то идет неправильно. Легкое и развивающее растягивание, проводимое в соответствии с принципами, изложенными на предыдущих постах, не вызывает рефлекса растяжения мышц и не причиняет боли.

Боль в спине и упражнения на растяжку

Во время приступа боли в спине мало у кого возникнет желание заняться физкультурой, но для некоторых это как раз то, что доктор прописал. В то время как о важности регулярных физических упражнений для общего здоровья знают все, растяжка зачастую исключается из принятого режима. Для страдающих от боли в спине упражнения на растяжку особенно важны, поскольку они способствуют уменьшению боли и даже являются профилактикой боли и травм в будущем. Существенное значение имеет соблюдение правильной техники.

Для чего необходима растяжка?

Позвоночник – это сложная конструкция, состоящая из мышц, связок, сухожилий и костей. Она обеспечивает возможность движения из стороны в сторону и вперед-назад, и помимо этого должна выдерживать вес тела. Вот почему так важно поддерживать все элементы этой системы в хорошем рабочем состоянии.

Регулярные упражнения на растяжку позволяют сохранить гибкость мышц и связок, и, кроме того, уменьшают нагрузку на суставы, улучшают кровообращение и снабжение органов питательными веществами. В их отсутствие может появиться или усилиться тугоподвижность, ограничение диапазона движений и боль.

Помимо прочего, растяжка является важным способом подготовки мышц к интенсивной работе, например, занятиям аэробикой или спортивными играми. Поэтому для профилактики растяжения мышц и мышечной боли, а также для предотвращения травм, до и после тренировки необходимо растягиваться.

Хорошая растяжка.

Чтобы извлечь из растяжки максимальную пользу, крайне важно соблюдать правильную технику. Кроме того, она необходима для предупреждения травм. Требуется усвоить следующие правила:

- Упражнения начинайте с шеи, а затем переходите на группы мышц ниже по порядку. Это даст возможность использовать в следующих упражнениях уже растянутые мышцы.
- Растягивайтесь медленно и осторожно, не до боли, а только до ощущения небольшого напряжения.
- Удерживайте каждую растяжку 10-20 секунд – не делайте резких движений!
- Не задерживайте дыхание. Каждый раз, перед тем как растянуться, сделайте глубокий вдох, а в процессе растяжки - выдох.

- Отводите одинаковое время на растяжку каждой части тела. Обычно достаточно 3-5 подходов. С увеличением гибкости количество повторений можно увеличить.

- Чередуйте группы мышц и стороны.

Начинайте утро с упражнений на растяжку - это замечательный способ взбодриться и улучшить гибкость перед началом дня. Если такая возможность бывает не каждый день, 2-3 раз в неделю может оказаться достаточно для повышения гибкости и уменьшения боли.

Виды растяжки

Ниже приведены примеры упражнений на растяжку, которые могут быть полезны при боли в спине. Каждое из них можно выполнять 3-5 раз или столько, сколько удобно. Не забывайте дышать в процессе растяжки. Перед выполнением нового упражнения или комплекса растяжки необходимо проконсультироваться с врачом.

Растяжка шеи

- 1) Встаньте ровно, немного согните колени, голову держите прямо.
- 2) Медленно наклоняйте голову, чтобы прижать подбородок к груди.
- 3) Медленно поворачивайте голову влево до тех пор, пока подбородок не окажется параллельным линии левого плеча. Выполните это же движение по направлению к правому плечу.

- 4) Медленно наклоняйте голову влево, как бы пытаясь дотянуться ухом до левого плеча. Выполните это же движение по направлению к правому плечу.

- 5) Вернитесь в исходное положение

Вращение плечами

- 1) Встаньте ровно, немного согните колени, голову держите прямо.
- 2) Медленно и плавно вращайте плечи вперед. Выполните 10 движений,

начиная с маленьких кругов и постепенно увеличивая их.

- 3) Повторите шаг 2, выполнив вращения назад.

- 4) Вернитесь в исходное положение.

Растяжка подколенного сухожилия (из положения лежа).

- 1) Лягте ровно на спину, согните колени.

- 2) Обхватите одну ногу за бедро и медленно тяните ее к груди.

- 3) Растягивайте до появления ощущения легкого натяжения.

Задержитесь в этом положении.

- 4) Вернитесь в исходное положение.

- 5) Повторите для второй ноги.

Растяжка подколенного сухожилия (из положения стоя).

- 1) Встаньте, положив прямую ногу на стол или стул перед собой.

- 2) Медленно сгибайте опорную ногу до появления ощущения легкого натяжения в задней поверхности бедра поднятой ноги. Задержитесь в этом положении.

- 3) Вернитесь в исходное положение.

4) Повторите для второй ноги.

Скручивание поворотом бедер

1) Лягте ровно на спину, согните колени.

2) Не отрывая спины от пола, медленно наклоняйте бедра влево по направлению к полу до появления легкого чувства натяжения. Задержитесь в этом положении.

3) Вернитесь в исходное положение.

4) Повторите шаг 2, выполнив наклон бедер вправо. Задержитесь в этом положении.

5) Вернитесь в исходное положение.

Растягивание мышц спины

1) Лягте на живот.

2) Поднимитесь на локтях, растягивая спину.

3) Начинайте медленно выпрямлять локти, растягивая спину дальше, пока не почувствуете легкое натяжение. Задержитесь в этом положении.

4) Вернитесь в исходное положение.

Достижение гибкости, обеспечивающей полный диапазон движения, может произойти далеко не сразу, особенно у тех, кто только начал заниматься растяжкой или уже некоторое время страдает от хронической боли. Но не надо сдаваться. Нужно радоваться и небольшим улучшениям гибкости. Даже если на это уйдет несколько месяцев, со временем вы увидите и почувствуете разницу.

Польза для тела и души.

Упражнения на растяжку не только полезны для тела, но также могут способствовать и душевному расслаблению. Во время их выполнения не торопитесь, двигайтесь плавно и четко. Для повышения мотивации к занятиям можно представлять себе здоровый позвоночник, свободный от боли, если такой прием для вас эффективен.

Растяжка при помощи массажеров.

Упражнения на растяжку возможны при том условии, что боли позволяют Вам это сделать. Если боли не дают Вам возможности сделать растяжку собственными силами, то здесь Вам придут на помощь массажные кресла и ручные массажеры. Именно кресло позволит четко и безболезненно размять мышцы, а массажные кресла с функцией растяжки бедер и икр ног помогут в восстановлении нижних конечностей. Ручные массажеры помогут размять все мышцы тела, нисходя с дивана.

Прежде чем приступить к новому упражнению или программе растяжки следует обязательно убедиться в отсутствии противопоказаний к виду растяжки, которым вы собираетесь заниматься. Это особенно важно после недавно перенесенной операции на позвоночнике. Если во время растяжки возникает боль, о ней также нужно сообщить лечащему врачу. Она может быть связана с неправильным выполнением техники, травмой или иной проблемой со здоровьем.

