

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Центр дополнительного образования «Лад»

«ПРИНЯТО»
Решением педагогического совета
Протокол № 2 от 30.11.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ЦДО «Лад»
Т.А. Хаценюк
Приказ № 339-А от 30.11.2023г.



ПРОГРАММА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
«ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ»

(корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья)

г. Новосибирск, 2024

Программа для взрослых «Здоровое будущее» (корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья).

Составители:

Хаценюк Тамара Андреевна, директор высшей квалификационной категории МБУ ДО «ЦДО «Лад»;

Мицук Ольга Владимировна, к.п.н., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин НИПКИПРО, методист МБУ ДО «ЦДО «Лад»;

Удодина Вера Евгеньевна, педагог-организатор высшей квалификационной категории МБУ ДО «ЦДО «Лад»;

Колесова Анна Викторовна, педагог-психолог первой квалификационной категории МБУ ДО «ЦДО «Лад».

Компьютерная верстка:

Никитина Елена Петровна.

Программа для взрослых «Здоровое будущее» представляет систему рациональной организации рабочего процесса при отсутствии стресса в условиях благоприятного эмоционально-психологического климата, внутрикорпоративного обучения педагогов с применением эффективных методик и здоровьесберегающих образовательных технологий. В содержании Программы раскрываются основные наиболее востребованные направления в формировании здорового образа жизни участников образовательного процесса, реализация которых в настоящее время может стать наиболее продуктивной. Методические рекомендации могут быть полезны для педагогических работников, в чьи обязанности входит организация здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Цель и задачи Программы.....	12
Содержание Программы.....	13
Планируемые результаты освоения Программы.....	14
Условия реализации Программы.....	15
Психологическое сопровождение Программы.....	15
Методическое сопровождение Программы.....	19
Диагностика эффективности реализации Программы.....	33
Заключение.....	34
Список литературы.....	37
Приложения.....	39

Пояснительная записка

«Время от времени стоит сделать перерыв и навестить самого себя».
О. Джорджи

Модернизация системы российского образования, вызванная потребностью в пересмотре образовательной парадигмы, обусловила появление новых форм и содержания образования, методик и технологий обучения, инновационных решений в сохранении здоровья педагогов. Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы. В данном контексте педагоги дополнительного образования сегодня особое внимание уделяют сохранению и укреплению своего здоровья и ориентируются на здоровьесберегающие технологии.

В настоящее время тезис «сохранение и укрепление здоровья» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Раскрывая сущность данного тезиса, обычно понимается система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Особенно актуальным становится вопрос о состоянии здоровья педагогов дополнительного образования в условиях нарастающих угроз разрушения внешней экологической среды человека и его внутренней экологии.

Многочисленные исследования образовательной практики, проводимые физиологами, психологами, позволяют сделать вывод о том, что данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития отечественного образования. Здоровье работников педагогического процесса рассматривается обществом как приоритетная ценность, необходимое условие успешной деятельности каждого образовательного учреждения. Поэтому в ряду ключевых направлений современной образовательной

политики в России, в частности в системе дополнительного образования особое значение обретают вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья педагогов дополнительного образования.

Результаты диспансеризации педагогов вызывают у медиков особую тревогу в связи с ухудшением здоровья, многие из которых имеют хронические заболевания, а недостаток двигательной активности провоцирует у них болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы. В числе факторов риска выделяют следующие:

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсивность рабочего процесса;
- несоблюдение физиологических и гигиенических требований;
- несоответствие методик и технологий обучения требованиям физиологии и гигиены;
- функциональная неграмотность педагогов в вопросах здоровья;
- провалы в системе физического воспитания;
- отсутствие системной работы по формированию здорового образа жизни.

В результате наблюдается неустойчивость эмоциональной сферы и высокая тревожность педагогов дополнительного образования, низкий уровень их мотивации к познавательной и профессиональной деятельности и, как следствие, недостаточный уровень качества образовательного процесса.

В МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Лад» (далее «ЦДО «Лад») деятельность по сохранению и укреплению здоровья педагогических работников осуществляется в рамках реализации Программы для взрослых «Здоровое будущее» (корпоративной программы по сохранению и укреплению здоровья) – (далее Программа). Данная Программа – это, прежде всего, условия обучения при отсутствии стресса, рациональная организация рабочего процесса, применение адекватных методик обучения и воспитания, создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном

процессе учреждений дополнительного образования в большей степени направлено на улучшение ситуации со здоровьем всех участников образовательных отношений и, прежде всего, педагогов. Большую роль в реализации этого процесса играет понимание педагогом сущности происходящего, владение средствами и приемами сохранения и укрепления своего здоровья.

Базовая основа Программы.

Программа разработана *на основе:*

– Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

в соответствии:

– с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», направленным письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 18.11.2015г.;

– Муниципальной программой «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска» на 2021-2024 годы», утвержденной постановлением мэрии города Новосибирска от 26.10.2020 №3240 «О муниципальной программе «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска», поручением санитарно-противоэпидемической комиссии мэрии города Новосибирска от 29.12.2021 №31.

Актуальность Программы

Здоровье педагога – основа эффективной работы современных образовательных учреждений и их стратегическая проблема. Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативна организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за

многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности. В дополнительном образовании такой опыт передается непосредственно в рабочем процессе. При этом важна организация системной работы в данном направлении, что и обусловило необходимость разработки и реализации настоящей Программы.

Обоснование актуальности и педагогическая целесообразность Программы

Здоровье педагога определяется, как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Процесс здоровьесбережения в образовательном пространстве — это процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания человеком личной ответственности.

