

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №9» города Пикалёво

Согласовано
Педагогическим Советом
Протокол №1 от 31.08.2017г.

Заведующий МБДОУ №9
Пикалёво

Утверждено
И.И. Носова
Протокол №1 от 31.08.2017г.



Программа клуба
«Здоровый педагог»

Содержание

Ведение.....	4
Цель и задачи занятий.....	5
Структура и форма занятий.....	5
План работы клуба «Здоровый педагог».....	6
Занятия	
1. Вводное.....	7
2. Диетическая гостиная: «Правильное питание».....	8
3. Худеть надо правильно.....	11
4. Видео курс «Общие правила работы на степ-платформах».....	14
5. Видео курс «Шаги разной степени сложности в степ-аэробике» 1 часть....	14
6. Видео курс «Шаги разной степени сложности в степ-аэробике» 2 часть....	16
7. Показательное выступление на степ-платформах.....	18
8. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов.....	20
9. Снимаем усталость.....	21
10. Гора с плеч.....	23
11. Восстанавливаем силы.....	25
12. Девичник «Я – Женщина! Я – Богиня!».....	27
13. Управляем своими эмоциями.....	30
14. Антистрессин.....	32
15. Заключительное.....	33
Литература.....	35
Приложение.....	36

Введение

*Профессия педагога предъявляет серьёзные требования к эмоциональной стороне личности – это работа «сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.
(В. А. Сухомлинский)*

Данные научных исследований показывают, что современные российские педагоги отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели ухудшаются по мере увеличения стажа работы. Для учителей и воспитателей с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризы», «истощение». Педагоги в целом к состоянию здоровья относятся потребительски, обвиняя в недостаточном уровне здоровья экологию, питание, нехватку времени и многое другое. Но в этом случае хотелось бы напомнить знаменитые слова Гиппократов: «О здоровье молят богов. Но они не понимают, что его сохранение зависит от них самих».

В течение последних лет проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье, и, как следствие этого, педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение».

Данная проблема актуальна и для нашего учреждения. В детском саду была разработана своя система здоровьесбережения воспитанников, но реализация этой системы невозможна без сохранения и укрепления физического и психологического здоровья педагогов, как ведущего звена педагогической цепочки ДООУ - педагог. В нашем дошкольном учреждении был создан клуб «Здоровый педагог».

Рабочая программа клуба разработана с целью повышения культуры здоровья и профилактики профессионального выгорания педагогов дошкольных учреждений.

Цель и задачи занятий

Цель занятий – помочь сохранить и укрепить психологическое и физическое здоровье педагогов и повысить уровень культуры здоровья. Этим определяются **основные задачи занятий**:

- Повысить мотивацию педагогов на ведение здорового образа жизни.
- Расширить круг представлений о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье.
- Повысить здоровьесберегающую компетентность.

Структура и форма занятий

Специфика занятий заключается в том, что они содержат в себе как элементы тренинговой психологической работы, так и физические нагрузки. К последним относятся физические упражнения на улучшение фигуры. Отдельным блоком выделена танцевальная степ-аэробика, как один из способов выхода из депрессии и получения положительных эмоций.

Занятия с элементами тренинга направлены на достижение нервно-психического равновесия и эмоциональный отдых. Они включают в себя психодинамические упражнения. В них присутствуют элементы йоги и других восточных гимнастик, которые помогают успешно противостоять утомлению. Эти упражнения направлены на укрепление различных мышечных групп, тренировку вестибулярного аппарата, профилактику нарушения зрения.

Занятия проводятся 1-2 раза в месяц длительностью 30-40 минут. Дополнительные занятия организуются уже по запросу педагогов. Все занятия в клубе начинаются с приветствия, цель которого снятие барьеров общения, создание доверительной атмосферы для работы.

Основная часть занятий включает в себя информационный блок, в котором участники знакомятся с правилами работы клуба, принципами правильного питания, приемами овладения танцевальными движениями. Педагоги знакомятся со способами регуляции негативных психоэмоциональных состояний.

Практический блок состоит из упражнений, которые проводят педагог-психолог и воспитатель по физической культуре. Через использование разных игр и упражнений педагоги могут приобрести умение регулировать свое эмоциональное состояние, овладеть приемами релаксации, разучить комплекс упражнений на степ-платформах.

Комплектование и количество модулей (игр и упражнений) может варьироваться участниками клуба. Работоспособность педагога во многом определяется его здоровьем. Трудно отдать предпочтение психическому или

физическому компоненту понятия здоровья. В предлагаемых занятиях эти два компонента связаны воедино. В заключительной части проводится рефлексия. Участники делятся впечатлениями от проведенного занятия.

План работы клуба «Здоровый педагог»

№ пп	Тема занятий	Сроки проведения
1	Вводное	4 неделя сентября
2	Диетическая гостиная «Правильное питание»	2 неделя октября
3	«Худеть надо правильно»	4 неделя октября
4	Видеокурс «Общие правила работы на степ-платформах»	2 неделя ноября
5	Видеокурс «Шаги разной степени сложности в степ-аэробике» 1 часть	4 неделя ноября
6	Видеокурс «Шаги разной степени сложности в степ-аэробике» 2 часть	2 неделя декабря
7	Показательное выступление на степ-платформах	4 неделя декабря
8	Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов	3 неделя января

9	«Гора с плеч»	2 неделя февраля
10	«Восстанавливаем силы»	4 неделя февраля
11	Девичник «Я - женщина! Я - богиня!»	1 неделя марта
12	«Снимаем усталость»	4 неделя марта
13	«Управляем своими эмоциями»	2 неделя апреля
14	«Антистрессин»	4 неделя апреля
15	Заключительное	3 неделя мая