Методическая разработка
Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки с
использованием ортопедического мяча

Выполнила:
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Антонова Ольга Викторовна

Цель:

1. Развивать оптимальный двигательный стереотип
2. Укреплять мышечный корсет

№ п/п	Содержание упражнения	Количество повторений, темп	Методические указания
1.	И.п. – сидя на мяче, руки на бёдрах.	10-15 сек.	Принять правильную осанку.
2.	И.п. – сидя на мяче. Лёгкие прыжки, руки в стороны – вниз.	6-8 раз, средний	Стопы постоянно соприкасаются с полом.
3.	И.п. – то же, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2 – легко подпрыгивая на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4 – опуская правую, поднять вверх левую.	10-12 раз в каждую сторону, медленный	Стопы постоянно соприкасаются с полом. Спина прямая, таз слегка наклонён вперёд, живот напряжён.
4.	И.п. – то же, руки на поясе. Перекаты на мяче вперёд-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	10-12 раз, средний	Спина прямая. Перекат вперёд – стопы на носки, перекал назад – стопы на пятки.
5.	И.п. – стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями. 1-2 – прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить). 3-4 – прокатить мяч в и.п.	10-12 раз, средний	Прокатывая мяч вперёд, потянуться за ним, опуская голову между рук. Спина ровная, живот подтянут.
6.	И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны туловища вправо-влево.	10-12 раз в каждую сторону,	Мяч смещается в противоположную наклону сторону.

		медленный	
7.	И.п. – сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях. 1-2 – пружиня на мяче, наклон вправо, выпрямить правую ногу, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.	10-12 раз в каждую сторону, медленный	Таз слегка наклонён вперёд.
8.	И.п. – сидя на мяче, ноги вместе. 1-2 – пережат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, противоположную сторону движению мяча.	10 раз в каждую сторону, медленный	В момент прокатывания мяча влево ноги и таз «уходят» в одну сторону, а голова и шея, сохраняя равновесие тела, – в противоположную.
9.	И.п. – сидя, руки опущены, переступая вперёд, лечь спиной на мяч, прогнуться. Вернуться в и.п.	10-12 раз, медленный	Покачаться. При освоении упражнения при-держивать мяч отведёнными назад и согнутыми руками.
10.	И.п. – сидя, руки к плечам. Одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями. Вернуться в и.п.	10-12 раз каждой ногой, средний	Руки точно в стороны. Дыхание произвольное.
11.	И.п. – лёжа на спине, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Пружиня ногами, повернуться вправо, пережатиться на правый бок, правой рукой коснуться пола, левую руку вверх. Вернуться в и.п. То же влево.	8-10 раз в каждую сторону, медленный	Во время поворота вправо правую лопатку «вдавить» в мяч, левую поднять и за левой рукой потянуться вверх.
12.	И.п. – сидя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях. 1 – руки в стороны, ноги врозь. 2 – и.п.	10-12 раз, средний	По мере усвоения движения можно сочетать с прыжком.
13.	И.п. – лёжа на мяче на боку, ноги вместе, ноги согнуты, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком – мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить пережаты по мячу, вернуться в и.п.	8-10 раз в каждую сторону, медленный	Стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены. Голову держать прямо. При выполнении упражнения, лёжа на правом боку растянуть левую боковую поверхность.
14.	И.п. – лёжа спиной на мяче, руки вперёд. 1 – прогнуться, руки вверх, смотреть на кисти. 2 – и.п.	10-12 раз, медленный	Через 3-4 занятия удерживать туловище 3-4сек., дыхание произвольное.

15.	И.п. – лёжа на мяче на животе, руки на мяч, ноги на полу, колени на полу. 1-2 – выпрямляя руки и ноги, прогнуться. 3-4 – вернуться в и.п.	10-12 раз, медленный	Ноги врозь, упираясь носками, выпрямить колени и напрячь мышцы ног, ягодиц, руки выпрямить. Поднять спину, голову. Спина ровная, смотреть вперёд-вверх.
16.	И.п. – лёжа на мяче на животе, руки на полу. 1-4 – шагать руками вперёд, перекаtywаясь по мячу с живота на ноги. 5-8 – вернуться в и.п.	10-12 раз, средний	Руки прямые на полу, ноги прямые вместе, спина скруглена, носки. Пятки, ягодицы напрячь. «Шагать» руками вперёд, перекаtywаясь по мячу с живота на бёдра. Спина прямая.
17.	И.п. – лёжа на полу перед мячом, руки вдоль туловища. 1 – прогнуться, положить кисти на мяч. 2 – и.п.	10-12 раз, медленный	Выполнять упражнение с большой амплитудой, руки через стороны вверх.
18.	И.п. – то же, руки вверх в стороны. 1-4 – прогнуться, удерживая туловище, перекаtywать мяч из руки в руку.	10-12 раз, средний	Дыхание произвольное.
19.	И.п. – лёжа на животе на мяче, руки в упоре на полу. 1 – поднять ноги вверх. 2 – и.п.	8-10 раз, средний	По мере усвоения упражнения можно выполнять «ножницы» горизонтальные и вертикальные.
20.	И.п. – лёжа на мяче на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол, голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд-назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд-назад.	10-12 раза, средний	Мышцы спины и живота расслаблены. Происходит массаж живота и груди. Растягиваются мышцы задней поверхности тела.



Методическая разработка Упражнения йоги для начинающих

Выполнила:
инструктор по физической культуре МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
Антонова Ольга Викторовна

Основные цели йоги могут быть следующие:

- ✓ Восстановление и поддержание здоровья:
- ✓ Развитие силы и гибкости тела
- ✓ Избавление от вредных привычек
- ✓ Излечение от ряда заболеваний
- ✓ Повышение работоспособности
- ✓ Способствование расслаблению и восстановлению
- ✓ Способствование долголетию
- ✓ Повышение уровня энергии
- ✓ Обретение гармонии с миром
- ✓ Уменьшение негативных чувств и развитие оптимизма
- ✓ Обретение спокойствия ума и психологической устойчивости
- ✓ Познание себя

Правила, которые следует выполнять для того, чтобы упражнения йоги принесли наибольший эффект:

- Не следует выполнять позы сразу после сна.
- Не рекомендуется делать позы йоги и перед сном, так как они действуют возбуждающе.
- Позы (асаны) всегда делаются на голодный желудок, через 1,5-2 часа после лёгкой еды и через 4 часа после плотной еды.
- Делать позы следует в хорошо проветриваемом помещении, можно и на природе при условии, что никто не будет мешать.
- Одежда для занятий должна быть удобной и просторной.
- Выберите подходящее время для занятий в соответствии с Вашими возможностями и распорядком дня.
- Делайте позы йоги без суеты, медленно, сосредотачивая своё внимание на ощущениях в теле.

