

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
« Детский сад «Земляничка» д.Томшарово»  
Медведевского района Республики Марий Эл**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №3  
От 17.01.2019г.

Утверждено приказом заведующего  
МДОБУ «Детский сад «Земляничка» д.Томшарово»  
от 17 февраля 2019г.

**Программа  
«Здоровье»**

**Д.Томшарово  
2019 г**

## Содержание:

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	4
Концептуальные положения программы.....	5
Содержание программы.....	7
Раздел 1 «Формирование профессионального здоровья педагогов».....	7
Раздел 2. «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста».....	8
Показатели эффективности программы.....	22
Заключение .....	23
Приложения	

## ВВЕДЕНИЕ

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества»

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. На протяжении многих лет поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонения в физическом здоровье. Конечно причин тому множество: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских.

Одна из них — невнимание взрослых к собственному здоровью и здоровью детей. Иными словами, в повседневной жизни взрослые не используют весь арсенал средств для предупреждения заболевания.

Не следует забывать, что дошкольный возраст — самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала д/сада и непосредственного участия родителей.

В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов»

Но первостепенной задачей любого дошкольного учреждения является не только укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, их функциональное совершенствование, но и здоровье педагогов, повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно — больной воспитатель не может воспитать здоровых детей.

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

Здоровье педагога – эффективность его профессиональной деятельности – здоровье воспитанников. Это и есть, по нашему мнению, один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы.

Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

### **Актуальность программы**

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

- 1) Разработана в соответствии с ФГОС ДО, целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
- 2) По данным ежегодного углубленного медицинского обследования 90 % детей имеют какую-либо патологию здоровья.
- 3) Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

- 4) Требуется повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МДОБУ «Детский сад «Земляничка» д.Томшарово» нужна программа, которая бы объединила работу по оздоровлению всех участников образовательного процесса. .

### **Основные участники реализации программы:**

- Педагоги образовательного учреждения.
- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

Программа состоит из 2 разделов:

1. Программа формирования профессионального здоровья педагогов ДОУ - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов ДОУ, а именно физического, психического, социального.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

2. Программа «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» реализуется в МДОБУ «Детский сад «Земляничка» д.Томшарово» начиная с группы раннего возраста (1,5 лет). Основной целью здесь является: объединение стремления педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни всей семьи.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Познавательное развитие» и «Физическое развитие и здоровье», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

Открытость нашей Программы предусматривает то, что каждый воспитатель может самостоятельно дополнять, менять конкретное содержание непосредственно образовательной деятельности с детьми, так как результаты анкетирования, наблюдения, взаимодействия будут анализироваться только ими.

В настоящее время Программа успешно внедряется в нашем детском саду. Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учетом социального статуса семьи, контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДООУ. Она состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### **Цель программы:**

Содействие в укреплении здоровья педагогов, семьи, ребенка.

### **Задачи программы:**

- формирование у педагогов умения и желание заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.
- формирование у всех участников программы представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- обеспечение дошкольников и педагогов необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- обогащение детей знаниями о ЗОЖ через различные виды деятельности,
- расширение взаимодействия ДООУ и родителей по формированию ЗОЖ

### **Принципы реализации программы**

#### **формирования профессионального здоровья педагогов**

- **аксиологический принцип** предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности;
- **гуманистический принцип** предопределяет переоценку всех компонентов воспитательно-образовательного процесса, признавая ценностью не только воспитанника как личности и его права на здоровье, но и педагога, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья;
- **культурологический принцип** реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния воспитанников;

- **принцип социальной значимости** позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесберегающее поведение в социуме.

### **Принципы взаимодействия с семьей**

- **принцип партнерства, взаимопонимания и доверия**— принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

- **принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противном случае ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

- **принцип самовоспитания и самообучения.** Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

- **принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители должны себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

- **принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

- **принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то что, что он красивый, умный, способный и т.д., а просто так, за то, что он есть!

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Раздел 1.

### «ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ»

#### Основные направления

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Диагностический модуль
2. Информационно-познавательный модуль
3. Оздоровительный модуль

**Диагностический модуль** включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- Изучение ценностных ориентаций личности
- Изучение количественной самооценки здоровья
- Самоанализ здоровья и жизнедеятельности
- Определение личностной тревожности
- Анкета «Психологический климат в коллективе»

**Информационно-познавательный модуль.** При формировании у педагогов ценностного отношения к собственному здоровью делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у педагогов валеологической компетентности, информирование педагогов ДОО о проблемах в состоянии здоровья педагогических работников, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников, вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности, а именно:

- Круглый стол: «Наше здоровье – в наших руках» (обмен опытом по оздоровлению);
- Выпуск газет «Чай пить – врачам голодать» (о полезных свойствах витаминных чаёв), «Волшебный улей» (о лечебных свойствах меда);
- Консультация: «Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики»;
- Семинар-практикум для педагогов: «Профилактика утомления, повышение стрессоустойчивости у педагогов, или как сохранить здоровье»;

- Семинар-практикум “Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений” и т.д.
- Консультация для педагогов «Общаться позитивно – что это значит» и т.д.

**Оздоровительный модуль** объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения педагогов посредством тренингов, мастер-классов. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности педагогов через спортивные досуги:

- Профилактика простудных заболеваний (прием витаминных чаев);
- Практическое занятие: «Лечебная гимнастика: профилактика остеохондроза»;
- «Час здоровья» (2 раза в месяц) и т.д.

## Раздел 2

### «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Содержание работы в этом разделе осуществляется по направлениям.

В каждом направлении выделены две части:

1. Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни
2. Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

#### **Направления для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 3 до 5 лет**

##### **I направление. «Я познаю себя»**

Обучающий компонент:

- формирование представлений у детей о себе и других детях.
- формирование представлений о половых различиях.
- части тела: о правилах гигиены тела.

