

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №12 «Малышок» муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан



Проект
«Шаги к здоровью»
для работников первичной профсоюзной организации
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад №12 «Малышок» муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан



Авторы проекта :
Абдуллина А.А., инструктор по физической культуре,
Парсегьян Е.Н., музыкальный руководитель,
Киреева З.У., воспитатель,
председатель профкома,
Янсиярова Е.В., старший воспитатель.

Мелеуз
2022-2023

Содержание

1. Введение	3 стр.
2. Цель проекта	3 стр.
3. Задачи	3 стр.
4. Этапы реализации «Шаги к здоровью»	5стр.
5. План реализации проекта «Шаги к здоровью»	7стр.
6.Ожидаемые результаты.....	11 стр.
Приложение 1 Анкета «Климат в коллективе»	13 стр.
Приложение 2. Консультация «Здоровый образ жизни».....	14 стр.
Приложение 3. Диагностика профессионального выгорания К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой.....	18стр.
Приложение 4. Тренинговое занятие для педагогов «Старинный сад»	20стр
Приложение5. Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов.....	24 стр.
Приложение 6 «Рецепты правильного питания»	32стр
Приложение 7Консультация «Ходьба на месте для похудения в домашних условиях: правильная техника и эффективность»	35стр.

Введение

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной не была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!»

Н. М. Амосов, академик, хирург.

Фактор здоровья всё чаще оказывается в числе приоритетных ценностей представителей разных профессий, в том числе и педагогической. Его ценность осознают не только педагоги среднего возраста, но и молодые, для которых «быть здоровым» становится престижным. Здоровые педагоги производительно работают, предрасположены к творчеству, обладают способностью самоизвлечения новых резервов эффективности своей жизнедеятельности. Однако, многие представители педагогической профессии (в том числе специалисты дошкольного образования) не могут «похвастаться» своим здоровьем.

Сохранение здоровья требует от каждого человека целенаправленного и постоянного труда. Никто, кроме вас самих, в полной мере о сохранении вашего здоровья не позаботится.

Обоснование актуальности

Реализация проекта предполагает участие сотрудников ДОО, воспитанников, родителей (законных представителей), сотрудников дошкольных образовательных организаций города и района.

Почему наш проект называется **«Шаги к здоровью»**? Потому, что мы, педагоги дошкольной образовательной организации, не понаслышке знаем, что здоровый ребенок – это подвижный ребенок! За день ребенок дошкольного возраста может пройти 3-5 км, это примерно 5000-6000 шагов. Физиологи считают **движение врожденной жизненной необходимостью человека. Движение** это самое доступное каждому человеку средство, без материальных затрат независимо от пола и возраста.

Ходить можно везде: дома, на улице и на рабочем месте! Таким образом каждый человек может вести здоровый образ жизни, даже тот, у кого нет абсолютно времени! Такая физическая нагрузка считается щадящей, особенно людям, которые прошли отметку в возрасте 35 лет. Средний возраст коллектива нашего детского сада – 35 лет.

Цель проекта: «Шаги к здоровью» направлен на сохранение и укрепление физического и психоэмоционального здоровья работников образовательного учреждения и членов их семей, пропаганду здорового образа жизни, сохранения молодости; формирование у сотрудников образовательной организации желания и умения заботиться о своем здоровье.

Задачи :

- Формирование у сотрудников образовательной организации социально-психологической ответственности за свое здоровье.
- Внедрение современных форм и средств в организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Развивать физическую активность сотрудников образовательной организации посредством спортивных мероприятий.
- Создание благоприятных условий, способствующих сохранению психологического здоровья в ходе трудовой деятельности, следование работников здоровому образу жизни.
- Профилактика профессионального выгорания.
- Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств.
- снижения эмоционального, профессионального выгорания работников образования.

Повышение роли семьи в воспитании подрастающего поколения, в процессе пропаганды активных практик оздоровления на личном примере.

Срок реализации: **(не ранее 2015г.)** 1 сентября 2022 г.- 31 мая 2023г.

