



**Октябрьский районный комитет
информирует
Вести ППО ДОУ 23
№ 23/2023**



На пути к здоровью

«Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем», – сказал врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков. Современный педагог ведёт очень интенсивный и психически истощающий образ жизни. Напряжённая работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, правильно реагировать на отрицательную информацию, радоваться жизни и бороться с огорчениями – всё это подрывает здоровье педагога.

В детском саду преимущественно работают женщины, которые хотят быть красивыми, здоровыми, привлекательными, но не каждая может этому уделять достаточное внимание. Чтобы решить эту проблему, **13 лет** назад в **БДОУ г. Омска «Центр развития ребёнка – детский сад № 23»** был создан для педагогов Клуб «Здравинка». Разработали Положение о Клубе, выбрали направления оздоровления, назначили ответственных, определили режим работы.

За годы существования «Здравинки» менялись направления работы секций, одни – исчезали, другие – добавлялись, но неизменными оставались: «Ясные глазки», «Ушки-ракушки», «Ляпко», «Дыхание по Стрельниковой», «Маски – молодость», «Калейдоскоп гимнастик», «Фито-бар».

К первым весенним занятиям мы создали новые газеты, буклеты, книжки-малышки, листовки о лекарственных растениях, обновили картотеку рецептов для лечения ОРЗ, гриппа, Covid-19. Оформили плакаты со схемами для глазодвигательной и аурикулярной гимнастик, ширмы-передвижки, выставки тренажёров, аппликаторов, массажёров как фабричного изготовления, так и самостоятельно придуманные и созданные руками «здравинцев».

Для обмена опытом представили разнообразные папки для сохранения и укрепления соматического и психологического здоровья по темам: «Комплексы гимнастик для здоровья и красоты», «Гимнастика в стихах «Дыхание жизни» (Гермони Т.И.), «Позитивочки», «Совет дня», «Добрые советы» и т.п.

И празднично оформили наш ФИТО-БАР, где было предложено участникам более 10 видов чая с конфетами, печеньем, мёдом и вареньем.



Презентация «История Клуба «Здравинка», фото-ряд «Наша спортивная жизнь в саду, округе, городе» напомнила сотрудникам и ветеранам, с чего всё начиналось, как много было интересных мероприятий, призов и улыбок.

Гимнастика на этот раз была необычной, в виде «Калейдоскопа», сборной, состоящей из разных комплексов: «Сопротивление» (профилактика хондроза), «Дыхание жизни» (для общего оздоровления), «Плоский животик», «Красота и стройность», «Гимнастика, сидя на стуле».



Массаж фараоном в стихах никого не оставил равнодушным.



Также апробировали новые упражнения в аурикулярной гимнастике, предложенные председателем ППО Светланой Ивановной Придчиной.



Дыхательная гимнастика по Стрельниковой в период острых респираторных заболеваний очень важна. Выполнить несколько упражнений нам предложила ветеран педагогического труда Татьяна Николаевна Князева.



В салоне «Молодость» были предложены на выбор три вида масок: Мёд и молотая овсянка, рябиновый сок и мёд, льняное масло и сок алоэ.



Пока маски питали кожу лица и шеи, коллеги продемонстрировали разные массажёры и аппликаторы на деле.



Дегустировали чай, обменивались рецептами, знакомились с выставкой материала, общались и радовались очередной встрече в стенах Клуба.

По традиции на очередное занятие в «Здравинке» были приглашены ветераны, многие из которых были у истоков создания этого Клуба. Кто-то вместе с нами разминался, массажировался, занимался гимнастикой, обменивался интересными рецептами и предлагал новые упражнения и советы, кто-то занимался фотосъёмкой. Потом все вместе пили вкусный травяной чай.

Напоследок при рефлексии было сказано столько добрых, тёплых слов выражено желание не покидать любимый Клуб, способствовать его развитию и процветанию. Все участники получили заряд бодрости, отличное, бодрое настроение, а также – приглашение на «Апрельские спортивные старты» между командами работающих ветеранов и ветеранов, находящихся на заслуженном отдыхе.

Педагог-психолог
БДОУ г. Омска «ЦРР – ДС № 23»,
Член президиума комитета ОРО
Н.Н. Неволина