Педагогическая деятельность предполагает постоянное взаимодействие с людьми, что требует от педагога мобилизации всех ресурсов - физических, психологических и т.д. Успешность педагогической деятельности во многом зависит не только от того, как человек умеет управлять своим поведением, поступками, высказываниями, эмоциями и чувствами, но и от состояния физического и социального благополучия. Медицинские исследования показывают, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в образовательном учреждении, оказывая существенное влияние на успешность взаимодействия педагога и всех участников образовательного процесса.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется огромной нагрузкой и на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей приводит к повышенной утомляемости, нервозности, раздражительности, усталости, к снижению работоспособности, к эмоциональному выгоранию, и напрямую отражается на результатах педагогической деятельности. Данные особенности педагогической деятельности существенно обостряют проблему здоровьесбережения в образовательном учреждении.

Актуальность создания и реализации Программы в профессиональной деятельности педагогических работников «ЦДО «Лад» наряду с указанными особенностями педагогической деятельности обусловлена рядом причин:

- состояние здоровья большинства педагогов нуждается в улучшении;
- только педагог, занимающийся сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей;
- значительное число педагогов не готовы принять ответственность за собственное здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- для получения устойчивых положительных результатов необходима система оздоровительно-просветительской работы.

Таким образом, в учреждении необходимо создать достаточные условия не только для улучшения состояния здоровья педагогических работников, но и осознания значимости, ценности здоровья, осознания личной ответственности за свое здоровье. Целенаправленная работа по сбережению здоровья педагогов будет способствовать не только повышению эффективности их профессиональной деятельности, но и позволит сохранить и укрепить здоровье обучающихся, что в значительной степени актуализирует сохранение и укрепление здоровья педагогов «ЦДО «Лад».

Выявление проблемы и понимание её значимости привело к поиску путей, способов, средств её решения, поскольку физически и эмоционально здоровый педагог – это залог успешного воспитательно-образовательного процесса, успеха деятельности учреждения в целом.

Так, в «ЦДО «Лад» была создана команда (творческая группа), которая взяла на себя ответственность решить в той или иной степени обозначенную проблему. В неё вошли администрация учреждения, методист, педагог-психолог, председатель и члены профсоюзной организации учреждения. Результатом деятельности данной творческой группы стала настоящая Программа - корпоративная программа для взрослых по сохранению и укреплению здоровья педагогических работников «ЦДО «Лад», направленная на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья педагогов непосредственно в образовательном процессе и призванная обеспечить формирование:

- культуры здоровья;
- сознательного отношения педагогов к своему здоровью как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Программа включает вопросы сохранения и укрепления и психологического здоровья педагогов. В ней предусмотрено проведение педагогом-психологом индивидуальных бесед и консультаций для педагогов, испытывающих трудности. Психологическое просвещение педагогов включено в план работы учреждения и проводится на семинарских занятиях. Предупреждение возникновения проблем и их коррекция осуществляется на специально организованных тренингах в блоке дополнительного образования в группе общения.

Направления и сроки реализации Программы (таблица 1). Общий срок реализации Программы 2 года (2024-2025 г.г.).

Таблица 1 - Направления и сроки реализации Программы.

Направление	Содержание работы	Сроки	Исполнитель	Ожидаемый результат	Критерии оценки результата
Диагностика здоровья педагогов	Обязательный медосмотр при поступлении на работу, организация ежегодных медосмотров	Сентябрь-апрель	Директор	Оформление медицинской книжки, выявление диагноза и своевременное лечение	Регулярность прохождения медицинского осмотра, своевременность лечения выявленного заболевания
	Анкетирование среди педагогов для оценки психического состояния педагогов и их умения управлять собой в критической ситуации и справляться со стрессом	Сентябрь, май	Педагог-психолог	Побуждение участников к анализу актуального психического состояния	Понимание своих сильных и слабых сторон, эффективное использование в педагогической деятельности и повседневной жизни приемов профилактики эмоционального выгорания, способность успешно справляться со стрессом.
	Анализ состояния здоровья педагогов для оценки направленности на здоровый образ жизни	Сентябрь-май	Заместитель директора, методист	Методическая помощь	Снижение уровня заболеваемости среди педагогов
Физкультурно-оздоровительная работа	Организация и проведение Дней здоровья для семей педагогических работников	Апрель	Педагог-психолог	Повышение положительного эмоционального климата в коллективе	Психоэмоциональная устойчивость
	Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	Постоянно	Педагоги дополнительного образования	Выполнение дополнительных общеобразовательных программ	Снижение утомляемости
	Организация и проведение соревнований с родителями обучающихся	Сентябрь-май	Педагог-организатор	Повышение физической активности	Выработка привычки в здоровом образе жизни среди обучающихся на примере

					родителей и педагогов
Управление процессом оздоровления в педагогической среде	Организация учебно-воспитательной работы учреждения по формированию здорового образа жизни	Сентябрь	Директор	Регулярность проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни	Повышение вале логической культуры
	Создание комиссии по здоровью	Октябрь	Заместитель директора	Привлечение к участию в реализации Программы	Осознанное участие в реализации Программы
	Создание структуры и механизма управления вале логически обоснованным образовательным процессом в учреждении.	Ноябрь	Заместитель директора	Системность в управлении вале логически обоснованным образовательным процессом.	Снижение заболеваемости.
Консультационная, просветительская работа	Родительские собрания	Сентябрь-май	Педагоги дополнительного образования	Получение реальной картины по вопросам сохранения и укрепления здоровья	Системность в работе с родителями
	Встречи за круглым столом с обсуждением тем по здоровью и сбережению	Сентябрь-май	Педагог-организатор	Повышение потребности в укреплении здоровья	Осмысленное применение знаний в практической деятельности
	Участие педагогов в тренингах и семинарских занятиях	Сентябрь-май	Педагог-психолог	Способность адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой.	Применение навыков сохранения психического здоровья в практической деятельности
	Прохождение курсов	По плану прохождения курсов	Заместитель директора	Совершенствование знаний по здоровьесбережению	Применение знаний в практической деятельности

	Тематические лекции	Сентябрь-май	Заместитель директора	Совершенствование знаний по здоровьесбережению	Выполнение и соблюдение рекомендаций по здоровьесбережению
Психологическое сопровождение	Консультации психолога	Сентябрь-май	Педагог-психолог	Способность адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой.	Выполнение и соблюдение рекомендаций по сохранению психического здоровья
	Индивидуальные, тренинговые и семинарские занятия	Сентябрь-май	Педагог-психолог	Способность адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой.	Выполнение и соблюдение рекомендаций по сохранению психического здоровья

Уровень освоения Программы - общекультурный (базовый) - предполагает в процессе освоения образовательных модулей развитие компетентности педагога в области сохранения и укрепления здоровья, сформированность навыков здоровьесбережения на уровне практического применения.