Воспитывающий компонент:

- бережное отношение к своему здоровью.

- воспитывать желание быть здоровым.

**II направление.** «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

Обучающий компонент:

- значение закаливания на состояние организма человека;
- значение физической нагрузки на развитие детского организма.

Воспитывающий компонент:

- положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

**III направление.** «Азбука движений».

Обучающий компонент:

- о двигательных умениях человека;
- о значении двигательной активности в жизни людей;
- о приемах самомассажа.

Воспитывающий компонент:

- воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

**IV направление.** «Школа моего питания».

Обучающий компонент:

- о режиме питания; о полезной и вредной пище;
- о витаминах.

Воспитывающий компонент:

- воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленным.

**Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей раннего возраста:**

- Воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности с ключевыми предметами;
- Игровые действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными положительными высказываниями.
- В процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных ключевых предметов и с приемами их игрового использования.
- Затем воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с ключевыми предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность усвоить способы организации физического воспитания в семье.

- По окончании совместной игры с малышом, воспитатель предлагает родителю самостоятельно организовать эту игру с одним-двумя детьми.

### **Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет):**

- Период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенности двигательного поведения детей этого возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, снегокате, катание на лыжах.
- Формировать овладение различными формами прыжков, метания (бросания и ловля).
- Учить освоению упражнений с сохранением равновесия (ходьба по ограниченной поверхности: скамейке, бревну)
- Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений остается совместная подвижная игра с взрослым и другими детьми и желание закрепить новые умения и навыки.

#### **Развивающая среда дома:**

- Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, мяч — прыгунки и лыжи.
- Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч.

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Родителям необходимо объяснять уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость ребенку.

- Ключевая позиция взаимодействия воспитателя с родителями строится на основе определенного алгоритма (с использованием мяча).
- необходимо организовать деятельность не индивидуально, а малыми подгруппами (3-4 взрослых и столько же детей).
- Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями детей 3-5 лет может быть таким: воспитатель начинает игру с подгруппой родителей (2-3 чел.), а затем привлекает к совместной деятельности дошкольников (или наоборот, сначала начинает игру с детьми, а затем привлекает взрослых). После этого представляет участникам игры возможность продолжить действия самостоятельно. По такой схеме построены подвижные игры.
- При организации индивидуального консультирования все рекомендованные упражнения специалист должен выполнять вместе с ребенком и его родителями (для формирования двигательного образца осваиваемых движений).

Воспитатель может порекомендовать родителям во время совместных упражнений использовать музыкальное сопровождение: включать песенки их любимых мультфильмов. По окончании выполнения упражнений следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности.

### **Направления для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 3 до 5 лет**

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, мы предлагаем для работы с детьми 5-7 лет следующие направления, которые являются логическим продолжением начатой работы с дошкольниками 3-5 лет по формированию здорового образа жизни совместно с семьей.

#### **I направление. «Самопознание»**

Обучающий компонент:

- строение организма человека;
- о симптомах заболевания;
- о критериях здоровья.

Воспитывающий компонент:

- воспитывать желание быть здоровым.

**II направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».**

Обучающий компонент.

- О функции кожи.
- Строение зубов.
- Микробы.
- Взаимодействие человека с микробами.

Воспитывающий компонент:

- Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

### **III направление.** «Питание и здоровье».

Обучающий компонент:

- О полезных и вредных для здоровья продуктах.
- О содержании витаминов в продуктах.
- Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.

Воспитывающий компонент:

- Традиции в семье, в организации семейного стола.

### **IV направление.** «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».

Обучающий компонент:

- Правила безопасного поведения в быту, на улице.

Воспитывающий компонент.

- Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

### **V направление.** «Культура потребления медицинских услуг».

Обучающий компонент:

- Обращение с лекарственными препаратами.
- Знание о пользе и вреде медикаментов.

Воспитывающий компонент.

- Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей.

## **Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет):**

Поддерживать интерес детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам — одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов и родителей.

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удается.

Воспитателям необходимо проводить разъяснительную работу по использованию универсальных игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относятся мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников — скакалка.

Родители должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Для девочек шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек — школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

Алгоритм овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов:

- Вначале прыжки выполняются медленно, движение рук и ног ребенка не синхронизированы.
- Затем, по мере необходимости тренировок, дети овладевают следующими видами прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, на одной и двух ногах, с промежуточными подскоками, прыжки парами и другие.
- При систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может достигать до 2-3 минут.

Алгоритм взаимодействия:

- Педагог организует подвижную игру с подгруппой детей и несколькими взрослыми;
- После этого переходит к детям, которые играют самостоятельно.

Вопросы повышения педагогической культуры родителей необходимо рассматривать в тесной связи с повышением квалификации воспитателей, медицинских работников, поскольку уровень их профессионального мастерства определяет отношение семьи к детскому саду, педагогам, узким специалистам и их требованиям.

### Этапы работы с семьей

№ п/п	Этапы	Задачи
1.	Подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДООУ, которые посещает их ребенок.
2.	Просветительский	<p>Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбор методических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды;</li> <li>• распространение лучшего опыта семейного воспитания;</li> <li>• подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.</li> </ul>
3.	Совместной деятельности с семьей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми;</li> <li>• подчеркивание роли отца в воспитании детей;</li> <li>• проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.</li> </ul>
--	--	---

### Формы и виды работы с семьей

№ п/п	Формы	Виды
1.	Интерактивная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование;</li> <li>• дискуссия;</li> <li>• круглые столы;</li> <li>• консультации специалистов.</li> </ul>
2.	Традиционная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;</li> <li>• семейные спортивные соревнования;</li> </ul>
3.	Просветительская	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;</li> <li>• стенд «Здоровье с детства»;</li> <li>• уголок в группе.</li> </ul>

