

***«С заботой о здоровье работников
или 12 лет со дня рождения нашего Клуба «Здравинка»»***

«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, 12 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».

Готовились мы к празднику задолго. Создали новые газеты, буклеты, книжки-малышки, листовки о лекарственных растениях, картотеку рецептов для лечения ОРЗ, гриппа, Covid-19. Оформили схемы 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 многое другое.

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



Презентация «История Клуба «Здравинка», фото-ряд «Наша спортивная жизнь в саду, округе, городе» напомнила участникам и гостям, 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».



Массаж фараоном в стихах никого не оставил равнодушным. 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 день рождения «Здравинки» были приглашены гости – участники городской базовой площадки МОДУс, которые вместе с нами разминались, массажировались, занимались гимнастикой, обменивались интересными рецептами, пили вкусный травяной чай.



Подарком на день рождения «Здравинки» стали добрые тёплые слова участников, желание не покидать любимый Клуб, способствовать его развитию и процветанию, отличное, бодрое настроение, а также – массажные резиновые мячи и наборы чая с Алтая.

И совместное фото на память...



*Педагог-психолог БДОУ г. Омска «ЦРР – детский сад № 23»,
член президиума Комитета ОРО
Неволина Н.Н.*