Участники программы - педагоги дополнительного образования «ЦДО «Лад».

Форма организации образовательного процесса – очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим работы: 1 час в неделю, 36 часов в год.

Занятия проводятся в режиме внутрикорпоративного обучения педагогов. Структура занятий включает теоретическую и практическую часть. Вторая часть превалирует, так как полученные знания становятся прочными в процессе закрепления их в деятельности. Программа включает занятия, содержание которых дополняет и расширяет темы базовых занятий, обеспечивая

возможность более глубокого освоения вопросов по сохранению и укреплению здоровья.

Цель и задачи Программы

Цель: организация и обеспечение системной работы по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья педагогических работников в образовательном процессе «ЦДО «Лад».

Задачи:

1. Повышение мотивации педагогических работников к физической активности и правильному питанию, формирование потребности в здоровом образе жизни, личной ответственности за свое здоровье.
2. Психолого-педагогическое просвещение педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья, формирование необходимых знаний и умений в области здорового образа жизни, навыков их грамотного использования в повседневной жизни.
3. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда, предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
4. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала педагогических работников, повышение профессионального благополучия.
5. Создание благоприятного социально-психологического климата в педагогическом коллективе;
6. Обеспечение психологической и физической устойчивости, профилактика эмоционального выгорания, депрессии, тревожных расстройств педагогических работников;
7. Организация активного оздоровительного отдыха педагогических работников.
8. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование базовых тем, блоков	Количество часов
-------	----------------------------------	------------------

1	Введение в образовательную программу	2
2	Мероприятия, направленные на диагностику и профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ	6
3	Мероприятия, направленные на повышение физической активности	6
4	Мероприятия, направленные на профилактику психологического и эмоционального благополучия	6
5	Мероприятия, направленные на развитие культуры здорового питания	6
6	Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения	6
7	Мероприятия, направленные на обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах	4
Итого:		36 часов

Календарный план

№ п/п	Содержание базовых модулей	Количество часов		Сроки	Дидактические задачи и сопровождение
		теория	практика		
1	Введение в образовательную программу (2 ч.)	2		январь	Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья «Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С.Джексон); Анкета для педагогов «Умеете ли вы справляться со стрессом»
2	Мероприятия, направленные на диагностику и профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ (6 ч.)	2		февраль	Консультация для педагогов «Наше здоровье в наших руках»; Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» - встреча первая «Спасательный круг»; Семинар для педагогов «Определение основ успешной педагогической деятельности»; Прохождение медицинского осмотра; Диспансеризация.
				март	Встреча с медицинскими работниками; Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» встреча вторая «Ресурсы в жизни человека»
				апрель	Обучающий семинар «Использование техники самопомощи «Волшебная палочка» Спортивный досуг «Веселые старты по сказкам»

3	Мероприятия, направленные на повышение физической активности (6 ч.)	2	март	<p>Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» встреча третья: «Саморегуляция – наше всё»;</p> <p>Семинар «Развитие коммуникативных навыков» для педагогов;</p> <p>Минутки здоровья» — это физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности педагогов;</p> <p>Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.</p>
		2	апрель	<p>Мастер – класс «Час здоровья»;</p> <p>Спортивный досуг «Нам морозы не почем!»;</p> <p>Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» встреча четвертая: «Релаксация и снятие напряжения у педагогов»;</p> <p>Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах;</p> <p>Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.</p>
		2	май	<p>Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» на принятие эмоций встреча пятая: «Открой в себе себя»;</p> <p>Обучающий семинар «Восстанавливаем силы»;</p> <p>Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;</p> <p>Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;</p> <p>Использование мобильных приложений по популяризации физической активности;</p> <p>Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес»;</p> <p>Мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи, марафоны).</p>
4	Мероприятия, направленные на профилактику психологического	2	апрель	<p>Психологический тренинг «Оптимизация психологического здоровья педагогов»;</p> <p>Мастер – класс «Час здоровья»;</p> <p>Спортивный праздник «Спортивная радуга»</p>

	и эмоционального благополучия (6 ч.)		2	май	«Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С.Джексон); Анкета для педагогов «Умеете ли вы справляться со стрессом»
			2	июнь	Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности
5	Мероприятия, направленные на развитие культуры здорового питания (6 ч.)	2	4	сентябрь октябрь	Мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п.; Информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору.
6	Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения (6ч.)	2	4	ноябрь	Организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя и табака курения; Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.
7	Мероприятия, направленные на обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах (4 ч.)	2	2	декабрь	Обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах; Организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.; Информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы; Обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях; Распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.; Организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.
Итого: 36 часов/год		14	22		

Планируемые результаты освоения Программы

1. Сознательное отношение педагогов к своему здоровью как естественной основе умственного, физического и нравственного развития,

высокий уровень потребности в физической активности и личной ответственности за свое здоровье, устойчивая мотивация к здоровому образу жизни.

2. Владение навыками культуры здоровья, безопасности труда и здорового образа жизни, грамотное их использование в повседневной жизни.

3. Увеличение охвата педагогов профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек.

4. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, стрессоустойчивость педагогических работников.

5. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия педагогов.