### Формы и виды работы с детьми в семье и ДОУ

№ п/п	Формы работы в детском саду	Формы работы в семье
1.	Беседы педагога с детьми при: <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировании культурно-гигиенических навыков;</li> <li>• организации питания.</li> </ul>	Беседы отца и матери: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вкусные посиделки»;</li> <li>• чистота тела;</li> <li>• организация сна;</li> <li>• мои чистые игрушки;</li> <li>• я люблю комнатные</li> </ul>

		растения.
2.	<p>Занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура</li> <li>• уроки здоровья</li> <li>• «БОС-здоровье»</li> </ul> <p>Спортивные праздники, развлечения с участием родителей.</p>	<p>Оздоровительные традиции в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходим в баню;</li> <li>• на лыжах, в походы.</li> </ul> <p>Оздоровительные игры в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика осанки;</li> <li>• зрения;</li> <li>• плоскостопия;</li> </ul>
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр дисков, презентаций на тему «Здоровье» (требования САНПиНа)	Просмотр телепередач в выходные дни (программы «Здоровье»).
5.	Олимпиада	Посещение различных соревнований в д.Томшарово,г.Йошкар-Ола
6.	<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы о ЗОЖ;</li> <li>• рассказы из личного опыта;</li> <li>• беседы фельдшера</li> </ul>	<p>Беседы отца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Беседы матери:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду активный и подвижный образ жизни;</li> <li>• физические качества отца.</li> </ul>
7.	<p>Информационное поле для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпуск брошюр,</li> <li>• анкетирование;</li> </ul>	<p>Информационное поле для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• непосредственное участие в выпуске плакатов;</li> <li>• газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование;</li> <li>• освещение в СМИ.</li> </ul>
--	--	--

### **Работа педагогов с детьми в ДОУ**

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких гигиенических навыков
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; правилам личной

гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;

- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение недели здоровья, организация активного досуга в каникулярные дни.

Повышение квалификации - это учебный процесс, предполагающий сохранение приобретенной квалификации, а также приведение ее в связи с изменяющейся обстановкой, доведение до уровня, который соответствует деятельности учреждения.

Повышение квалификации педагогических кадров в физкультурно-оздоровительной деятельности ставит перед собой следующие задачи:

- внедрение в практику инновационных медицинских и педагогических технологий;
- совершенствование планирования;
- совершенствование видов и форм диагностики и контроля;
- обобщение и распространение передового педагогического опыта педагогов;
- совершенствование информационного обеспечения.

### **Педагогические технологии в образовательном процессе**

Личностно ориентированные технологии воспитания и обучения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игровые, проблемные ситуации<ul style="list-style-type: none"><li>• Индивидуальные беседы</li></ul></li><li>• Коммуникативные игры</li></ul>
Здоровьесберегающие технологии	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закаливание</li><li>• Дыхательная гимнастика</li><li>• Гимнастика для глаз</li><li>• Пальчиковая гимнастика</li><li>• Ортопедическая гимнастика (профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки)</li><li>• Корректирующая гимнастика</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальная терапия</li> <li>• Динамические паузы</li> <li>• Подвижные и спортивные игры</li> <li>• Хождение по дорожкам «здоровья»</li> </ul>
Технологии обеспечения социально -психологического благополучия ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психолого - педагогическое сопровождение развития ребенка</li> <li>• Релаксация</li> <li>• Психогимнастика</li> <li>• элементы сказкотерапии</li> <li>• обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ</li> </ul>

### **Методы физического развития в ДОУ**

1.Наглядные:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>
2.Словесные:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• вопросы к детям;</li> <li>• образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>• словесная инструкция</li> </ul>
3.Практические:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• про ведение упражнений в игровой форме;</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• проведение упражнений в соревновательной форме</li></ul> |
|--|--|

### **Комплекс психогигиенических мероприятий**

Это программа конкретных действий, направленных на обеспечение психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду. Оптимальный базовый режим дня в группах составляется воспитателем. При этом воспитатель руководствуется следующими принципами:

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.
2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.
3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.
4. Занятий с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю.
5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать ребятам, а взрослым следует ее всячески поощрять.
6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, лечения, музыкальных пауз.

### **Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня**

#### **Утренняя гимнастика:**

1 часть - дыхательная гимнастика:

- Дыхательные упражнения со звуковой гимнастикой

2 часть - ритмическая гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;

Перед непосредственной образовательной деятельностью:

- Точечный массаж

#### **Физкультминутки:**

- Пальчиковая гимнастика

#### **Прогулка:**

- Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения
- Оздоровительный бег, ходьба

#### **Перед сном:**

- Релаксация, дыхательная гимнастика

#### **После сна**

- Гимнастика пробуждения
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Босоногая ходьба

#### **После полдника**

- Массаж для профилактики простудных заболеваний

Специфика режима дня в случае неблагоприятной погоды заключается в том, что прогулки организуются в физкультурно-музыкальном зале. Сквозным проветриванием помещения предварительно остужаются до 14-16 , затем открываются форточки. Дети, одетые соответственно температуре зала находятся в нем минут 30-40. Воспитатель приносит игрушки, мячи, организует веселые подвижные игры. В групповой комнате в это время проводятся сквозное проветривание, влажная уборка и включаются бактерицидные светильники. Дети возвращаются в свежееубранное и проветренное помещение.

В течение дня нужно не менее двух подобных прогулок. Кроме того, предусматривается выход детей на 30-40 минут за пределы группы «в гости» (в музыкальный зал). В помещении детям создаются условия для развивающей деятельности (стол с пластилином, ватман с красками и т.д.)

В периоды повышенной заболеваемости в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, выделяется время для проведения специальных лечебно-профилактических процедур, уменьшается количество непосредственной образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. А вот свободное передвижение по ДОУ резко ограничивается, чтобы было как можно меньше контактов. В дни карантинов мы уменьшаем количество непосредственной образовательной деятельности, их эмоциональную

насыщенность, увеличиваем прогулки и длительность сна, проводим активные лечебно-профилактические процедуры.