Участники проекта:

- педагогические работники;
- учебно-вспомогательный персонал (младшие воспитатели);
- административные работники;
- воспитанники ДООУ;
- родители (законные представители).

География, категория и количество участников:

- ❖ Работники МАДОУ Д/с №12 «Малышок» г. Мелеуз, Республики Башкортостан и члены их семей.
- ❖ Количество участников проекта «Шаг к здоровью»: 34 сотрудника ДОО и 51 членов их семей;
- ❖ Воспитанники, родители МАДОУ Д/с №12 «Малышок»
- ❖ Педагогические работники дошкольных образовательных учреждений Мелеузовского района Республики Башкортостан.

Организационное и ресурсное обеспечение Проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.)

- ❖ Создание творческой группы из числа работников ДОО, членов Профсоюза.
- ❖ Изучение нормативно-правовой базы;
- ❖ Планирование проекта;
- ❖ Информирование работников ДОО о разработке и реализации проекта
- ❖ Заседание рабочей группы совместно с медицинским работником, специалистом по ОТ.
- ❖ Анкетирование педагогов для изучения психологического климата в коллективе, психоэмоционального состояния педагогов
- ❖ Изготовление плакатов, эмблемы (плакаты, видеоролики, изготавливались силами творческих сотрудников бесплатно)

План реализации проекта «Шаг к здоровью»

1. Подготовительный этап: с 1 сентября 2022 по 30 сентября 2022 г.
2. Основной этап: 1 октября 2022 г. по 31 мая 2023 г.
3. Заключительный этап: 22 мая по 31 мая 2023г.



Проект «Шаги к здоровью» включает следующие направления :

- Оздоровительный модуль **«10000 шагов к здоровью»**.

Данное направление включает следующие мероприятия:

- Занятие корпоративной оздоровительной гимнастикой- «мягкая» танцевальная гимнастика;
- День бега (25 сентября 2022г.)
- Организация семейных оздоровительных мероприятий (катание на коньках, лыжах, посещение бассейна, оздоровительная ходьба);
- Посещение спортивных учреждений города (бассейн, лыжня, фитнес-центры)
- Проведение с работниками, детьми и родителями (законными представителями) тематических дней «Дни здоровья»;

- Участие в городских, республиканских спортивных соревнованиях членов Профсоюза;
- Посещение спортивных секций города
- Совместные спортивные выходные (посещение бассейна, фитнес залов, пешие прогулки, лыжня, каток);
- проведение спортивных мероприятий с детьми и родителями.

Направление **«Модно быть здоровым»**, который включает следующие мероприятия:

- разработка и продвижение информационного материала по формированию здорового образа жизни (создание буклетов, плакатов, видеороликов, эмблем);
- - Обмен опытом по здоровому питанию, для сотрудников дошкольной образовательной организации;
- диагностика здоровья среди членов Профсоюза дошкольной образовательной организации за 2022 год;
- Сетевое взаимодействие с другими дошкольными образовательными учреждениями города и района. Обмен знаниями и опытом с педагогами дошкольных образовательных организаций (мастер-классов, семинаров-практикумов, и др.);
- участие в городских, республиканских спортивных соревнованиях членов Профсоюза;
- посещение спортивных секций города;
- семейные спортивные выходные (посещение бассейна, фитнес залов, пешие прогулки, лыжня, каток и т.п.);
- мониторинг отношения к здоровью путем проведения анкетирования;
- проведение лекционных занятий, круглых столов, практических занятий – мастер классов.
- Обучение по программе «Основы здорового питания» в ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»
- Организация челленджа «Дружно, вместе, с оптимизмом за здоровый образ жизни!», посвященный Всемирному дню здоровья среди дошкольных образовательных организаций (апрель, 2023 г.);

Направление **«Шаг к себе»** включает в себя организацию работы по профилактике стресса на рабочем месте, сопровождение по управлению эмоциями, профилактика профессионального выгорания. Содержание направления реализуется через следующие мероприятия:

- Анкетирование педагогов «Климат в коллективе»;
- «Час здоровья»- мероприятия с элементами тренинга для членов профсоюза дошкольной образовательной организации об основах психоэмоциональной гигиены, ознакомлению с информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии, здоровом питании .