6. Улучшение имиджа организации (по данным анализа мнений педагогических работников, родителей обучающихся).

Для оценки эффективности реализации Программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы педагогических работников (удовлетворенность / неудовлетворенность программой);
- охват педагогических работников Программой;
- эффективность созданных условий для реализации цели Программы в образовательном процессе «ЦДО «Лад»;
- уровень достижения результатов Программы.

Условия реализации Программы

Для реализации Программы «ЦДО «Лад» располагает:

- материально-техническим обеспечением: помещение для проведения занятий, оборудование (аудио и видеоаппаратура, компьютер), тематические картины и плакаты;
- программно-методическим и дидактическим сопровождением;
- кадровым обеспечением;
- возможностями для создания психологически безопасной комфортной образовательной среды.

Психологическое сопровождение Программы

В условиях возросших требований к качеству воспитания и образования формирование в образовательных учреждениях психологически безопасной комфортной образовательной среды становится объективной необходимостью. В данном контексте особую актуальность обретает вопрос о психологическом здоровье педагога, как важнейшей составляющей такой среды.

Известно, что профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек–человек», то есть профессий, отличающихся интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и наиболее подвержены влиянию профессионального выгорания. Возрастающие требования в процессе развития общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе потенциально приводят к повышению нервно-психического напряжения человека, и как следствие - к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний, к профессиональному выгоранию. Состояние организма, определяемое показателями здоровья, характеризует степень утомляемости, работоспособности, что напрямую свидетельствует о качестве профессиональной деятельности педагога.

Современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных профессиональных усилий, это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему педагогу. Педагог выполняет очень важную социальную функцию. Являясь примером для обучающихся, он должен демонстрировать бережное отношение и к своему здоровью, ведь от этого зависит и жизненная энергия, и успешность профессиональной деятельности, и во многом от состояния его здоровья зависит психологическое здоровье обучающихся.

Действие многочисленных стрессогенных факторов вызывает у педагогов нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение

самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. В результате этих процессов снижается эффективность профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

С другой стороны, дети, обучающиеся у педагогов с синдромом эмоционального выгорания (среднего и высокого уровней) характеризуются большей тревожностью, более низкими показателями самооценки, школьной мотивации и успеваемости, что, в общем, негативно сказывается на качестве их воспитания и образования.

Вопрос формирования комфортной психологической атмосферы в педагогическом коллективе играет важную роль в формировании безопасной образовательной среды. Благоприятная атмосфера в учреждении всегда позитивно воздействует не только на психологию каждого работника, но и на другие показатели организации. В коллективе с позитивным климатом наблюдается доверие между коллегами и к руководству; чувство стабильности, защищенности; всеобщая готовность справиться с трудностями; оптимизм; приятное взаимодействие между работниками; симпатия и поддержка между сотрудниками; уверенность; настроенность на компромисс; желание развиваться.

Все это признаки комфортной психологической атмосферы, позитивного климата в учреждении. При противоположном положении вещей возникают отрицательные последствия, которые могут стать необратимыми.

Таким образом, в сохранении здоровья педагога, создании и поддержании психологически безопасной и комфортной среды в педагогическом коллективе важнейшее значение обретает вопрос

формирования стрессоустойчивости всех участников образовательного процесса. Для этого необходима систематическая и планомерная работа.

В «ЦДО «Лад» проводится работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, в частности по сплочению коллектива и включает несколько направлений.

1. Работа над осознанием причин эмоционального и профессионального выгорания педагога и их влиянии на качество образовательного процесса.

2. Работа над освоением способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

3. Работа по созданию психологически здорового и комфортного климата в педагогическом коллективе.

В учреждении разработаны и реализуются программы коррекции, принимаются меры по профилактике эмоционального выгорания, по созданию благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе: практическая работа - тренинги, во время которых отрабатываются конкретные навыки по теме занятия, причём в практическую работу обязательно включено ознакомление с теоретическим материалом в форме мини-лекций.

Важная составляющая поддержания на оптимальном уровне психологического здоровья педагога - умение вовремя и эффективно снять накопившуюся усталость и напряжение, в этом случае эффективно проведение:

- сеансов психологической разгрузки;
- специально разработанных серий тренингов на предупреждение возникновения стрессов, освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения, на активизацию личностных ресурсов.

Показатели эффективности психологического сопровождения Программы

Свидетельством эффективности психологического сопровождения Программы являются следующие показатели:

- сформированность умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой;
- эффективное использование в педагогической деятельности и повседневной жизни приемов профилактики эмоционального выгорания;
- анализ педагогами своих взаимоотношений с окружающими;
- активное взаимодействие педагогов между собой при проведении практических занятий.

В ходе тренинговой работы, систематическом участии педагогов в семинарских занятиях у педагогов:

- постепенно повышается активность и самостоятельность;
- приходит осознание причин эмоционального и профессионального выгорания и их влияния на качество образовательного процесса;
- освоение педагогами способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- отмечается ослабление психологической напряженности и тревоги, сопровождавшееся повышением спонтанности в эмоциональных реакциях и их высказываниях;
- проявляется адекватный самоконтроль, повышается искренность в выражении чувств.

Развитие этих качеств, свойств и приобретенный опыт позволяет педагогам освобождаться от комплекса неадекватных психологических защит, приводит к более эффективному взаимодействию в условиях работы в группе и свидетельствует о «росте» личности, а, следовательно, улучшается здоровье педагога, от которого зависит здоровье подрастающего поколения и успешность образовательного процесса.

Методическое сопровождение Программы

При организации образовательного процесса в качестве основополагающих выступают общие дидактические *принципы* как положения, определяющие содержание, организационные формы, а также формы и методы обучения. В аспекте сохранения здоровья в качестве ключевых принципов выступают следующие:

– *принцип сознательности и активности*, направленный на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности;

– *принцип активности*, предполагающий высокую степень самостоятельности педагогов, инициативы и творчества;

– *принцип наглядности*, обуславливающий необходимость строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания, предназначенный для связи чувственного восприятия с мышлением;

– *принцип связи теории с практикой*, предполагающий применение знаний по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, использование окружающей действительности не только как источника знаний, но и как места их практического применения.