Вариант режима дня «Каникулы»

Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные эмоциональные срывы. Время проведения каникул определяется на основании изучения утомляемости ребят. Проводятся каникулы в феврале.

Технологически режим «Каникулы» представляет набор сценариев деятельности детей на 5 дней. Каждый день приносит какой-либо сюрприз (например, в детский сад привел на воспитание своих озорных мышей Кот Леопольд и дети целый день их «воспитывают»). В каникулы увеличивается длительность прогулок.

### **Совместная деятельность родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома**

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

## Общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек - как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать, какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований САНпиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех	

гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации фельдшера	
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детскую литературу, являющуюся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

### **Семейные традиции**

Соблюдение и обогащение семейных традиций одно из направлений нашей Программы.

Цель данного направления: взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями, которое предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями; а также повышение педагогической культуры родителей, т.е. сообщение им знаний, формирование у них педагогических умений, навыков, рефлексивного отношения к себе как педагогам.

Задачи взаимодействия с семьей

- Продолжать формировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни;
- Укреплять и охранять здоровье детей;
- Развивать способность устанавливать простейшие связи между совершаемыми действиями и состоянием здоровья;
- Сообщать родителям о значении стиля общения с детьми для их развития.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции.

Сохранение и продолжение семейных традиций актуально и необходимо, так как одной из главных проблем отношений между детьми и взрослыми считаем отсутствие преемственности поколений, по данным нашей группы более 70% дошкольников воспитываются без участия старшего поколения — бабушек и дедушек.

### **Физкультурно-оздоровительный климат в семье**

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи..Если в семье имеются в наличии эти

основные (ключевые) предметы, необходимые для нормального физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей. Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Со стороны сотрудников ДОО необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для двигательной деятельности ребенка дошкольника.

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель. В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры воспитателя с детьми и их родителями. Наиболее удобно осуществлять этот вид работы во второй половине дня, когда родители могут задержаться на некоторое время в д/саду. Пример совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный образец выполнения определенных действий и схему взаимодействия.

## ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Мы считаем, что созданная в МДОБУ «Детский сад «Земляничка» д.Томшарово» система работы по основной оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей и педагогов, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась

тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Ожидаемые конечные результаты

По здоровью педагогов:

1. В соматическом здоровье педагогических работников предполагаем улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров):

Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий ожидается уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников;

Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания

Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

2. Повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

3. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

4. Воспитание в детях и их родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.

### **Заключение**

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на

сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Работу по формированию ЗОЖ ДОУ проводит вместе с родителями. Исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Социально - педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни - это элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях со стороны всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов.

В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата, включающих три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья Текст. / Л. Волошина // научно-методич. журн. Дошкольное воспитание. - 2006.
2. Кудрявцев.«Ребенок в д/саду» № 5, 2004 г.«Ребенок в д/саду» №6, 2004 г.№6.
3. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
4. 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.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
6. Новицкая, В.А. Методическое сопровождение воспитателя в условиях современного дошкольного образовательного учреждения Текст.: дис. кан. пед.наук : 13.00.07 / Виктория Александровна Новицкая. - Санкт-Петербург, 2007.- 281с.
7. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.

**Тесты количественной самооценки здоровья.**

1.3. Определите свою группу здоровья, данные занесите в анкету.

**5 группа.** Имеются значительные снижения функциональных возможностей (Пр.: инвалидность, искусственные органы, требуется систематическое наблюдение врача за состоянием здоровья и динамики болезни).

**4 группа.** Имеются органические нарушения, хронические заболевания в состоянии субкомпенсации (недостаточная компенсация). Пр.: необходимость вводить инсулин, употреблять противоастматические препараты).

**3 группа.** Имеются органические заболевания в состоянии компенсации, функциональные возможности сохранены (Пр.: хр. холецистит, тонзилит, пиелонефрит...).

**2 группа.** Переходная. С незначительными функциональными отклонениями, легкие морфологические отклонения, (Пр.: дискинезия желчевыводящих путей, снижена сопротивляемость во время эпидемий).

**1 группа.** С нормальным психокинезом, морфосистемокинезом. Могут болеть во время эпидемии 1 раз в год.

**а) Группа  
здоровья** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Определите потенциал здоровья по уровню здорового образа жизни:**

<p>а) Как часто ты делаешь зарядку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· - ежедневно -3 балла;</li> <li>· когда заставят родители -2 балла;</li> <li>· никогда -1 балл.</li> </ul>	<p>б) Как часто ты ешь сладости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-по праздникам и воскресеньям 3 балла;</li> <li>-почти каждый день - 2 балла;</li> <li>-когда и сколько захочу - 1 балл.</li> </ul>
<p>в) Ходишь ли ты в спортивную секцию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· да -3 балла;</li> <li>· нет -1 балл.</li> </ul>	<p>г) Имеешь ли вредные привычки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· курю сигареты;</li> <li>· употребляю спиртные напитки;</li> <li>· применяю наркотики;</li> </ul> <p>нет -3 балла; пробовал -2 балла; да -0 баллов.</p>
<p>д) Сколько времени ты проводишь у телевизора:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· не более 1,5 часа -3 балла;</li> <li>· больше 3-х часов - 1 балл.</li> </ul>	<p>е) Сколько времени ты тратишь на работу с компьютером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· около 1 часа -3 балла;</li> <li>· почти 2 часа - 1 балл.</li> </ul>
<p>ж) Отчего ты плачешь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· от радости -3 балла;</li> <li>· от обиды -2 балла;</li> <li>· от боли -1 балл.</li> </ul>	<p>з) Ведешь половую жизнь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· не веду -3 балла;</li> <li>· регулярно с одним партнером -2 балла;</li> <li>· не регулярно</li> </ul>

	<p>-1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· часто меняю партнеров -0 баллов.</li> </ul>
--	--

и) Выберите соответствующий ответ по качеству вашего питания.