- Внедрение методик, направленных на мотивирование к ведению здорового образа жизни, формированию устойчивой мотивации к сохранению и берегающему поведению и работой над собой по устранению факторов риска.

Ожидаемые результаты

Обмен опытом работы между дошкольными образовательными организациями по привлечению к занятиям физической культурой и мотивирование к здоровому образу жизни.

2. Создана система работы с работниками ДОО по популяризации здорового образа жизни.
3. Снижение числа заболеваемости сотрудников ДОО
4. Повышение уровня компетентности родителей в процессе активных оздоровительных практик.
5. В результате реализации проекта «Шаги к здоровью» снизится заболеваемость работников, увеличится работоспособность, улучшится эмоциональное состояние.
6. Участие в реализации проекта сформирует у работников ДОО стремление следить за своим здоровьем, вести здоровый образ жизни, тем самым повышая качества жизни, долголетия.
7. Формирование корпоративной культуры по поддержке здоровья работников ДОО.

План реализации проекта «Шаги к здоровью»

№ п/п	Задачи	Комплекс мероприятий	Ответственный	Срок реализации
Подготовительный этап с 1 сентября 2022 по 30 сентября 2022 г.				
1.	Планирование проекта	1.Создание рабочей группы (представители профсоюзной организации: председатель ППО, специалист по ОТ, медицинский работник, ответственные по оздоровительной и культурно-массовой работе, представители администрации ДОО, председатель комиссии по ОТ)	Заведующий, председатель ППО	С 1 сентября по 31 сентября 2022
2	Работа рабочей группы совместно с медицинским работником, специалистом по ОТ	Заседание рабочей группы с повесткой дня: • Анализ состояния здоровья сотрудников дошкольной образовательной организации. • Определение и выбор приоритетов ДООУ. • Определение ресурсов проекта.	Заведующий, Председатель ППО	С 1 сентября по 31 сентября 2022
3	Изучение психологического климата в коллективе	• Анкетирование педагогов «Климат в коллективе»;	Старший воспитатель	Сентябрь
4	Разработка проекта «Шаги к здоровью».	Разработка проекта «Шаги к здоровью» и рассмотрение проекта на общем собрании работников ДОО	Рабочая группа	Сентябрь

5	Изучение различных техник связанных с ходьбой	Консультации: • «Мягкая» танцевальная гимнастика; • «Ходьба на месте для похудения в домашних условиях: правильная техника и эффективность»		Сентябрь-октябрь
Основной этап				
1	Направление	Комплекс мероприятий	Ответственные	Сроки
3.	«10 000 шагов к здоровью»	- Занятие корпоративной оздоровительной гимнастикой; - Изучение техники «мягкой» танцевальной гимнастики; - День бега (25 сентября 2022г.) - Организация семейных оздоровительных мероприятий (катание на коньках, лыжах, посещение бассейна, оздоровительная ходьба); - Посещение спортивных учреждений города (бассейн, лыжня, фитнес-центры) - Проведение с работниками, детьми и родителями (законными представителями) тематических дней «Дни здоровья»; - Участие в городских, республиканских спортивных соревнованиях членов Профсоюза; - Посещение спортивных секций города - Совместные спортивные выходные (посещение бассейна, фитнес залов, пешие прогулки, лыжня, каток);		1 октября 2022 г. по 31 мая 2023 г.