Упражнение 1: поза ГОРЫ (тадасана)

Это первая поза, с которой начинается любой комплекс упражнений йоги.

На первый взгляд очень простое упражнение, но для его правильного выполнения тоже нужны некоторые навыки.

Выполнение:

Встаньте. Ноги вместе. Ступни соприкасаются по всей длине. Колени выпрямлены. Мышцы бёдер напряжены. Спина прямая. Голова слегка приподнята. Плечи отведите назад. Руки свободно опущены вдоль тела. Ладони обращены к телу.

Следите за лицом. Оно должно быть расслаблено. Смотрите прямо перед собой. Сосредоточьтесь на центре тела. Оставайтесь в этой позе 1-2 минуты.



Упражнение 2: поза ДЕРЕВА (врикшасана)

Эта поза укрепляет нервную систему, развивает вестибулярный аппарат, делает ноги сильными, благотворно влияет на суставы.

Выполнение:

Встаньте в позу ГОРЫ. Согните правую ногу и отведите колено в сторону. Возьмите стопу руками и положите её на левое бедро, как можно ближе к паху. Правое колено должно находиться в одной плоскости с телом. Вдыхая, поднимите руки вверх над головой, выпрямите локти, соедините ладони, не сгибая локтей. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Повторите упражнение, поменяв опорную ногу.

Упражнение 3: поза ТРЕУГОЛЬНИКА (триконасана)

Не смотря на кажущуюся простоту, эта поза приносит много пользы: уменьшаются жировые отложения, расширяется грудь, нервы по бокам тела и спинной мозг получают полезную встряску, которая выводит их из вялости. Эта поза быстро прогоняет лень. Особенно эта поза полезна тем, кто вынужден многие часы проводить за рабочим столом.

Выполнение:

Встаньте прямо, расставив ноги на ширину около 100 см. Разведите руки в стороны, параллельно полу, ладонями вниз.



Выдыхая, наклонитесь строго влево, так, чтобы коснуться левой рукой пола около левой ступни. Правая рука поднята вверх. Голову при этом поверните так, чтобы смотреть на ладонь правой руки. Вы должны почувствовать напряжение мускул правой части тела. Побудьте в этом положении некоторое время. Вернитесь в исходное положение на вдохе. Повторите упражнение, наклоняясь вправо. Во время выполнения позы руки и ноги должны быть прямыми. Выполните позу по 5 раз в каждую сторону.



Упражнение 4: поза ЗМЕИ (бхуджангасана)

Это одна из поз специально предназначенных для оздоровления и омоложения спинного мозга. Одновременно эта поза устраняет лишний жир, которые образует безобразные складки, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. Названия асан не случайны, так как многие обязаны своим рождением наблюдением за

мудрой природой. Когда змея ползёт, кажется, будто у неё нет скелета: позвоночник гибкий и упругий. Но при опасности змея может стать твёрдой, словно стальной стержень. Благодаря этому упражнению наш позвоночник также становится гибким и прочным.

Выполнение:

Лягте на живот. Ноги вместе, вытянуты. Пятки и большие пальцы ног должны соприкасаться. Согните руки в локтях. Ладони на полу вблизи подмышек. Поднимите голову, медленно выдыхая, выпрямите руки и как можно сильнее прогнитесь назад. Одновременно поднимите подбородок, запрокиньте голову и плечи отведите назад. Теперь всё Ваше тело выше пупка приподнято и изогнуто назад. Ноги должны быть вместе, рот закрыт. Оставайтесь в этой позе несколько секунд, затем, вдыхая, медленно опуститесь. Повторите это упражнение, пять раз будет достаточно.

Упражнение 5: поза ПЛУГА (халасана)

Эта поза также очень благотворно влияет на состояние позвоночника. Чтобы струны скрипки звучали мелодично, их нужно правильно настроить; чтобы стрелы из лука летели быстро и далеко, нужно натянуть тетиву, чтобы жизнь была долгой и здоровой, необходимо иметь гибкий и упругий позвоночник. Это асана укрепляет нервную систему и омолаживает щитовидную железу, которая играет важнейшую роль в функционировании всего организма.



Выполнение:

Лягте на пол. Руки вытяните вдоль тела. Ладони обращены вниз, ноги прямые. На вдохе поднимите ноги, не сгибая колен. Когда ноги займут вертикальное положение, начинайте выдох. Выдыхая, заносите ноги назад, за голову, пока ноги не коснутся пола. Находитесь в этом положении некоторое время, затем медленно вернитесь в исходное. Повторите асану 5-6 раз.



Упражнение 6: поза СВЕЧИ (сарвангасана)

Это поза для всех частей тела. Йог, который придумал эту асану, выбрал простой, но действенный путь: он просто позволил силе тяжести творить чудеса в организме.

Сарвангасана улучшает кровообращение верхней части тела, укрепляет сердце и щитовидную железу, что приносит неоценимую пользу всему организму.

Выполнение:

Лягте на спину на коврик. Руки положите вдоль тела. Задержите дыхание и поднимите ноги. Когда они окажутся под углом 45 градусов к полу, возьмитесь руками за спину. Держите ноги прямо, но без напряжения. Руки должны поддерживать спину как можно ниже, чтобы туловище и ноги составляли одну вертикальную линию. Подбородок прижмите к груди. Дышите спокойно и расслабьтесь. Оставайтесь в этой позе для начала на одну минуту, со временем доведя продолжительность до 5-10 минут. Выходить из позы нужно медленно, опуская на пол спину постепенно, позвонок за позвонком.

Упражнение 7: поза трупа (савасана)



Савасана - одна из прекрасных поз в йоге и ею обязательно надо овладеть.

Поза трупа является волшебным средством против усталости, мрачности, уныния, депрессии и быстрой утомляемости. 10-15 минут пребывания в этой позе мгновенно снимут эти состояния. Полное расслабление всего тела в течение 15 минут равноценно 2-3 часам сна. Регулярное выполнение этой асаны улучшит циркуляцию крови, нормализует кровяное давление, тонизирует нервную систему, снимет усталость и повысит энергию.

Выполнение:

Лягте удобно на спину. Руки лежат на небольшом расстоянии от туловища. Голова не должна лежать на подушке. Глаза закрыты. Никакие посторонние шумы не должны Вас беспокоить. Лишнюю одежду и украшения снять. Начинайте расслабление, вслушиваясь в своё дыхание. Следите за входящим и выходящим воздухом. Дыхание должно быть спокойным и свободным.