Реализация обозначенных принципов должна быть ориентирована на достижение цели Программы средствами психолого-педагогических, образовательных технологий, призванных обеспечить сохранение и укрепление здоровья педагогического коллектива.

В числе *средств* таких технологий первостепенное значение отводится двигательной направленности, учету оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Средства двигательной направленности:

- движение;
- эмоциональные разрядки и минутки «покоя»;

- физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены;
- гимнастика (оздоровительная, дыхательная);
- подвижные игры, самомассаж, психогимнастика, тренинги др.

Оздоровительные силы природы:

- активизация биологических процессов;
- повышение общей работоспособности организма;
- замедление утомления и т.д.

Гигиенические факторы:

– выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;

– личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота места занятий), проветривание и влажная уборка помещений;

– соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна, привитие элементарных навыков: мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.;

– обучение элементарным приемам и навыкам оказания первой медицинской помощи;

– ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Основным средством реализации здоровьесберегающих технологий выступают *методы*, используемые педагогом.

Под *методами здоровьесберегающих технологий* обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

Применяются две группы методов: *специфические* (характерные только для процесса педагогики оздоровления как раздел нетрадиционной медицины, предполагающие специальную подготовку педагогического работника) и *общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания, не требующие специальной подготовки педагога).

Применение обозначенных средств здоровьесберегающих технологий при организации образовательного процесса предполагает учет следующих аспектов деятельности педагога дополнительного образования.

Формирование здоровья предполагает мотивацию работников на здоровый образ жизни, осуществляется через содержание программ дополнительного образования, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, где формируются ценности здоровья и понимание определенных способов его достижения.

Сохранение здоровья обусловлено способностью организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды под влиянием внешних воздействий. В этой связи учебно-воспитательный процесс на занятии должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма педагога через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий.

Укрепление здоровья основывается на механизме наращивания, накопления здоровья, повышающего резервы адаптации, увеличения резервов здоровья (или укрепления здоровья). Реализация данного направления при организации занятий предполагает наличие способов повышения адаптивности к стрессогенным факторам процесса обучения. Рабочий процесс, направленный на обогащение нравственного опыта, должен соответствовать цели укрепления социального компонента их здоровья. Условиями роста резервов здоровья педагогов следует считать правильную дозированность физиологически и психологически обоснованных стрессоров, максимальный учет индивидуальных особенностей каждого работника.

При организации учебно-познавательной и творческой деятельности педагогов на занятии следует уделять внимание таким аспектам как:

- гигиенические условия в кабинете;
- число видов деятельности, в которые включаются педагоги (нормой считается не менее 4–7 видов за занятие);
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности (ориентировочная норма: 7–10 минут);
- использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения, которые позволяют становиться субъектом деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и саморазвитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки) и др.;
- умение использовать возможности показа видеоматериалов для инсценировки дискуссии, обсуждения, т.е. для взаимосвязанного решения как образовательных, так и воспитательных задач;
- физкультурные минутки и физкультурные паузы (норма – на 15–20 минут занятия по 1–2 минуте из трех легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие желания их выполнять;
- включение в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- наличие мотивации к разным видам деятельности на занятии: интерес к изучаемому материалу, стремление узнать новое, радость от активности, и т.п.;
- благоприятный психологический климат на занятии;
- преобладающее позитивное выражение лица педагога;
- темп и особенности окончания занятия.

При организации образовательного процесса в целом важно уделять внимание:

- использованию физкультурных минуток и перемен с подвижными играми;
- проветриванию, влажной уборке помещений;
- чередованию занятий с высокой и низкой активностью;
- специально организованной двигательной активности (занятиям оздоровительной физкультурой, подвижным играм); массовым оздоровительным мероприятиям (тематическим праздникам здоровья, соревнованиям).

При подведении итогов занятия лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. Важно не подавлять инициативу, творческий потенциал каждого педагога.

В процессе обучения по сохранению и укреплению здоровья, педагоги получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие, у педагогов появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе. В этом плане умение расслабиться помогает снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание.

Расслабление вызывается с помощью специально подобранных игровых приемов. Так, например, каждому задается образное название, это увлекает. Выполняя расслабляющие упражнения, педагоги, не просто подражают ведущему, а перевоплощаются, входя в заданный образ. Регулярное выполнение подобных упражнений делает педагога спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате он владеет собой, контролирует свои эмоции и действия. Формированию таких умений способствуют профилактические методики.

Профилактические методики рассматриваются как совокупность методов, обеспечивающих формирование способности к коммуникации, сопереживанию, умению невербально передать свои чувства, выделять главные детали и дать им эмоциональную трактовку. Профилактические методики по укреплению здоровья не нацелены на конкретное заболевание или состояние, они способствуют общему укреплению здоровья.

Владение профилактическими методиками предполагает грамотное использование педагогом специального методического инструментария. Наиболее популярные способы и формы работы по укреплению здоровья педагога нашли широкое применение в образовательной практике «ЦДО «Лад» (таблица 2).