		- проведение спортивных мероприятий с детьми и родителями.		
	«Модно быть здоровым»	• разработка и продвижение информационного материала по формированию здорового образа жизни создание буклетов, плакатов, видеороликов, эмблем); • - «Рецепты здоровья»- обмен опытом по здоровому питанию сотрудников дошкольной образовательной организации; • диагностика здоровья среди членов Профсоюза дошкольной образовательной организации за 2022 год; • Сетевое взаимодействие с другими дошкольными образовательными учреждениями города и района. Обмен знаниями и опытом с педагогами дошкольных образовательных организаций (мастер-классов, семинаров-практикумов, и др.); • участие в городских, республиканских спортивных соревнованиях членов Профсоюза; • посещение спортивных секций города; • семейные спортивные выходные (посещение бассейна, фитнес залов, пешие прогулки, лыжня, каток и т.п.); • мониторинг отношения к здоровью путем проведения анкетирования; • проведение лекционных занятий, круглых	Инструктор по физической культуре, старший воспитатель, педагоги ДОО и члены их семьи;	1 октября 2022 г. по 31 мая 2023

		столов, практических занятий – мастер классов. • Обучение по программе «Основы здорового питания» в ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» • Организация челленджа «Дружно, вместе, с оптимизмом за здоровый образ жизни!», посвященный Всемирному дню здоровья среди дошкольных образовательных организаций (апрель, 2023 г.);		
	« Шаг к себе»	• Анкетирование педагогов «Климат в коллективе»; • «Час здоровья»- мероприятия с элементами тренинга для членов профсоюза дошкольной образовательной организации об основах психоэмоциональной гигиены, ознакомлению с информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии, здоровом питании . • Внедрение методик, направленных на мотивирование к ведению здорового образа жизни, формированию устойчивой мотивации к сохранению и берегающему поведению и работой над собой по устранению факторов риска.	Педагог-психолог, инструктор по физической культуре	1 октября 2022 г. по 31 мая 2023
Заключительный этап				
	Проведение	Спортивное мероприятие «Танцуй и будь молодой!», посвященное международному дню танца Смотр- конкурс комплекса производственной гимнастики	Инструктор по физической культуре	Апрель 2023

		– «мягкой» танцевальной гимнастики под мелодии народных мелодий.		
		Проведение флешмоба « Мы за здоровый образ жизни!»		Май 2023

Анкета «Климат в коллективе»

1. Отметьте в таблице, отмечаете ли Вы улучшение взаимоотношений сотрудников Вашего коллектива в последнее время?

Взаимоуважение	
Взаимопонимание	
Помощь и сотрудничество	
Справедливое распределение обязанностей	
Возможность проявления инициативы	
Ваш вариант:	

2. Отмечаете ли Вы ухудшения во взаимоотношениях сотрудников Вашего коллектива в последнее время? Если ДА, то какие (отметьте в таблице).

Унижение личного достоинства	
Ужесточение правил поведения и дисциплины	
Конфликты между сотрудниками	
Неравномерное распределение обязанностей	
Подавление личной инициативы	
Ваш вариант:	

3. Как часто в Вашем коллективе возникают конфликты? Подчеркните нужное.
ЧАСТО; ИНОГДА; НИКОГДА.

4. Кто из членов Вашего коллектива, включая руководителей, пользуется у Вас наибольшим авторитетом? Напишите 1–3 фамилии _____

5. Есть ли в Вашем коллективе нерешенные конфликты, спорные вопросы, нарушение профессиональной этики? Кратко опишите их _____

6. Как бы Вы улучшили психологический климат в коллективе _____

Консультация «Здоровый образ жизни»

Фактор здоровья всё чаще оказывается в числе приоритетных ценностей представителей разных профессий, в том числе и педагогической. Его ценность осознают не только педагоги среднего возраста, но и молодые, для которых «быть здоровым» становится престижным. Здоровые педагоги производительно работают, предрасположены к творчеству, обладают способностью самоизвлечения новых резервов эффективности своей жизнедеятельности. Однако, многие представители педагогической профессии (в том числе специалисты дошкольного образования) не могут «похвастаться» своим здоровьем. Данные исследований показывают, что даже у молодых педагогов частыми являются обращения в медицинские учреждения в связи с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также заболеваний неврогенного характера.

Сохранение здоровья требует от каждого человека целенаправленного и постоянного труда. Никто, кроме вас самих, в полной мере о сохранении вашего здоровья не позаботится.

К здоровому образу жизни относятся:

труд и отдых;

рациональное сочетание физической и умственной нагрузки;

рациональное питание;

активный отдых и полноценный сон.