- блюдо из зернобобовых растений в моем рационе почти каждый день -3 балла;
- каши не люблю и ем очень редко 1 балл;
- овощные блюда употребляю почти каждый день -3 балла;
- овощные блюда ем 2 раза в неделю 2 балла;
- яблоки и другие фрукты ем почти каждый день - 3 балла;
- фрукты употребляю 1 раз в неделю - 2 балла.

к) Часто ли у тебя возникают конфликты:

- редко (1 раз в месяц) -3 балла;
- иногда (1 раз в неделю) -2 балла;
- часто (3–4 раза в неделю) - 0 баллов.

л) Как распределяешь свободное время:

- четко расписаны неделя и каждый день, не допускаю перегрузок, занятия сменяются активным отдыхом -3 балла;
- стараюсь вовремя сделать все, время на отдых остается - 2 балла;
- обычно расслабляюсь и бесцельно провожу время, в ответственный момент напрягаюсь и выполняю большой объем работы -0 баллов.

**ВЫВОД:** \_\_\_\_\_

Подсчитайте свои баллы.

***Если набралось от 36 до 38 баллов - ты в полном порядке!***

***От 20 –до 30 - у тебя уже появились не самые хорошие привычки, вредные для здоровья, но ты можешь их побороть и укрепить здоровье.***

***От 8 –до 18 ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья .Сворачивай скорее.***

***От 3 и ниже как ты еще не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды***

## Тест САН

Анкета представляет собой набор из 30 биполярных шкал, которые группируются в три категории: «*самочувствие*», «*активность*», «*настроение*».

Испытуемому предлагается заполнить опросник, причем зачеркивание нуля означает, что испытуемый не может определить свое состояние по данной шкале, а отмеченные 1, 2 или 3 – означают степень выраженности состояния. Например, 3 слева в первой шкале означает хорошее самочувствие, 1 слева в этой же шкале – самочувствие скорее хорошее, чем плохое, 0 – ни то ни се, а 3 справа означает, что самочувствие – плохое.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов.

**Самочувствие** определяется как сумма баллов по шкалам 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

**Активность** определяется как сумма баллов по шкалам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

**Настроение** определяется по сумме баллов шкал 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Для наглядности, полученные средние результаты по каждой категории (чтобы получить средний результат, следует каждую из трех полученных сумм разделить на 10) сравниваем со средним баллом самой шкалы (он равен 4). Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 баллов свидетельствуют об обратном.

На большой выборке молодых здоровых отдохнувших испытуемых был получен средний балл по каждой из трех категорий, и получилось, что нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов.

## Бланк САН

Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

С.= \_\_\_\_\_

А.= \_\_\_\_\_

Н.= \_\_\_\_\_

## Методика исследования уровня эмоционального выгорания педагогических работников

(В.В. Бойко «Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других», М., «Филинь», 1996)

**Цель методики:** выявить наличие синдрома эмоционального выгорания, проанализировать преобладающие симптомы и на основании этого создать профилактические и психокоррекционные программы.

Данная методика апробирована в нескольких областных учреждениях специального образования, интерпретационные материалы дополнены и подготовлены специалистами Обласного центра психолого-медико-социального сопровождения г. Иркутска.

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания, выявить к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

В соответствии с механизмом развития стресса в методике выделены этапы эмоционального выгорания (фазы стресса). Соответственно каждому этапу предложены отдельные признаки (симптомы) нарастающего эмоционального выгорания. Каждый вариант ответа по отдельным признакам оценен тем или иным числом баллов – указывается в «ключе» рядом с номером суждения. Максимальная оценка – 10 баллов.

«Ключ»:

### 1. Фаза «Напряжения»

- симптом переживания психотравмирующих обстоятельств,

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

- симптом неудовлетворенности собой,

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +73(5)

- симптом загнанности в клетку

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

- симптом тревоги и депрессии

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

### 2. Фаза «Резистенции» (сопротивления)

- симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования,

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +65(3), +77(5)

- симптом эмоционально-нравственной дезориентации,

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

- симптом расширения сферы экономии эмоций,

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

- симптом редукции профессиональных обязанностей,

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

### 3. Фаза «Истощения»

- симптом эмоционального дефицита,

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

- симптом эмоциональной отстраненности,

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

- симптом личностной отстраненности, или деперсонализации,

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

-симптом психосоматических и психовегетативных нарушений.

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов. Прежде всего, внимание обращается на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более – сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. По количеству баллов оценивается, насколько каждая из фаз сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась,

37-60 баллов – фаза в стадии формирования,

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Уважаемые педагоги, прочитайте суждения, отметьте пункты, на которые Вы бы ответили «ДА» или «НЕТ». Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – воспитанники, коллеги.

	Да	нет
1. Организационные недостатки на работе, постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.		
2. Сегодня я довольна своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.		
3. Я ошиблась в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).		
4. Меня беспокоит то, что я стала хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).		
5. Теплота взаимодействия с детьми, родителями, коллегами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.		
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие детей.		
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть одной, чтобы со мной никто не общался.		
8. Когда я чувствую усталость и напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы детей (свернуть взаимодействие).		
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать детям, того, что требует мой профессиональный долг.		
10. Моя работа притупляет эмоции.		
11. Я откровенно устала от человеческих проблем, с		

которыми приходится иметь дело на работе.		
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.		
13. Взаимодействие с детьми, родителями, коллегами требует от меня большого напряжения.		
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.		
15. Я бы сменила место работы, если бы представилась возможность.		
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать ребенку, родителю, коллеге профессиональную поддержку, услугу, помощь.		
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.		
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с детьми, родителями и с коллегами.		
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.		
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание детям, родителям, коллегам меньше, чем положено.		
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.		
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии родителей, коллег, начальства.		
23. Ежедневное общение побудило меня сторониться людей.		
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или детях, родителях у меня портится настроение.		