Таблица 2 - Формы и способы по укреплению здоровья педагогов «ЦДО «Лад»

Направленности	Формы и средства реализации здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях
Художественная	<ul style="list-style-type: none"> – музыкальные игры; – игровая психотерапия; – музыкальное сопровождение; – комплекс дыхательных упражнений; – самомассаж.
Естественнонаучная	<ul style="list-style-type: none"> – театрализованные представления; – беседы; – лектории.
Туристско-краеведческая	<ul style="list-style-type: none"> – конкурсы; – игровые; – комплекс дыхательной гимнастики; – дни здоровья.
Социально-гуманитарная	<ul style="list-style-type: none"> – гимнастика для глаз; – физкультурные минутки; – видеоматериалы, направленные на профилактику употребления вредных веществ; – дискуссии, «круглые столы» по проблемам сохранения здоровья.
Физкультурно-спортивная	<ul style="list-style-type: none"> – спортивные мероприятия; – спортивные игры и соревнования.
Техническая	<ul style="list-style-type: none"> – гимнастика для глаз; – динамические паузы; – беседы «Как устроено тело человека», «Полезные и вредные привычки» и т.д.

Методы и техники арт-терапии: танцевальный метод; песочная терапия; изотерапия, драматерапия, музыкальная терапия.

Все методы и техники арт-терапии направлены на достижение изменений в самоощущении, эмоциональную поддержку, выработку конструктивных моделей поведения, развитие спонтанности.

Релаксационные упражнения и беседы.

Такие упражнения направлены на расслабление и успокоение. Во время релаксации сердечные и дыхательные процессы, давление нормализуются, стабилизируется приток крови к мышцам и активизируется работа головного мозга, восстанавливается нервно-психическое равновесие, человек чувствует себя отдохнувшим и полным сил. Эту реакцию можно вызвать разными способами, в Программе предлагается использование метода мышечной релаксации и метод расслабления по представлению игры (таблица 3).

Таблица 3 – Приемы методов мышечной релаксации и расслабления

Релаксационные упражнения	Беседы
Прогрессивно-мышечная релаксация (поочередно напрягайте, удерживайте и расслабляйте группы мышц: руки и плечи, затем лицо и шея, затем спина, затем ноги)	«Профилактика нарушений зрения»
Дыхание в фигуры (представьте себе круг, как будто бы нарисованный перед вами. Медленно наберите полную грудь воздуха и выдохните прямо в центр круга. Повторите 3-4 раза. Теперь представьте вместо круга квадрат)	«Движение для здоровья»
Выдыхание усталости (постарайтесь занять удобное положение, расслабьтесь. Дышите — и представляйте себе, что с каждым выдохом усталость покидает вас, а с каждым вдохом — вас наполняет жизненная сила)	«О правильном питании»
Дыхание по квадрату (постарайтесь занять удобное положение. Дышите по счету: 1-2-3-4 — это вдох, и 4-3-2-1 — это выдох. Выдох должен быть гораздо медленнее вдоха, ещё медленнее, чем вы только что себе представили)	«Влияние вредных привычек членов семьи»
Укрепление якорем (надавите ногами на пол. Почувствуйте, как крепко вы стоите, и какая сильная под вами опора, как она поддерживает вас. Ощутите напряжение в мышцах ног. Расслабьте ноги. Повторите)	«Красота и здоровье»
Медитация (выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса)	«Алкоголизм и наркозависимость, их разрушительное влияние на личность»

<p>Воздушные шарик (представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик)</p>	<p>«Семейные традиции»</p>
<p>Улыбка (представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза)</p>	<p>«Об отношениях с окружающими»</p>

Физкультурные минутки.

Физкультурные минутки как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко может применяться с педагогами любого возраста. Цель проведения физкультурной минутки:

- повысить или удержать умственную работоспособность;
- обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха;
- мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии;
- мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс упражнений, включающий 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут, как правило, в игровой форме.

Физкультурные паузы.

Физкультурные паузы могут рассматриваться как форма реализации двигательного режима. Под двигательным режимом понимают регламентированную по интенсивности физическую нагрузку, которая

полностью удовлетворяет потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию человека. Физкультурные паузы состоят из 5-8 упражнений, повторяемых 6-8 раз в среднем темпе. Упражнения должны быть простыми, хорошо знакомыми.

В физкультурные паузы включают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Для снятия напряжения и укрепления мышц кистей следует выполнять упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разжимания пальцев и кулак, потряхивание кистями, круговые вращения кистей и др.

Для мышц туловища полезно включать упражнения типа потягивания с глубоким дыханием, всевозможные наклоны (особенно вперед и назад), повороты и круговые движения (вращения).

В упражнения для ног включают приседания, махи, подскоки, прыжки на скакалке и др. Физкультурная пауза может выполняться как в комнате (тогда следует открыть окно, фрамугу, форточку), так и во дворе, на балконе. Вначале выполняются упражнения типа потягивания, затем - для рук и плечевого пояса, далее - для туловища и ног. Заканчивается физкультурная пауза легким бегом или прыжками, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Зрительная гимнастика.

Довольно эффективно на занятиях дополнительного образования педагоги используют гимнастику для глаз профессора Э.С. Аветисова (таблица 4).

Зрительная гимнастика даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. В любое время дня педагоги закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком, можно использовать минутки покоя. Зрительную гимнастику используют во время занятий по мере утомляемости.

Таблица 4 - Гимнастика для глаз профессора Э.С. Аветисова.

Описание упражнения	Количество выполнений
Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, затем открыть их	Повторить упражнение 6–8 раз
Быстро моргать в течение 15 секунд	Повторить 3–4 раза
Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями указательного пальца	Выполнять в течение одной минуты
Выполнять круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении	Выполнять в течение одной минуты

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У педагогов активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Ведь всем известно, что дыхание — это жизнь, чтобы не болеть, надо научиться дышать. Особой популярностью у многих педагогов пользуется дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н. (таблица 5).

Таблица 5 - Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

Название упражнения	Описание упражнения
<i>Разминка</i>	Поворот головы вправо и влево. На каждом повороте (в конечной точке) – короткий, шумный вдох носом. Темп – один вдох в минуту.
«Ушки»	Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.
«Малый маятник»	Наклон головы вперед, назад. Короткий вдох в конце каждого движения.
«Обними плечи»	Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук в момент быстрого шумного вдоха сжимается верхняя часть легких. Правая рука находится то сверху, то снизу.