Необходима система личного поведения, которая характеризует общую культуру организации вашего. Все это в целом и составляет систему ЗОЖ.

ЗОЖ создает условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. При рискованном образе жизни жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Каждый человек для сохранения и укрепления здоровья создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения.

Для того, чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести:

соблюдение режима дня;

рациональное питание;

закаливание;

занятие физической культурой и спортом;

хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Нужно также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

курение;

употребление алкоголя, наркотиков;

эмоциональная и психическая напряженность;

недостаточная двигательная активность;

неправильно питание;

неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания.

Факторы, мешающие заниматься собственным здоровьем: прекратить находить оправдания и начинать действовать. Ведь, если есть желание – все препятствия преодолеваемы.

отсутствие интереса и условий;

уверенность, что болезни не грозят;

недостаток времени;

лень;

недостаточная информированность о ЗОЖ;

материальные затруднения.

Что делать, если есть желание быть здоровым, но на пути к этому встречаются мешающие вам факторы? Ответ один:

Более подробные рекомендации в сохранении физического здоровья излишни, ведь в этом деле все очень индивидуально. Что подойдет одному – противопоказано другому. Чего не скажешь о психическом здоровье человека, а особенно человека с профессией педагога.

Мы работаем, чтобы жить или живем, чтобы работать?

Психологическое здоровье – это фундаментальная способность человека и общества адекватно усваивать, перерабатывать и генерировать новую информацию, позволяющая гибко, мобильно выстраивать конструктивные жизненные сценарии и успешно реализовать их в быстроменяющейся, агрессивной среде.

Психологическое здоровье педагога – это совокупность профессиональных характеристик личности специалиста, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

Критерии психологического здоровья педагога:

принятие себя, своих достоинств и недостатков;

осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности;

принятие коллег и учеников, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.

Существует две группы факторов, приводящие к нарушениям здоровья педагога – внешние и внутренние.

Внешние:

интенсивное общение;
нечеткая организация и планирование труда;
режим постоянного внешнего и внутреннего контроля;
конфликтность в системе «руководитель-подчиненный» и «коллега-коллега»;
психологически сложный контингент лиц в общении.

Внутренние:

склонность к сдержанности эмоций;
интенсивное восприятие и переживание обстоятельств проф. деятельности и попытка экономить свои внутренние ресурсы;
слабая мотивационная отдача в проф. деятельности;
нравственные дефекты и дезориентация личности специалиста.

В психологии есть такое явление, как самовыгорание. Под этим термином подразумевается состояние физического утомления и разочарования, которое сопровождается эмоциональным истощением, деперсонализацией, снижением работоспособности. Симптомы выгорания представлены на слайде. Можете ознакомиться.

В систему работы по поддержанию психологического здоровья и профилактике ЭВ входит:

создание условий для творческой реализации и роста профессионального мастерства педагогов;
оказание психологической помощи и поддержки педагогам, как по профессиональным, так и личным проблемам;
организация лечебно-оздоровительной работы с педагогами, направленной на сохранение и улучшение физического здоровья;
качественная организация досуга педагогов.

Приемы антистрессовой защиты:

отвлекайтесь;

Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе. Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет. Подумайте об этом завтра.

снижайте значимость событий;

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: «не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».

действуйте;

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом: наведите порядок дома или на рабочем месте; устройте прогулку или быструю ходьбу и т.п. Творите! Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте; танцуйте; пойте и др.

Рефрейминг

Суть его заключается в том, что во всем есть свои положительные моменты, нужно только уметь их увидеть и воспользоваться ими. Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила.

Проведите рефрейминг (используем слово «зато»).

Если же вы все-таки подверглись стрессу, мы вам предлагаем перечень методов саморегуляции, после знакомства с которыми вам будет намного легче преодолевать неприятное чувство. Также перейдя по кр-коду, вы сможете посмотреть видео, в котором представлены и разобраны 8 методов борьбы со стрессом.

Правила для всех:

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Подбирайте дело по себе, по своим склонностям и возможностям.