Теперь переходите к самому расслаблению. Охватите своим мысленным взором отдельные части тела. Начните со ступней, пройдите по ногам, затем уделите внимание рукам, внимание на живот, грудь, шею, голову. Не забудьте о лице, все мышцы лица должны быть максимально расслаблены. Каждой части тела внушайте тепло, потом тяжесть или наоборот. Для того, чтобы Вы поняли к чему стремиться, важно знать, что такое расслабленное тело. Вы действительно расслаблены тогда, когда не поднять ни руку, ни ногу, когда Ваши глаза словно налиты свинцом, и всему телу лень сделать даже малейшее движение. Тело спит, а сознание бодрствует. Выходить из позы надо очень спокойно и постепенно.

Методическая разработка
Рекомендации по изготовлению нестандартного физкультурного
оборудования своими руками

Выполнила:
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Андреева Ольга Юрьевна

Нестандартное физкультурное оборудование – это оборудование, сделанное своими руками из списанного инвентаря и подручных средств и материалов. Оно должно быть интересным, стимулирующим к двигательной активности. Для этого его надо делать своими руками, ведь новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно - оздоровительной работы.

Изготовления такого оборудования не требует больших затрат. В основном используется всё то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! А в результате получается очень яркий и привлекающий к себе внимание спортивный инвентарь.

Цель: изготовление нестандартного оборудования из бросового материала своими руками и использование его в разных формах двигательной активности; повышения интереса сотрудников к занятиям по физическому развитию для укрепления здоровья в период самоизоляции.

Задачи:

- формировать интерес к нестандартному оборудованию, приобщать педагогов к его изготовлению;
- развивать творчество, фантазию при использовании нестандартного оборудования;
- создать эмоциональный комфорт для сотрудников и их членов семьи на занятиях в домашних условиях;
- стимулировать желание сотрудников заниматься двигательной активностью;
- развивать чувство равновесия, координацию движений; улучшать ориентировку в пространстве.

На эффективность проведения любой двигательной активности влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке

всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.

Нестандартное оборудование должно быть:

- ✓ Безопасным
- ✓ Максимально эффективным
- ✓ Удобным к применению
- ✓ Компактным
- ✓ Универсальным
- ✓ Технологичным и простым в применении
- ✓ Эстетичным

Таким образом, посредством использования нестандартного оборудования, наряду с двигательной активностью, развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота, внимание, повышается эмоциональный тонус, изобретательность в творческой деятельности, а главное – повышается интерес и желание заниматься физической культурой.

ИДЕИ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

1. Султанчики, ленточки

Материал: разноцветные ленты, колечки.

Цель: выполнять упражнения с предметами, развивать внимание, ловкость.

Варианты использования: подвижные игры, праздники, танцы.

2. Гантели

Материал: пластиковые ёмкости из-под сока, питьевого йогурта, наполненные крупой или просушенным песком.

Цель: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Варианты использования: различные виды упражнений.

3. Флажки

Материал: ткань любая разного цвета, для древка – деревянные палочки.

Цель: выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: подвижные игры, праздники, танцы.

4. Верёвочки или косички для гимнастики

Материал: бельевая веревка длиной 30 см, на концах – разноцветные крышки от пластиковых бутылок, или нарезанные на полоски колготки (сплести их в косички).

Цель: выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: различные виды упражнений.

5. Моталочки

Материал: цветные ленты, палочки, на концах можно прикрепить цветные крышечки от пластиковых бутылок.

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений.

Варианты использования: можно использовать в любой двигательной активности. Надо наматывать ленточку с привязанной фигурой на палочку.

6. Массажные коврики и дорожки (дорожки здоровья)

Материал: на основу (линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пуговицы, карандаши, деревянные палочки, мочалки для посуды и т. д.

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы.

Варианты использования: дорожка здоровья предназначена для разнообразного воздействия на стопы. Используется для профилактики плоскостопия и улучшения кровообращения в нижних конечностях. Применяется на физкультурных занятиях и в гимнастике пробуждения (ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, крестным шагом, прыжки).

7. Массажёр - счёты

Материал: деревянные счёты, костяшки которых покрашены в яркие цвета.

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы.

Варианты использования: предназначены для профилактики плоскостопия и улучшения кровообращения в нижних конечностях. Применяется в гимнастике пробуждения.

8. Лыжи - скороходы

Материал: изготавливаются из пластиковых бутылок.

Цель: развивать координацию движений, физические качества при выполнении скользящих движений.

Варианты использования: двигательная активность в зимний период (и не только).

7.3. Здоровое питание

По результатам исследования Международного бюро труда, неправильное питание сотрудников обходится мировому сообществу 20-процентным снижением производительности труда. Неправильное питание лежит в основе множества проблем, таких как неуравновешенное нервно-психическое состояние, снижение производительности, нарушение техники безопасности и функциональные нарушения в перспективе. Важно понимать, что именно здоровое и правильное питание обеспечивает жизненно важные физиологические процессы в организме человека, его физическую и умственную активность, настроение и качество жизни.

То есть функция питания в обществе — это не только восполнение затраченной в процессе жизнедеятельности энергии, но и обеспечение нормального и всестороннего функционирования индивида в общественной жизни.

Приложение №10
к Программе формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!»
Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной
образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18
муниципального образования Темрюкский район

Методическая разработка

Здоровое питание как необходимый компонент формирования ЗОЖ

Выполнила:
воспитатель МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Савенко Александра Валерьевна

Так что такое здоровое питание?

Термин «здоровое питание» широко используется в научном лексиконе, маркетинге, повседневной разговорной практике. Однако ни среди исследователей, ни среди производителей и потребителей нет единства в понимании того, какое питание можно назвать здоровым.

В научной литературе оно нередко ассоциируется с потреблением экологически чистых продуктов, произведенных без химических добавок, стабилизаторов, консервантов и т.д. Ряд исследователей полагают, что здоровое питание основано на сбалансированном потреблении определенных питательных веществ. Но чаще всего под здоровым питанием понимаются соблюдение режима и правильный рацион. По оценкам экспертов, российские потребители связывают здоровое питание с потреблением качественных продуктов, свежих фруктов и овощей, домашних блюд, а также

с соблюдением баланса жиров, белков, углеводов, витаминов и режима питания. По определению академика А.А. Покровского, *рациональное питание - это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей достаточное количество нужного продукта. При этом избыток его не только не принесет добра, но может причинить здоровью серьезный вред.*

Факторы здорового питания

Нередко ключевым мотивом к здоровому питанию выступает либо борьба с различными заболеваниями, либо их предупреждение. Долгосрочная мотивация чаще всего связана с желанием поддерживать здоровье, получать с едой то, что гарантирует хорошее самочувствие и снабжает энергией. Необходимо отметить личные мотивации, например избавление от лишнего веса или улучшение внешнего вида. Нельзя не упомянуть и влияние ближайшего социального окружения на формирование отношения к еде. Однако, независимо от источника мотивации, рациональный подход к питанию не только помогает справиться с уже существующими проблемами, но и является «определенной инвестицией» в будущее состояние здоровья.