Бодрящая гимнастика.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно перед занятиями. Педагоги с удовольствием приходят на неё. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению организма, повышению иммунитета, поднимает настроение.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры проводятся раз в неделю как часть занятия со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с количеством педагогов, местом и временем её проведения.

Рациональная организация образовательного процесса предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:

- соблюдение гигиенических нормативов объёма учебной нагрузки;
- рациональная организация учебной деятельности на занятиях, ориентированная на адекватное восстановление сил;
- формирование положительной мотивации;
- соответствие методик и технологий по сохранению и укреплению здоровья педагогов;
- применение индивидуального подхода в рабочем процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого педагога;
- использование технологий обучения на основе принципа доступности содержания и наглядности обучения, обеспечивающего прочное запоминание;
- творческий характер образовательного процесса, выстроенного с использованием активно-деятельностных форм организации образовательного процесса – групповых, диалоговых и т.п.; проблемных, игровых, поисковых и др. методов активизации обучения;
- осознание успешности в любых видах деятельности.

Игровые технологии в формировании здорового психологического климата в педагогическом коллективе.

С целью создания здорового психологического климата на работе и повышения интереса к занятиям (одного из главных направлений здоровьесбережения в образовательном процессе «ЦДО «Лад»») используются *игровые технологии*. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение

исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Приемы игровых технологий позволяют решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку педагогов, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Включение элементов игры в образовательный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность педагогов на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы изучаемый материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Хороший эффект можно достигнуть в результате применения интерактивных обучающих программ. Они, как правило, вызывают неизменный интерес, одновременно снимая элементы стресса и напряжения. На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или ситуации.

При освоении монотонных видов деятельности - использование пословиц: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от педагога, он воспринимает это как некоторое отступление от темы, что позволяет также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в занятие литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, достижению воспитательных целей.

Применение игровых технологий в комплексе с другими методами организации занятий укрепляет мотивацию, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность педагога.

Здоровый работник с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении с коллегами.

Это залог успешного развития всех сфер его личности, всех его свойств и качеств.

Создание благоприятного психологического климата на работе, пожалуй, один из важнейших аспектов деятельности педагога. Именно психологический комфорт во время рабочей деятельности, с одной стороны, позволяет предупредить утомление, с другой – обеспечивает дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей.

Педагоги ходят на занятия с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого занятия не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда педагог с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию своих способностей.

К тому же каждый педагог уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, он сразу же видит и пути их исправления. Неудача на занятии, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в учреждении. Поощрение стремление педагога к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта работоспособность группы заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к

более высоким образовательным результатам. По окончании работы, педагоги покидают учреждение с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали. Следовательно, применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья работников.

С целью обеспечения эффективной реализации Программы отобраны, адаптированы и предлагаются к применению некоторые методики сохранения и укрепления здоровья при планировании занятий и мероприятий по предотвращению, профилактике (снижению влияния) факторов, негативно влияющих на сохранение и укрепление здоровья педагогов (таблица 6).

Анализ научно-методической литературы, образовательной практики и опыта работы «ЦДО «Лад» в данном направлении позволяют выделить четыре основных правила построения занятия с позиции сохранения здоровья.

1) Рациональная организация занятия:

- на рациональном уровне учет всех критериев здоровьесбережения;
- обучение педагогов запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ.

2) Использование каналов восприятия.

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности - функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные *типы функциональной организации двух полушарий мозга.*

Левополушарные люди - при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению.

Правополушарные люди - доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение.

Равнополушарные люди - у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий. На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик, позволит педагогу излагать материал на доступном для всех языке, облегчив процесс его запоминания.

3) Учет зоны работоспособности педагогов дополнительного образования.

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели; работоспособность зависит и от возрастных особенностей.

4) Распределение интенсивности умственной деятельности.

При организации занятия выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность умственной деятельности в течение занятия такова:

- 5 - 25-я минута — 80%;
- 25 - 35-я минута — 60-40%;
- 35 - 40-я минута — 10%. – (19)

Таким образом, занятие, организованное на основе принципов здоровьесбережения не должно приводить к тому, чтобы педагоги, обучающиеся по Программе, заканчивали обучение с выраженными формами утомления.

Таблица 6 – Планирование мероприятий по предотвращению, профилактике (снижению влияния) факторов, негативно влияющих на сохранение и укрепление здоровья педагогов «ЦДО «Лад»

№	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
---	-------------	------------------	---------------

п/п			
Работа с педагогическими кадрами			
1.	Индивидуальное консультирование педагогов по вопросам профилактических мер безнадзорности, правонарушений и по применению психоактивных веществ обучающимися	В течение года	Зам. директора, педагог-психолог
2.	Семинар «Особенности межличностного взаимодействия обучающихся со сверстниками и взрослыми»	В течение года	Педагог-психолог, педагоги
3.	Учебно-просветительская работа по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетних	В течение года	Педагог-психолог, педагоги
4.	Обучение педагогов методике ведения профилактической работы	Ежегодно	Директор, зам. директора, педагог-психолог
Участие в районных, городских профилактических мероприятиях			
1.	Участие в реализации районных, городских программ.	Ежегодно	Директор, зам. директора
2.	Участие в межведомственных комплексных операциях.	В течение года	
3.	Участие в районном, городском конкурсах образовательных учреждений по организации летнего отдыха.	Ежегодно	Директор, педагогический коллектив
4.	Участие в профилактических акциях: - «XXI век без наркотиков»	Ежегодно	Педагог-организатор, педагоги

Диагностика эффективности реализации Программы

Мониторинг качества образовательного процесса в «ЦДО «Лад» по сохранению и укреплению здоровья работников проводится с целью исследования эмоционального благополучия и развития личностной сферы каждого педагога. В мониторинг входит оценка умений педагогов:

- сохранять психологическую уравновешенность в различных жизненных ситуациях;
- обеспечивать высокий уровень своей физической формы;
- адекватно реагировать на различные опасные и чрезвычайные ситуации;
- правильно строить взаимоотношения в коллективе, в обществе.