25. Конфликты или разногласия с коллегами, родителями отнимают много сил и эмоций.		
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с детьми, родителями, коллегами.		
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.		
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.		
29. Если ребенок, родитель, коллега мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.		
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь и зла».		
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.		
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).		
33. Порой я чувствую, что надо проявить к ребенку, родителю, коллеге эмоциональную отзывчивость, но не могу.		
34. Я очень переживаю за свою работу.		
35. Детям, родителям, коллегам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.		
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.		
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.		

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.		
39. Последнее время (или как везде) меня преследуют неудачи в работе.		
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.		
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.		
42. Я разделяю детей, родителей, коллег на «хороших» и «плохих».		
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.		
44. Я обычно проявляю интерес к личности родителя, партнера помимо того, что касается дела.		
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.		
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с детьми, родителями, коллегами автоматически, без души.		
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.		
48. После общения с неприятными людьми у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.		
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.		
50. Успехи в работе вдохновляют меня.		

51. Ситуация на работе, в которой я оказалась, кажется безысходной (почти безысходной).		
52. Я потеряла покой из-за работы.		
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны родителей, коллег.		
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с детьми, родителями, коллегами я не принимаю близко к сердцу.		
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.		
56. Я часто работаю через силу.		
57. Прежде я была более отзывчивой и внимательной к людям, чем сейчас.		
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».		
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.		
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.		
61. Контингент детей, родителей, коллег с которыми я работаю, очень трудный.		
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.		
63. Если бы мне повезло с работой, я была бы более счастливой.		
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.		
65. Иногда я поступаю с детьми, родителями, коллегами так, как не хотела бы, чтобы поступали со мной.		

66. Я осуждаю людей, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.		
67. Чаше всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.		
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.		
69. Состояние, просьбы, потребности детей, родителей, коллег обычно меня искренне волнует.		
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.		
71. Работа с людьми очень разочаровала меня.		
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.		
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.		
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.		
75. Моя карьера сложилась удачно.		
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.		
77. Некоторых из людей я не хотела бы видеть и слышать.		
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям, забывая о собственных интересах.		
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.		
80. Если представляется случай, я уделяю человеку меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.		

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.		
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратила интерес, живое чувство.		
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как на профессионала – сделала нервной, притупила эмоции.		
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.		

## Приложение 4

### Анкета «Выявление способности педагогов к саморазвитию»

Уважаемые педагоги определите уровень своего развития, ответив на вопросы анкеты и обработав результаты:

**Цель:** выявить способности педагога к саморазвитию.

№ п/п	Вопрос	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Я стремлюсь изучить себя					
2.	Я оставляю время для развития, как бы ни была занята работой и домашними делами					
3.	Возникшие препятствия стимулируют мою активность					
4.	Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя					
5.	Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время					
6.	Я анализирую свои чувства и опыт					
7.	Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам					
8.	Я верю в свои возможности					
9.	Я стремлюсь быть более открытой					
10.	Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди					
11.	Я занимаюсь своим профессиональным развитием и имею положительные результаты					
12.	Я получаю удовольствие от освоения нового					
13.	Возрастающая ответственность не пугает меня					
14.	Я положительно бы отнеслась к продвижению по службе					

Ответьте на следующие вопросы, поставив следующие баллы:

- **5 – если данное утверждение полностью соответствует действительности,**
- **4 – скорее соответствует, чем нет,**
- **3 – и да, и нет,**
- **2 – скорее не соответствует,**
- **1 – не соответствует.**

Подсчитайте общую сумму баллов:

- 15-35 – остановившееся развитие.
- 36-54 – отсутствует сложившаяся система саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий.
- 55-75 – активное развитие.

## Приложение 5

### Анкета выявления факторов, стимулирующих и препятствующих обучению, развитию и саморазвитию педагогов в ДОУ

**Цель:** выявить факторы, стимулирующие и препятствующие обучению, развитию, саморазвитию педагогов в ДОУ.

Оцените по пятибалльной системе факторы, стимулирующие и препятствующие Вашему обучению и развитию:

- 5 – да (препятствует или стимулирует),
- 4 – скорее да, чем нет,
- 3 – и да, и нет,
- 2 – скорее нет,
- 1 – нет.

Препятствующие факторы:

№ п/п	Вопрос	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Собственная активность					
2.	Разочарование в результатах имевшихся ранее неудач					
3.	Отсутствие поддержки и помощи в этом вопросе со стороны руководителей					
4.	Враждебность окружающих, плохо воспринимающих в Вас перемены и стремление к лучшему					
5.	Неадекватная обратная связь с членами коллектива и руководителями, то есть отсутствие объективной информации о себе					
6.	Состояние здоровья					
7.	Недостаток времени					
8.	Ограниченные ресурсы, обстоятельства жизни					

Стимулирующие факторы:

№ п/п	Вопрос	Баллы				
		5	4	3	2	1

1.	Методическая работа	5	4	3	2	1
2.	Обучение на курсах					
3.	Пример и влияние коллег					
4.	Организация труда в ДОУ					
5.	Внимание к этой проблеме руководителей					
6.	Доверие					
7.	Новизна деятельности, условия работы и возможность экспериментировать					
8.	Занятия самообразованием					
9.	Профессиональное «выгорание»					
10	Возможность получения признания в коллективе					

Обработка данных микроисследования:

В результате обработки анкет выявляются три категории педагогов:

1. Активное саморазвитие – %
2. Несложившееся саморазвитие, зависящее от условий – %
3. Остановившееся развитие – %
4. Стимулирующие факторы – %
5. Препятствующие факторы – %

### **Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога**

Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

**Инструкция:** Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

### **Вопросы анкеты**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда яневажно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем, устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

### Обработка результатов

Шкала искренности	Шкала нервно-психической устойчивости	
	нет(-)	да(+)
1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