Нарушение правил сбалансированного питания приводит:

- к резкому снижению резистентности (устойчивости) организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и развития иммунодефицитных состояний;
- к развитию гиповитаминозов и гипомикроэлементозов вследствие неудовлетворительного обеспечения организма железом, тиамином, рибофлавином, фолиевой кислотой и кальцием;
- к повышенному риску развития алиментарно зависимых (зависимых от состава рациона питания) заболеваний: избыточного веса, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней обмена веществ и ЖКТ, подагры, некоторых форм онкологической патологии и др.

Сегодня клиническая статистика подтверждает эту ситуацию, а также свидетельствует и о том, что эти заболевания все в большей степени распространяются и на более молодые контингенты населения. Необходимо знать и соблюдать три принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи. Умеренность в питании не позволяет потреблять с пищей энергии больше или меньше, чем ее расходуется в процессе жизнедеятельности; разнообразие пищи в рационе с наибольшей степенью вероятности гарантирует поступление в организм всех незаменимых компонентов питания; определенный режим питания (время приемов пищи в течение дня, а также количество и качество пищи при каждом ее приеме) поддерживает аппетит в нужных рамках.

Простые принципы правильного питания

Сегодня нам известно большое разнообразие систем питания и всевозможных диет. Однако важно помнить, что не все они одинаково подходят для каждого. Совсем другое дело — это правильное и сбалансированное питание. При правильном питании улучшается работа всех систем организма, нормализуется вес. Питание играет огромную роль при лечении болезней. Правильно и полноценно питающийся человек обычно хорошо выглядит, он бодр, весел и обладает высокой работоспособностью. Такая система питания предусматривает, что правила соблюдаются всегда, а не неделю, месяц или другой временной промежуток.

- ✓ **Перестаньте употреблять фаст-фуд** и ограничьте сладкое в своем рационе.
- ✓ **Ешьте сезонные овощи и фрукты.** Огурцы и помидоры из теплицы, а также яблоки и груши, привезенные из теплых стран, выращивают на удобрениях и обрабатывают химическими веществами, чтобы продлить срок их хранения. Поэтому вместо пользы витаминов вы покупаете накопители нитратов и других вредных веществ.
- ✓ **Такие продукты, как сахар, рафинированное масло, белая мука и очищенные крупы, нужно употреблять как можно реже.** В них нет клетчатки, которая необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и сохранения полезной микрофлоры. Можно заменить их на цельнозерновую муку, коричневый сахар или мед и нерафинированные растительные масла.
- ✓ **Пейте больше воды.** Именно вода, а не кофе и соки необходимы организму. Суточная норма для каждого своя. Исходите из соотношения, что на каждый килограмм веса необходимо 30-35 мл чистой воды. Полностью исключите лимонады и газированные напитки – в них много сахара.
- ✓ **Употребляйте белковую пищу.** Протеин необходим для восстановления мышц, он служит строительным материалом для клеток. К таким продуктам относятся мясо, рыба, молочная продукция, грибы, орехи, морепродукты, яйца, семена.
- ✓ **Прием пищи должен быть спокойным,** не нужно спешить проглотить отведенную порцию как можно скорее: кушайте размеренно, тщательно пережевывайте, не проглатывайте куски на лету. Избавьтесь от привычки есть перед телевизором.
- ✓ Также правильное питание — это **отказ от алкоголя и других вредных привычек.**
- ✓ Сформируйте привычку **следить за весом тела,** корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- ✓ **Изменяйте свой рацион постепенно**
- ✓ Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:



Правила приготовления блюд:

- **Добавляйте в блюда различные растительные масла холодного отжима.** Они очень полезны, так как содержат ненасыщенные жирные кислоты, необходимые организму. Возьмите за правило всегда иметь на кухне несколько видов масел: оливковое, кунжутное, льняное, масла грецкого и кедрового орехов. Не забывайте, что для жарки нерафинированные масла не используют, так как окислятся в процессе нагрева и превращаются в окисленные жиры, вредные для организма.
- **Правильно готовьте пищу.** Чем меньше продукты подвергаются тепловой обработке, тем больше в них сохраняется витаминов и полезных веществ. Например, крупы и макароны следует варить всего несколько минут. Лучше всего готовить на пару, отваривать или тушить продукты, а вот от жарки отказаться совсем.
- **Употребляйте свежие и натуральные продукты.** Включайте в свой рацион как можно меньше полуфабрикатов и готовых блюд из магазина. В такой пище много химических добавок: усилителей вкуса, красителей, консервантов. Они повышают нагрузку на печень, задерживают в организме токсины, ухудшают обмен веществ.
- **Не ограничивайтесь одним набором продуктов,** ведь для правильной работы всего организма в рационе должны присутствовать все необходимые вещества, а это возможно только при разнообразном питании.

Режим приема пищи

В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа:

Первым принципом является постоянство приемов пищи по часам суток. Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией на него организма — выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок

поджелудочной железы и т. д. В цепи условно-рефлекторных реакций большое значение принадлежит фактору времени, т. е. выработанной привычке человека потреблять пищу в определенное время суток. Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

Вторым принципом является дробность питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества одномоментно потребляемой пищи. Исследования показали, что при двухразовом питании инфаркт миокарда, острые панкреатиты встречаются значительно чаще, чем при трех- и четырехразовом питании, и это объясняется именно обилием одноразово потребляемой пищи при двухразовом питании. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или яблоко перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Конечно же, с дополнительными приемами пищи не должно увеличиваться общее количество потребляемой пищи за день.

Третьим принципом режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.

Четвертый принцип режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по ее приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед — несколько более трети и на ужин — менее трети. Избранное для завтрака, обеда и ужина время суток, естественно, может варьировать в довольно широких пределах в зависимости от производственной деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином составляло 5-6 часов. После ужина до начала сна должно пройти 3-4 часа.

К режиму питания не следует относиться, как к догме. Меняющиеся жизненные условия могут вносить в него свои поправки. Более того, некоторые изменения в режим питания нужно вносить время от времени специально, с целью тренировки пищеварительной системы. Однако, как и при тренировке других органов и систем, нельзя допускать слишком резких изменений в режиме питания.

“Школа здорового питания” - онлайн-проект Роспотребнадзора в рамках Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Тематические лекции «Школы здорового питания» созданы под редакцией экспертов ведомства. Научная база проекта разработана НИИ

Питания. На портале доступны к изучению методические материалы и видеоуроки о сбалансированном рационе, специфике питания людей разных возрастов, о том, какие продукты считать правильными, а какие – нет.