Перестаньте искать в работе счастье или спасение.

Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.

Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

Находите время на себя.

Приложение

Памятка «Будьте здоровы!»

Методы саморегуляции в стрессовых ситуациях:

релаксация (расслабление)

медитация (успокоение);

дыхательные техники (контроль над дыханием);

визуализация (представление желаемых образов);

самовнушение;

интеллектуальная переработка;

техника рационализации.

Диагностика профессионального выгорания
К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, которые описаны ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов рядом с каждым вопросом один из вариантов: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «каждый день».

Утверждение	Никогд а	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Кажды й день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2. После работы я чувствую себя как выжатый лимон						
3. Утром я чувствую усталость и не хочу на работу						
4. Я хорошо понимаю. Что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами без теплоты и расположения к ним.						
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, которые возникают при общении с коллегами.						
8. Я чувствую угнетенность и апатию.						
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.						
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.						
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.						
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.						
15. Бывает, что мне действительно						

безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.						
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.						
22. В последнее время мне кажется, что коллеги подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей						

Обработка результатов

Начисление 0 баллов за ответ «никогда», 1 балл за ответ «очень редко». Ответ «иногда»- 3 балла, «часто»-4 балла. « очень часто» - 5 баллов и « каждый день»- 6 баллов.

Ключ к опроснику

Опросник имеет три шкалы: « эмоциональное истощение», « деперсонализация» и « редукция личных достижений».

«Эмоциональное истощение» -ответы « часто», « очень часто» и « каждый день» по пунктам 1,2,3,6,8,13,14,16,20. Максимальная сумма баллов- 54.

« Деперсонализация» - ответы « часто», « очень часто» и «каждый день» по пунктам 5,10, 11,15, 22.Максимальная сумма баллов — 30.

« Редукция личных достижений» - ответы «часто», « очень часто» и « каждый день» по пунктам 4,7,9,12,17,18,19,21. Максимальная сумма баллов- 48.

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны выгорания. Чтобы определить тяжесть выгорания, сложите баллы всех шкал.

Тренинговое занятие для педагогов «Старинный сад».

Воспользуйтесь готовым сценарием доброго тренингового занятия для педагогов и специалистов помогающих профессий «Старинный сад», чтобы провести профилактику профессионального выгорания. Встреча снимет напряжение в коллективе, поможет повысить самооценку и найти в себе ресурсы для самопомощи в стрессовых ситуациях.

Для кого: для воспитателей, специалистов помогающих профессий.

Зачем: провести профилактику эмоционального выгорания педагогов и специалистов помогающих профессий; снизить уровень стресса в осенний период; пробудить женственность, актуализировать внутренние переживания и помочь участникам найти внутренние ресурсы, чтобы справиться с негативными эмоциями.

Как: подготовьте аудиоаппаратуру, чтобы включить фоновую запись звуков леса в течение всего занятия, столы, стулья по количеству участников. Для рисуночного упражнения «Замочная скважина» раздайте каждому участнику листы бумаги с изображением замочной скважины и изобразительные материалы – карандаши, фломастеры, пастель, для упражнения «Семена» – листы бумаги и изобразительные материалы. Для упражнения «Урожай» подготовьте клей, ножницы, цветную бумагу на каждого участника и ватман с изображением плодового сада. Скачайте иллюстрацию с изображением замочной скважины в статье.

Чтобы участники расслабились, отведите на тренинг 1,5 часа и попросите одеть на занятие удобную одежду

Приветствие

Педагог-психолог:

Здравствуйте, дорогие коллеги! Я очень рада вас видеть. Мы собрались с вами, чтобы отдохнуть, зарядиться позитивными эмоциями, обратить взор на свой внутренний мир и попробовать найти ресурсы для восстановления в трудных ситуациях.