Все эти умения составляют основные нормы здорового образа жизни.

В качестве показателей эмоционального благополучия выступают:

- дифференциация эмоций и овладение языком эмоциональных состояний (умение читать и выражать эмоциональное состояние, через экспрессивные средства и речь);
- появление социальных эмоций и высших чувств;
- развитие механизмов эмоциональной регуляции.

Мониторинг уровня усвоения Программы проводится два раза в год (май-декабрь) в форме групповых и индивидуальных обследований работников. Все данные заносятся в таблицу, по которым делаются соответствующие выводы.

Заключение

Сохранение и укрепление здоровья педагогов во все времена была и остается одной из актуальных задач системы образования. Причина такой ситуации не только в том, что педагогические работники проводят в образовательном учреждении большую часть своего времени, образовательные учреждения имеют уникальный ресурс влияния на формирование ценностных ориентиров и, прежде всего, ценности здоровья и здорового образа жизни.

В решении этой задачи педагог дополнительного образования играет ключевую роль, однако для этого необходимо включить в систему внутрикорпоративного повышения квалификации педагогов теоретические знания и формирование практических навыков, позволяющих вести системную и эффективную работу по сохранению и укреплению здоровья.

Забота о здоровье педагогов – это контроль над нормами и требованиями гигиены; профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся, и выявление патогенных факторов образовательного процесса; выявление причин не успешности и отклонений в поведении. Если

все педагоги будут об этом помнить, прилагать усилия для решения детских проблем, то можно надеяться, что здоровье их улучшится.

Современное учреждение дополнительного образования в условиях информатизации всей системы образования должно обеспечить работнику возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, при условии совместной работы всех специалистов учреждения и семьи. Обеспечение эффективности такой работы предусматривает реализация настоящей Программы в образовательном процессе «ЦДО «Лад», при этом важно соблюдение следующих условий:

- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий во время проведения занятий с учетом вопросов здоровьесбережения и оздоровительных мероприятий;

- обеспечение необходимых условий для деятельности педагогов с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;

- логичность и эмоциональность проведения занятий и оздоровительных мероприятий;

- эффективное использование на занятиях физкультурных минуток, подвижных игр и пр.;

- формирование умения учиться заботиться о своем здоровье;

- тщательная диагностика, планирование и контроль каждого занятия и проводимого оздоровительного мероприятия с учетом индивидуальных особенностей педагогов.

Анализ образовательной практики и опыта работы «ЦДО «Лад» позволяет определить высокий уровень роли педагога в формировании своего здоровья и приобщении к здоровому стилю жизни своих обучающихся.

Ценностные ориентации педагогов относительно значимости здоровья актуализируются и реализуются в повседневной жизнедеятельности.

Проведенная в данном направлении работа в «ЦДО «Лад» показывает, что реализация в образовательном процессе Программы «Здоровое будущее» ведет к снижению показателей заболеваемости педагогического коллектива, способствует улучшению общего состояния здоровья педагогов, улучшению психологического и эмоционального климата в учреждении.

Список литературы

1. Абаскалова Н. П. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде / Э. М. Казин, Н. П. Абаскалова, Н. Н. Кошко, А. С. Шинкаренко, Н. В. Аверьянова, Е. Н. Вержицкая // Профессиональное образование в России и зарубежом. – 2014 – № 1 (13). – С. 50-55.
2. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017
3. Брокгауз Ф.А., Ефрон И.А. Энциклопедический словарь / Петербург: акционерное издательское общество.
4. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания: монография / С.В. Гурьев. – Москва: Русайнс, 2020.
5. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2019.
6. Здоровое поколение – сильный регион: методические рекомендации для учителей физической культуры спортивно-образовательного проекта / А.И. Иванюта, Е. И. Емельянов, А. Ю. Костарев [и др.]. – Уфа: Издательство БГПУ, 2017.
7. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесоздающего образования в современной школе: монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: ФЛИНТА, 2016.
8. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: ФЛИНТА, 2016.
9. Колесникова М.Г. Практикум к учебному курсу «Здоровый образ жизни». – СПб.: СПбАППО, 2006

10. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учеб. заведений.
11. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва: КноРус, 2016.
12. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов; Саратовский нац. исследовательский гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2016.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Мозаика-Синтез, 2014. -128с.
14. Приказ Министерства образования РФ от 11.02.2002 №393 «О концепции модернизации российского образования на период до 2020 года»
15. Философский словарь / под ред. М.М.Розенталь. – Изд. 3 -е. – М.: Политиздат
16. Носикова Ю. А. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании. [Электронный ресурс]: <https://portalobrazovaniya.ru/servisy/publik/publ?id=11764>
17. Гафитуллина Э.В. Мониторинг качества здоровьесберегающих технологий в музыкальной образовательной деятельности. (Электронный ресурс): <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/09/29/monitoring-kachestva-zdorovesberegayushchih-tehnologiy-v-muzykalnoy>
18. Моносов Н.А. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры. (Электронный ресурс): <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/10/ispolzovanie-zdorovesberegayushchikh-tehnologiy-na>
19. <https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%AD%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82>
20. https://vk.com/topic-42434860_30452580

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по сохранению и укреплению здоровья заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34
2. 35 - 54
3. 55 - 74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Среднее
2. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю
2. 3 - 4 раза в неделю
3. 1 - 2 дня в неделю
4. 1 - 3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) _____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

**10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)**

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) _____
10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут- 1 час
3. 1 - 3 часа
4. 3 - 5 часов
5. 5 - 8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать) _____

12. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) _____

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения " __ " _____ 20 ____ г.

Благодарим за участие!