

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА»

Г.Н. Мокина, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 231» г.о. Самара

К.В. Кичайкина, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 231» г.о. Самара

Перед современным дошкольным образовательным учреждением в настоящее время стоит острая проблема – сохранение физического и психологического здоровья педагога. На фоне роста запросов со стороны общества к личности педагога и его роли в образовательном процессе, высокий темп жизни, специфика трудовой деятельности, и зачастую завышенные организационно-методические требования, приводят к увеличению нерво-психического напряжения человека, что в совокупности с гиподинамическими проявлениями обеспечивает возникновение, как невротических расстройств, так и соматических заболеваний. Деструктивная симптоматика острых и хронических стрессовых состояний способствует фиксации профессионально-личностных и поведенческих деформаций стрессового типа, ухудшению соматических состояний, что приводит к снижению качества работы педагога.

Также и педагогика утверждает, что образцы поведения, используемые педагогом во взаимодействии с воспитанниками усваиваются и проявляются в поведении ребенка. Педагог участвующий в программе - это педагог здорового образа жизни, всем своим поведением убеждающий воспитанников в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества.

Здоровье - это состояние внутренней целостности и гармонии, природный потенциал нашего тела, то, чем обладает каждый из нас. Тогда как тело выступает источником эмоций, хранящее в себе словно сосуд воспоминания и переживания, как о положительных, так и об отрицательных событиях.

Работая напрямую с телом, можно запустить процесс глубоких внутренних изменений, направленных на улучшение качества жизни человека. Техники работы с телом позволяют убрать разрушающие эмоции (страх, тревогу, обиду, чувство вины), психосоматические заболевания (головные боли, остеохондроз, бессонницу), использовать как ресурс организма энергии подавленных эмоций.

Именно поэтому одним из ключевых достоинств нашей программы «Здоровье педагога» является сочетание непосредственно здоровьесберегающих технологий и психокоррекционных мероприятий. Проект предполагает взаимодействие педагога-психолога и инструктора по физической культуре для достижения оптимальных результатов.

Цель проекта: создание условий для укрепления физического и психологического здоровья и гармонизации личности педагога.

Задачи:

1. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.
2. Формирование оптимистического мировоззрения
3. Повышение уровня знаний и навыков педагогов в области сохранения и стабилизации физического и психического состояния.
4. Развитие способностей использования приемов саморегуляции психических состояний и приемов здоровьесбережения.
5. Формирование социально – психологической установки на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья всех участников образовательного процесса.

Проект долгосрочный, рассчитан на три учебных года.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, совместно инструктором по физической культуре для укрепления физического здоровья и педагогом-психологом по укреплению психологического

здоровья. Занятия с педагогами проводятся в двух возрастных группах: с педагогами до 40 лет, вторая группа – педагоги старше 40 лет. Длительность практических занятий – порядка 40 минут.

Основные применяемые технологии в разделе «Физическое здоровье педагога»

- Хатха-йога — гораздо шире, чем просто определенные положения тела (асаны). Это и медитативные практики, дыхательные упражнения, сосредоточение и работа с нравственными нормами человека.

- Степ-аэробика — это аэробные циклические упражнения, при помощи специальной платформы, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма. Для них характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

- Скандинавская ходьба – это ходьба с палками, и она обладает массой преимуществ: во время занятий слаженно работают все мышцы, значительно улучшается осанка; увеличивается выносливость человека, помогает снижать излишний вес.

Технологии укрепления психологического здоровья педагогов:

- Приемы телесно-ориентированной психотерапии позволяют вернуть баланс психической и физической жизни человека, расширяют активное или направленное воображение, которое включает в себя не только образы, но и осознанные телесные ощущения и потребности, желания и чувства. Данные техники открывают доступ к соматическому бессознательному и позволяют устранить выявленные блоки, мешающие развитию личности.

- Аутогенная тренировка — это метод самостоятельного вызывания у себя особого состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Основной технический прием - мысленное многократное повторение вербальных формул, описывающих состояние релаксации.

- Ароматерапия помогает избавлять человека от негативных эмоций и давать ему позитивный настрой. Запахи эфирных масел воздействуют на нас на физическом, психологическом и социальном уровне. Благовония гармонизируют психику и нервную систему, нормализуют обменные процессы в клетках, их дыхание и репродукцию.

Обратимся к некоторым результатам мониторинга за первый период реализации программы «Здоровье педагога». Изучение изменения показателей физического здоровья женщин-педагогов позволило установить, что у женщин первой группы длина тела увеличилась на 1,2 см, а у женщин остальных групп она осталась практически без изменения. Это говорит о том, что занятия хатха – йогой и скандинавской ходьбой в молодом возрасте оказывают влияние на развитие правильной осанки.

Кроме того, занятия степ–аэробикой и скандинавской ходьбой значительно повлияли на снижение массы тела женщин всех групп, в среднем на 3 килограмма. Отметим, что обхват талии у женщин всех групп уменьшился в среднем на 2,6 см. Весоростовой индекс к середине 2-го года стал в пределах нормы в трех возрастных группах.

Что касается чистоты сердечных сокращений в покое у женщин всех возрастных групп, то она уменьшилась в среднем на 3,9 уд/мин. Достоверное изменение ЧСС зарегистрировано у женщин первой и четвертой групп. После физической нагрузки ЧСС у женщин всех групп достоверно уменьшилась в среднем на 6,5 уд/мин.

По результатам проведения мониторинга психологического состояния педагогов за первый период реализации программы, отмечается улучшение психологического состояния. По результатам проведения диагностики, снижение уровня тревожности у педагогов выявлено в общем на 50%. Крайне высокий уровень, имеющийся у одного сотрудника учреждения, был значительно снижен, высокий уровень снизился на 35% а средний уровень тревожности (с тенденцией к высокому) снижен на 10%, что свидетельствует об успешности проведенных мероприятий.

Отмечается снижение уровня психического напряжения, обусловленного неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социально заданных иерархиях у педагогического коллектива на 30%. Выявлено, что у одного сотрудника имеющего высокие

показатели фрустрированности и некоторую редуцию личных достижений, по истечении первого периода реализации проекта «Здоровье педагога», уровень неудовлетворенности был значительно снижен. Также и повышенный уровень фрустрированности снизился на 15%. А умеренный уровень снизился на 50%.

О занятиях педагогов в программе «Здоровый педагог – залог успеха» стало известно и родителям воспитанников, заинтересовавшись такими видами деятельности, они тоже захотели принять активное участие. На сегодняшний день, инструктор по физической культуре Галина Николаевна проводит дополнительные занятия по акройоге с родителями и детьми нашего учреждения. Акройога – это парная йога, которая объединяет в себе элементы йоги, акробатики и целительного воздействия на организм, учит доверять другому человеку. На сегодняшний день, мы разрабатываем программу по совместной деятельности, направленной на сохранение и укрепление физического и психологического состояний с родителями и их детьми.