7.4. Музыка и здоровье

Музыка теснейшим образом взаимодействует со здоровьем человека, поддерживая, укрепляя или разрушая его состояние. Многочисленные исследования подтверждают, что человек – есть звучащий микрокосмос и каждое направление музыки выполняет в его настраивании на включение в формы жизнедеятельности, определенную роль.

Известный исследователь Дон Кэмбелл, обобщив результаты западных исследователей, пришел к выводу, что спокойная классическая музыка улучшает работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма. Он настойчиво рекомендует ежедневно в течение пятнадцати минут слушать классическую музыку тем, кто испытывает в своей работе стрессовые перегрузки.

Музыкальные педагоги и ученые-медики отмечают также эффективное воздействие на человека пения, которое выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения.

Приложение №11
к Программе формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!»
Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной
образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18
муниципального образования Темрюкский район

Методическая разработка **Пойте и будьте здоровы!**

Выполнили:
музыкальный руководитель МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Чернявская Елена Васильевна,
музыкальный руководитель МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Усенко Елена Юрьевна

Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков, произносимых собственным голосом. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Ученые говорят что гортань – это второе сердце человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки,

оздоравливает весь организм. Поэтому, петь не только приятно, но и полезно!

«ГАРМОН РАДОСТИ»

Пение плодотворно влияет на эмоциональное состояние человека, помогает избавиться от страхов, снимает стресс. Учёные установили, что когда человек поёт, в его мозгу осуществляется выработка эндорфина – так называемого «гормона радости». Это вещество вызывает чувство умиротворения, гармонии, у человека улучшается настроение и повышается жизненный тонус.

ИСПРАВЬТЕ СВОЮ РЕЧЬ

Пение – идеальный способ помочь людям с нарушениями речи, оно улучшает их артикуляцию, дикцию, способствует правильному формированию дыхания.

Полезно петь и людям, страдающим заиканием. Одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, это произношение первого звука в слове. В процессе исполнения песни одно слово перетекает в другое и как бы льется вместе с музыкой. Установлено, что легкая форма заикания может исчезнуть полностью, если человек поёт регулярно.

ПЕНИЕ И ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Дыхание – основа жизни и функционирования нашего организма. При пении происходит тренировка диафрагмального дыхания (диафрагмы), развивается дыхательная мускулатура, а также улучшается дренаж легких. При таких заболеваниях, как бронхиальная астма, пневмония и бронхит, происходит перевозбуждение симпатической системы. Вдох и следующая за ним задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов и кровообращение.

Подготовительные упражнения:

«Свечка». Участники ставят палец перед ртом. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тоненькой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

«Погреем руки» (из упражнений Е. Ласкавой). Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

«Разброс» (из упражнений М. Гансовской). На вдохе прыжком широко расставляются ноги и в разные стороны раскидываются руки. На 4, 8 или 12 счетов выдыхается воздух и собирается всё тело вместе.

«Снайпер». То же, что и «свечка», но воздух выдыхается одномоментно и за максимально короткое время.

«Упрямая свечка». То же, что и «снайпер», но воздух выдыхается в несколько приёмов без дополнительного добора дыхания.

Подготовительные упражнения нужны для того, чтобы разогреть мышцы тела и подготовить дыхательный аппарат к дальнейшим нагрузкам. Важно заметить, что разогревая мышцы, в том числе отвечающие за

дыхательный процесс (мышцы грудной клетки, брюшные мышцы, мышцы спины) мы освобождаем ребёнка (или взрослого) от мышечных зажимов, которые сковывают дыхание при занятии вокалом.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА (от Александры Стрельниковой)

1. **«Ладони»**. Это упражнение, необходимое для разминки всех мышц. И.п. – руки согнуты, спина ровная, ладони развёрнуты вперёд. Во время вдоха ладони зажимать в кулаки, а при выдохе разжимать их. Вдох резкий, выполняется носом. Выдох бесшумный, осуществляется при помощи рта. Делать четыре вдоха, хватая ладонками воздух, затем — 3-5 секунд перерыв. Потом всё снова повторить. И так 24 раза. Постепенно, с каждым днём, количество вдохов увеличивать, а перерывов уменьшать. Максимальное количество — 96 вдохов.

2. **«Погончики»**. Делать лучше в вертикальном положении тела. И.п. – руки на поясе, кулаки зажаты. Во время вдоха кулачки резко толкаются вниз к полу, руки выпрямляются, при выдохе – возвращаются в и. п. Делается по 8 вдохов 12 раз.

3. **«Насос»**. Во время вдоха необходимо слегка наклонить туловище вперёд. При выдохе следует немного выпрямиться, а затем — снова вдох-наклон. Не нужно наклоняться сильно, так, чтоб это не напрягало. Делать по 8 вдохов, повторив 12 раз.

4. **«Кошка»**. При выполнении данного упражнения ступни должны быть плотно прижаты к полу. Делается стоя. При вдохе развернуться вправо, сжать ладони и при этом слегка присесть, затем встать на ноги. На втором вдохе развернуться влево, схватить руками воздух, присесть, развернуться обратно. Туловище поворачивается в районе талии, ноги слегка сгибаются, спина прямая. Упражнения делать легко, пружинисто, в танцевальном ритме. Делать по 8 вдохов 12 раз.

5. **«Обними плечи»**. Это очень эффективное упражнение гимнастики для носа по Стрельниковой. Во время вдоха руки согнуть и прижать к плечам. При вдохе следует попытаться обнять себя. Во время выдоха принять первоначальное положение. Поясница в работе не участвует, не прогибается, спина ровная.

6. **«Большой маятник»**. Упражнение состоит из 2 предыдущих — «насос» и «обними плечи», которые делаются в комплексе, но по очереди. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. При вдохе потянуть руки вниз, слегка прогнуться. При выдохе выпрямиться. При втором вдохе обнять плечи, слегка прогнувшись назад, и снова выпрямиться. Делать 12 раз по 8 вдохов. Среди ограничений – любые заболевания позвоночного столба. В таких случаях наклоны делаются слегка, без напряжения.

Упражнения на дыхание помогают развить или расширить дыхательные возможности, а так же полезны для профилактики от простуды, гриппа, пневмонии и коронавирусной инфекции. Известное, что пение – это превосходная вентиляция легких, а также их тренировка. Вокал способен “прокачивать” трахеи и бронхи, давая постоянные тренировки защитной

системе нашего здоровья. У поющих людей со временем увеличивается емкость легких. Это добавляет нашему организму запас прочности.

ПЕНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

Вокал – это универсальное средство для совершения самомассажа внутренних органов. По мнению учёных, каждый орган в человеческом теле имеет свою частоту вибраций. Когда человек заболевает, соответственно меняется и частота внутреннего органа, который нездоров. Из-за этого происходит разлад в работе всего организма. При помощи пения можно воздействовать на нездоровый орган, помогая ему настроиться на верную частоту вибрации. Активная работа диафрагмы массирует печень и, тем самым, предотвращает застой желчи в ней. Улучшается работа органов брюшной полости.