### Характеристика уровней НПУ по данным анкеты «Прогноз»

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

### Методика определения НПУ

Оценка по 10-	Сумма ответов по	Группа НПУ	Прогноз
---------------	------------------	------------	---------

балльной шкале	шкале НПУ		
10	5 и менее	Высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	-
8	7-8	хорошая НПУ	-
7	9-10	хорошая НП	-
6	11-13	хорошая НПУУ	-
5	14-17	удовлетворит. НПУ	-
4	18-22	-	-
3	23-28	-	-
2	29-32	неудовлетворит. НПУ	неблагоприятный
1	33 и более	-	-

### **Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания**

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
7. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
12. Не забывайте хвалить себя!
13. Улыбайтесь! Даже если не хочется (1-1,5 хв.).
14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!
15. Станьте энтузиастом собственной жизни!
16. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
17. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
18. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

19. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

20. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

21. Посещайте музеи, выставки, театр, концерты.

22. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

23. Музыка – это тоже психотерапия.

24. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, - и нервное напряжение постепенно уменьшится.

25. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

26. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

26. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

27. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

*Успехов Вам и внутреннего равновесия!*

## **Консультация для воспитателей «Общаться позитивно – что это значит».**

### Практикум для педагогов

Цель: Развитие коммуникативной компетентности педагога в общении с родителями, детьми и коллегами.

Задачи:

- Осознание педагогами собственных достижений и проблем в общении;
- развитие способности педагога адекватно, безоценочно, с позиции партнера воспринимать родителей воспитанников.

Сегодня мы с вами проведем занятие на овладение практическими элементами педагогической компетентности в ситуации общения с родителями, игры и упражнения с элементами рефлексии.

- В начале давайте возьмемся за руки и с поклоном произнесем «Добрый день!, Здравствуйте!», желая друг другу в первую очередь здоровья. Древние утверждали, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией.

Разминка

Я предлагаю следующую игру в круге, чтобы настроиться на позитивное общение.

- 1.«Вы еще не знаете, что я...» и продолжаете фразу, любым высказыванием о себе.

(научилась кататься на коньках, или люблю путешествовать...) и т.д.

Основная часть

Сегодня мы собрались, чтобы понять, каковы мы сами, на каком языке говорим с окружающими людьми и миром. Мы сделаем попытку проверить наши души на доброту, радость, понимание и равнодушие.

3. Составим письменный портрет.

- 1подгруппа «Самый приятный родитель в общении» (описать качества)

- 2подгруппа «Самый трудный родитель в общении»

4. Упражнение «Спокойствие, только спокойствие...»

Нам приходится всегда быть в творческом поиске. И я вам предлагаю сейчас проявить свою фантазию, воображение. Раздаются листочки с

началом стихотворения. Вы должны продолжить в положительном ключе, смысле(работа малых группах)

- Все любят послушных, приветливых деток.

Капризных, упрямых – не любит никто...

- Утром настроение плохое,

Глаз накрасить не могу никак...

- Родители часто сердясь и бронясь,

С ребенком теряют душевную связь...

-Генетику можно во всем обвинять,

На зеркало даже не стоит пенять...

- Чтобы значимость другому показать,

Щеки вовсе и не стоит надувать...

Прочитайте стихи коллегам.

#### 5. Тест «Важней всего погода в ДОУ»

Примите результаты теста без обид и задумайтесь ...

\_Вы заходите в магазин и покупаете булочки с повидлом. Но когда вы приходите домой и кушаете, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

Относитесь бракованные булочки назад в магазин и требуете взамен другие.

Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик. Или съедаете что-то другое.

Съедаете что-то другое.

Намазываете булочку вареньем или маслом, чтобы было вкуснее.

Если Вы выбрали первый вариант, значит это человек, не поддающийся панике, знающий, что к его советам чаще всего прислушиваются. Такой сотрудник оценивает себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда такой сотрудник относится к коллегам с некоторым превосходством – уж он-то не позволит застать себя врасплох.

Если кто-то выбирает второй вариант действий, это мягкий, терпимый и гибкий человек. С ним легко наладить отношения и коллеги могут найти у него утешение и поддержку. Такой сотрудник не любит шума и суеты, готов уступить главную роль и оказать поддержку лидеру.

Всегда оказывается в нужное время в нужном месте. Иногда кажется нерешительным, но способен отстаивать убеждения, в которых уверен.

Выбор третьего варианта свидетельствует об умении данного сотрудника быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать.

Готов принять на себя главную роль в любом деле, авторитарен. В отношениях с коллегами может быть настойчив и резок, требуя четкости и ответственности. Поручая такому сотруднику подготовку и проведение серьезных мероприятий, нужно проследить, чтобы не было конфликтов.

Выбор четвертого варианта ответа говорит о способности данного сотрудника к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам такой сотрудник относится как к партнерам по игре и может обижаться, если играют не по его правилам. Всегда готов предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Зная об особенностях сотрудников, можно грамотно использовать их сильные стороны и не дать проявиться слабым.

Итоговая часть

Рефлексивно-оценочная игра «Найди плюсы и минусы».

Из прочитанной фразы нужно найти положительные и отрицательные моменты для себя как педагога.

(раздаются листочки с фразами)

- Коллеги отозвались не лестно о вас...

-Родители группы воспринимают вас как не опытного педагога...

-Вы сегодня поздно встали и не успели накраситься и попить кофе...

-Администрация сада предложила участвовать в районном конкурсе другому педагогу... и т.д.

## Семинар-практикум “Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений”

Ведущий.

Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслак назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие». [23]

### Симптомы профессионального выгорания

- чувство хронической усталости
- рост заболеваемости
- раздражительность
- нарушение сна, аппетита
- тревожность
- негативное отношение к клиентам
- оскудение репертуара рабочих действий
- потеря интереса к профессиональным достижениям

Эти симптомы можно объединить в три группы:

**1. Истощение** как чувство опустошенности, усталости и «сухости» человека при его общении с другими людьми.

**2. Деперсонализация**, которая предполагает негативное или безразличное отношение к клиентам.

**3. Редукция**, которая проявляется в возникновении чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, снижение стремления к профессиональной саморегуляции. [39]

Три условия (фактора) профессионального выгорания.

### **Личностный фактор**

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствует также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

### **Ролевой фактор**

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально – психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

### **Организационный фактор**

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы. [26, 39]

### **Стадии профессионального выгорания.**

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

#### **Первая стадия**

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»
- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои выполнении каких – либо двигательных действий. Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно – психической напряженности.

### **Вторая стадия**

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;
- у специалиста падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);
- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
- повышается раздражительность;
- увеличивается число простудных заболеваний.

### **Третья стадия (личностное выгорание)**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, оупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
- появление хронических заболеваний (сердечно – сосудистая система, желудочно – кишечный тракт). [33]

### **Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.**

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:-

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще. [26]

### **Психическая саморегуляция.**

Одним из наиболее эффективных способов профилактики синдрома профессионального выгорания является саморегуляция.

Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (то есть, на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно, с участием сознания. Этот второй вид саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией.

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Осуществляется саморегуляция с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Современная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопления остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса специалист уже владеет, но делает это бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются «техникой безопасности» для его работы. Затем осознать их. Перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному использованию в целях управления своим состоянием. А затем освоить способы психической саморегуляции или самодействия. [39]

### **1.Упражнение «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»**

Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод.

### **2.Упражнение «Ловец блага»**

(звучит тихая музыка)

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

### **3. Медитативное упражнение**

Инструкция. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Помолчите несколько

мгновений. Возьмитесь все за руки. Почувствуйте энергию, исходящую от руки соседа. Подумайте о том, что стремление всего коллектива совпадают с мечтами каждого из вас. Каждая из женщин стремится к здоровью и благополучию. Все ждут любви и стараются реализовать свой творческий потенциал. Сегодня мы будем усваивать новые позитивные идеи, которые могут улучшить нашу жизнь. Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем мире! Повторите! Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем мире! 1-2-3 откройте глаза.

#### **4. Упражнение "Позитивные установки"**

Ответьте на вопрос: "Вы любите себя? Почему вы любите или не любите себя? Что мешает вам, любить себя?" (ответы педагогов).

- Чтобы быть счастливой, чтобы у вас всегда были хорошие отношения на работе, со всеми окружающими вас людьми, вы должны научиться любить себя.

Если вы не любите себя, вы не можете наслаждаться положительными взаимоотношениями. Вы думаете, любовь к самому себе – это тщеславие и самовлюбленность. Однако эти качества не имеют ни малейшего отношения к любви. Тщеславие и чванство – следствие недостатка самоуважения. Если вы, например, заиклены на своей внешности, то чувствуете себя не уверенно и пытаетесь сделать себя более приемлемыми для окружающих.

Но наше достоинство не вытекает из физической красоты: оно основано на том, насколько мы любим себя. Если вы не любите себя, то не можете любить и других. Любовь к себе всегда помогает оставаться спокойными и уверенными в себе и налаживать прекрасные отношения в коллективе. Вы должны любить себя, такими, какие вы есть, и знать, что вы достойны любви.

#### **5. Психологическая зарядка**

Зарядки помогут педагогам овладеть приемами релаксации, способствуют повышению энергетического потенциала.

Каждое упражнение повторяется от 3 до 6 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: "Я одобряю себя".
2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: "Я думаю о хорошем".
3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо – влево, повторить: "Каждый день чудесен".
4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: "Я – королева" (правая нога – левая нога).

5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: "Мои мечты сбываются".
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: "Я решаю любые проблемы".
7. Массируя мочки ушей, зажимая попеременно левый и правый глаз, повторить: "Будущее прекрасно".
8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: "Я любима, любима" (затем левой рукой - правый локоть).
9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: "Мне всё удаётся".
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: "Я спокойна".

- Скажите, что вы ощущали при выполнении упражнений?

В процессе обсуждения предложить участникам возможность описать их ощущения при выполнении упражнений.

## **6. Упражнение "Какая Я?"**

Это упражнение позволит определить отношение к самому себе.

- Даю вам 4 минуты, чтобы составить наиболее полный перечень своих достоинств. У кого получится больше всех?

После составления предложить собрать их в подготовленную коробку. Ведущий перемешивает листочки и зачитывает их в случайном порядке.

## **7. Упражнение "Кто это?"**

- Я зачитаю достоинство кого-то из педагогов, а вы отгадайте кто это?

Затем отметить, кто самый очаровательный, привлекательный, счастливый, уверенный в себе человек, кто любит себя, и принимает себя позитивно, таким какой он есть (у кого больше всего достоинств).

- Любовь к самим себе – это та сила, что исцеляет нас. Любите себя как можно сильнее и отдавайте любовь другим.

Научившись любить себя, мы становимся сильными. Наша любовь к себе поднимает нас с уровня жертв до уровня победителей. Наша любовь к себе привлекает к нам чудесный жизненный опыт. Люди, хорошо чувствующие себя, естественно привлекательны, потому что обладают замечательнейшей аурой. Они всегда побеждают в Жизни. Мы можем захотеть полюбить себя. Мы тоже можем быть победителями. Мы созданы быть победителями.

Во время обсуждения необходимо дать каждому участнику возможность высказаться, приятно ли им было писать о своих достоинствах, были ли затруднения определить эти достоинства.

## **8.«Аплодисменты» (ритуал прощания).**

Инструкция.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого т т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Комментарий для ведущего.

Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
« Детский сад «Земляничка» д.Томшарово»  
Медведевского района Республики Марий Эл

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ «Детский сад  
«Земляничка» д.Томшарово»  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Юшакова  
17.01.2019г Приказ №