Упражнение «Звукоряд гласных (свобода голоса)»:

- звук «А» снимает спазмы и влияет на деятельность сердца и желчного пузыря;
- звук «Э» способствует улучшению работы головного мозга;
- звук «И» полезен при заболеваниях глаз, ушей и носа;
- звук «О» стимулирует деятельность поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы;
- звук «У» нормализует дыхание, работу почек и мочеполовой системы;
- звук «Ы» улучшает дыхание и полезен при проблемах со слухом.

Упражнения для голоса позволяют голосу звучать свободно, легко, раскрепостить его, сделать голос. Работая над этими упражнениями, мы не только помогаем звучать голосу уверенно и красиво, а так же исправляем голосовые, речевые дефекты и помогаем укрепить дыхательный аппарат.

У вас плохое настроение? Испытываете напряженность и усталость? Часто болеете? Посоветовать можно только одно – пойте! Неважно, какая это будет песня. Не имеет значения и то, хорошо ли вы ее помните. Главное, делайте это от всей души! Но лучше не в одиночестве, а в кругу семьи, вместе со своими детьми. Позвольте себе быть счастливыми и пойте на здоровье!

7.5. Информационно-просветительская работа

Приложение №12
к Программе формирования здорового образа жизни сотрудников «Начни с себя!»
Первичной профсоюзной организации Муниципальной бюджетной дошкольной
образовательной организации центра развития ребенка детского сада № 18
муниципального образования Темрюкский район

Как сохранить здоровье при работе за компьютером

Выполнила:
воспитатель МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Савенко Александра Валерьевна

Процесс компьютеризации населения набирает обороты

Проблемы гигиены труда пользователей компьютеров относятся к числу наиболее актуальных задач современной медицины, так как непрерывно расширяется сфера применения компьютерной технологии и отмечается стремительный рост контингента людей, вовлекаемых в этот процесс.

Компьютеры имеются во многих образовательных организациях нашей страны, в каждом доме есть личный компьютер. Применение компьютеров приводит к активизации умственной деятельности, формирует положительные мотивации у пользователей, позволяет увеличить объем получаемой информации, систематизирует мышление. Наряду с этим, использование компьютера сопровождается воздействием на организм целого ряда факторов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на функциональное состояние и работоспособность пользователя.

Несмотря на то, что современные технологии постоянно совершенствуются, проблемы со здоровьем могут возникнуть у людей, проводящих за компьютером даже незначительное количество рабочего времени. Установлено, что немалое негативное влияние на пользователя оказывает напряженная зрительная работа с монитором. После длительной работы у пользователя отмечается:

- покраснение глаз,
- пелена перед глазами,
- неясные очертания предметов,
- ощущение усталости, песка, жара в глазах,
- дискомфорт.

Это состояние определяется как проявление астенопии, или *компьютерного зрительного синдрома*.

Частота астенопии у пользователей компьютерами составляет от 10 до 40%. Помимо этого, отмечаются и объективные изменения в зрительной

системе: снижение остроты зрения, нарушение аккомодации, бинокулярного зрения, стереозрения.

Основной причиной таких расстройств являются особенности зрительной работы на компьютере: она сопровождается частыми переключениями внимания с клавиатуры на экран, анализом и корректировкой воспроизводимых на экране результатов. Кроме этого напряженность зрительного анализатора обуславливается и рядом других причин:

- высокочастотная (50-70 Гц) дискретность изображения;
- необычный контраст между фоном и символами на экране монитора;
- дрожание или мелькание изображения;
- расстояние от глаз до экрана, направление взгляда не могут быть по желанию изменены и часто отличаются от условий, которые бывают при чтении печатного текста, и др.

К основным вредным факторам при работе за компьютером относят: сидячее положение в течение длительного времени, воздействие электромагнитного излучения монитора, нагрузка на зрение, перегрузка суставов кистей, нарушение нормального течения беременности, стрессы различного генеза, заболевания органов дыхания, аллергии.

Данные наблюдений и исследований показали, что сотрудники, длительно работающие за компьютером, подвергаются воздействию комплекса производственных факторов, таких как шум, ионизирующее и неионизирующее излучение, специфические условия зрительной работы. Установлено, что влияние компьютера на организм человека может привести к различным функциональным расстройствам нервной системы, неврозам, нарушению иммунологического статуса, мышечному дискомфорту.

Исследование зрения сотрудников госпиталей Ирландии показало, что недостаточно были учтены эргономические аспекты условий их труда. При этом, успешная профилактика неблагоприятного влияния дисплеев на орган зрения зависит от дизайна рабочих мест, рабочей нагрузки. Из 152 сотрудников, работающих с дисплеями, 82,9% жаловались на проблемы с костно-мышечной системой, в основном в поясничной области, в области шеи и плеч, причиной которых были нарушения принципов эргономики. Через 2 года после внедрения правильной эргономики рабочих мест у 23,6% сотрудников состояние улучшилось.

Для снижения опасности развития астенопии и других функциональных нарушений у сотрудников, работающих за компьютерами, предлагается использовать методы и программы профилактики, которые составляют часть эргономики, как науки, обобщающей разные методы сохранения психофизиологических функций человека при экстремальных и пограничных проявлениях дискомфорта.

Исходя из этих данных, следует рассказать о требованиях, предъявляемых при работе за компьютером:

➤ Освещенность на рабочем столе должна составлять 300-500 люкс, на экране монитора – 300 люкс. Для создания такой освещенности рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры.

➤ Для ограничения прямой блескости от источников освещения необходимо применять светильники рассеянного света, жалюзи или занавески на окнах. Оптимальной ориентацией окон помещений для работы с компьютером является север и северо-восток.

➤ Экран монитора должен находиться от глаз на расстоянии примерно 70 сантиметров, а его верхняя граница должна быть на уровне глаз или чуть выше. Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо. Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже.

➤ Для работы за компьютером необходимо удобное кресло, которое позволит расслабить плечи и руки, что скажется на осанке.

➤ Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата (19-21 °С, при 55-62% влажности воздуха), для создания требуемой влажности воздуха возможно использование промышленных и бытовых увлажнителей воздуха или частой влажной уборки.

➤ Для снижения утомляемости и повышения работоспособности, особенно зрительного анализатора, необходимо индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона и шрифта (рекомендуются белые или желтые знаки на синем фоне, черные знаки на зеленом или белом фоне), и размер шрифта. Чем светлее в комнате, тем ярче должен быть монитор. И наоборот.

➤ Необходимо обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами работ, не рекомендуется проводить компьютерные занятия и игры перед сном или вместо времени, отведенного для прогулок и других оздоровительных мероприятий.

➤ Возможность работы с монитором компьютера лицам с дефектами зрения определяется, с одной стороны, видом и степенью тяжести работы, с другой - характером дефекта. Лица, поступающие на такую работу, должны пройти осмотр и получить заключение врача-офтальмолога.

Профилактика

Для предупреждения развития переутомления при работе с компьютером необходимо осуществлять комплекс мероприятий:

✓ Специальные упражнения для глаз через каждые 20-25 минут работы. Вот несколько простых упражнений:

- Зажмуривание глаз. Любая интенсивность и частота морганий будет полезна уставшим от работы глазам.

- Вращения глазного яблока: вверх – вниз, вправо – влево, круговые вращения.

- Фокусировка взгляда на ближних и дальних предметах поочередно. Такое упражнение удобно делать возле окна, выбрав на стекле точку. Смотрим попеременно вдаль и на точку.

✓ Физкультпаузы для улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также для мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи, ног;

✓ Необходимо следить за осанкой: спина должна слегка опираться на спинку стула, локти - согнуты под углом в 90 градусов, запястья – комфортно лежать на столе, а корпус тела - располагаться на расстоянии 20 сантиметров от клавиатуры.

✓ Чаще проветривайте помещение. Приток свежего воздуха не только полезен для улучшения мозговой деятельности, но и позволяет решить проблему повышенной ионизации воздуха, возникающей при длительной работе компьютера.

✓ Не отвлекайтесь во время работы на просмотр ненужной информации: зависание в соцсетях, переход по ссылкам, никак не относящимся к работе, запуск игр, установленных на компьютере, отнимают драгоценное время, работу приходится выполнять дольше. Чтобы развеяться, есть масса других способов, не связанных с компьютерной техникой.

✓ Не забывайте о техническом обслуживании компьютерной техники. Регулярное протирание экрана специальными салфетками позволит устранить отвлекающие от работы и ухудшающие картинку пятна и загрязнения. Периодическая очистка внутренности системного блока от пыли предотвратит увеличение шумности, а то и вовсе отказ в работе. А это – лишняя порция стресса и увеличение времени выполнения поставленной задачи.

Исследованиями подтверждено, что у работающих с компьютерной техникой при правильном и грамотном использовании оборудования и оснащения рабочего места в соответствии с эргономическими принципами, не выявлены серьёзные отклонения в состоянии здоровья.

К чему приводит курение?

Выполнила:
воспитатель МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Савенко Александра Валерьевна

«... Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой, верной стороны освещает для него все явления жизни...»

Л. Н. Толстой

Сигареты наносят неизбежный вред, едва ли кого-то это удивит. Но несмотря на это в мире продолжает курить более 1 миллиарда человек. По оценкам Всемирной организации здравоохранения от курения каждый год умирает около 6 миллионов человек, каждый десятый из которых является пассивным курильщиком.

О воздействии курения на организм

Курение сигарет влияет на все органы тела. Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.

Никотин, содержащийся в сигаретах - это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Никотин - наркотик, он вызывает физическую и психическую зависимость. К нему развивается быстрое привыкание.

Никотин имеет хорошее сродство ко всем тканям человеческого организма. Он всасывается лёгкими из табачного дыма, через слизистые оболочки ротовой полости, из желудка и кишечника, при попадании на кожу. Поступая в кровь, быстро распространяется по всем органам, проникает через мозговой барьер, через плаценту и другие биологические мембраны. При вдыхании этот наркотик обнаруживается в мозге уже через 4–7 секунд.

Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь, по меньшей мере на один вдох, а каждая выкуренная сигарета - на 15 минут. Подумайте, стоит ли оно того?

Изменения в организме после отказа от курения:



Электронные курительные устройства

Вред электронных сигарет - научно доказанный факт. Электронная сигарета - современный коммерческий продукт. Производители этого устройства много работают над созданием привлекательного дизайна, подбором определенного химического состава, действенной рекламой и маркетингом. Они заявляют, что электронная сигарета является совершенно безопасной. Также они пытаются убедить всех, что их продукция не провоцирует желание начать курить, и сами, якобы, выступают категорически против курения. Однако все это чистой воды обман, уверены специалисты центра по избавлению от табачной зависимости Аллена Карра. Главный компонент, который содержит электронная сигарета - никотин, наркотик быстрого действия. В любом случае организм получает дозу никотина, которая постепенно вызывает сильную зависимость, поэтому как таковой разницы между курением электронных сигарет и обычных нет. Как и в обычных сигаретах, в электронных содержится аммоний, который также ускоряет процесс привыкания.

О курении кальяна

При курении кальяна дозировка никотина, дыма и смол значительно выше, чем при курении сигарет. Существует мнение, что курение табака

через кальян делает его минимально вредным, а то и вовсе безвредным для здоровья курильщика, поскольку дым, проходящий через воду, охлаждается в ней и в ней же оставляет вредные вещества - продукты тления табака. На самом деле дым в кальяне имеет температуру около 450 градусов и не успевает остыть до приемлемой для дыхательной системы температуры. К такому выводу пришли египетские исследователи, в чьей стране курение кальяна особенно распространено. Они доказали, что большинство твердых составляющих частиц дыма, получающегося в процессе тления кальянного табака, в воде нерастворимы в принципе и, естественно, попадают в легкие в процессе курения кальяна. Обычно курение кальяна длится около часа. За это время в легкие курильщика попадают дым, смола и другие продукты тления табака в количестве, сопоставимом с вредными веществами от 60 обычных сигарет.

Посмертное обращение известного актера стало самой эффективной социальной рекламой

Знаменитый американский актер Юл Бриннер, сыгравший одну из главных ролей в легендарном фильме «Великолепная семерка», с молодости был курильщиком. Он рассчитывал бросить эту привычку, но ему никак не удавалось это сделать. В 63 года ему был поставлен диагноз - рак легких. Болезнь быстро прогрессировала, несмотря на интенсивное дорогостоящее лечение. Когда Юл понял, что его жизнь скоро закончится, он записал видеокассету со своим посланием к соотечественникам. Сидя перед телекамерой, он сказал: «Я умираю, не дожив до старости, лишь потому, что курил. Поэтому всем, кто меня сейчас видит, я говорю: не дразните судьбу. Не курите! Если бы я мог вернуться назад и бросить курить, я обязательно бы это сделал, и не было бы повода сейчас обсуждать мой рак. Я в этом уверен».

Запись должна была появиться на экранах телевизоров после его ухода, актер заранее оплатил эфир на всех телеканалах. 10 октября 1985 года его не стало, и короткая речь, показанная в день смерти американского героя, произвела на людей огромное впечатление. Это помогло бросить курить многим, кто привык тянуть до последнего момента, думая, что несчастье обойдет их стороной.

Плакат «Переходи на ЗОЖ с НАМИ»