У каждого из нас есть место, где ему нравится находиться, где он отдыхает душой и телом. Я предлагаю вам немного рассказать о таком важном для вас месте. Почему оно так много значит для вас? Как часто вы бываете в этом месте? В одиночестве или в компании? *(Педагоги отвечают.)*

Упражнение-визуализация «Старинный сад»

Педагог-психолог:

Сегодня я предлагаю вам совершить необычную прогулку. Для этого сядьте удобнее, постарайтесь расслабиться. Глубоко вдохните и выдохните... вдохните и выдохните... Представьте, что вы идете по краю лесной опушки. Тепло. Свежий легкий ветерок обвеивает ваше лицо, грудь... руки... Воздух насыщен запахами зеленой травы, листьев, ароматах цветущих растений... Дышится легко и глубоко... Мягкая трава

гладит ваши ноги... В ветвях деревьев щебечут птицы... В траве стрекочут кузнечики, гудят пчелы... Вы идете, наслаждаясь свободой, красотой природы...

Вы выходите на небольшую полянку. На вашем пути возвышается высокий забор, сложенный из камня, уже потемневший от времени. Местами камни обвил зеленый плющ и дикий виноград. У основания забора, в трещинках, живут разноцветные ящерицы. Всюду цветы медового клевера, кашки, усики мышиного горошка и волнующийся ковыль. Вы идете вдоль забора... Потрогайте его теплые камни, нагретые солнцем. Вы знаете, что за оградой необыкновенный сад. Местные жители могут рассказать много удивительных историй про этот сад.

Вы видите перед собой высокую деревянную дверь с массивной круглой железной ручкой. Под ручкой замочная скважина. Раньше эту дверь открывали и закрывали большим ключом. И замочная скважина – словно маленькое окошко. Загляните в эту скважину... Что вы видите? *(Пауза.)* Запомните тот образ, который вы увидели в замочной скважине. Откройте глаза.

Рисуночное упражнение «Замочная скважина»

Педагог-психолог:

Каждому сейчас я раздам лист бумаги с изображением замочной скважины. Вспомните тот образ сада, который предстал перед вашим внутренним взором. Постарайтесь перенести его на бумагу. Вы можете воспользоваться любыми изобразительными материалами, которыми вам хочется порисовать. *(Педагог-психолог дает время на рисование.)* Поделитесь, получилось ли у вас воплотить образ на бумаге? Что хочется добавить? Расскажите о своем рисунке. Какие эмоции вы сейчас испытываете? *(Педагоги отвечают.)*

Продолжение упражнения-визуализации «Старинный сад»

Педагог-психолог:

Сейчас я предлагаю вам снова закрыть глаза и продолжить наше приключение. Перед вашим внутренним взором предстает большая деревянная дверь. Откройте ее и войдите. *(Пауза.)* Вы оказались в старинном саду. Давным-давно это был прекрасный сад, но за ним уже много лет никто не ухаживал. Деревья, кустарники потеряли форму, растения разрослись, и все настолько скрыто травами, что не видно каменных тропинок. *(Пауза.)*

Оглянитесь вокруг. Вы можете позаботиться об этом саду. Что вы сейчас делаете... *(Пауза.)* Пропалываете сорняки... подрезаете ветки... выкашиваете траву...пересаживаете деревья и кустарники, окапываете и поливаете их... очищаете тропинки, скамейки и мраморные фонтанчики... Делаете все, чтобы вернуть саду красивый ухоженный вид. *(Пауза.)*

Остановитесь... Сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали. У вас появилось желание продолжить работу или нет? Где бы вы хотели остаться: в заботливо ухоженном или в старинном заброшенном саду? *(Пауза.)* Давайте оставим на время наш сад. Откройте глаза.

Какие чувства вы испытывали, какие мысли у вас возникали во время вашей работы в саду? Что бы вы хотели изменить или продолжить? Как вы думаете, почему так сильно зарос сад? *(Педагоги отвечают.)*

Арт-терапевтическое упражнение «Семена»

Педагог-психолог:

Мы с вами можем вдохнуть в старинный сад новую жизнь. Я предлагаю вам посадить какое-то новое растение – ваше растение. Нарисуйте – «посадите» внизу листа семечко. Оно может быть любого цвета и любой формы. Обратите внимание на то, чтобы расстояние от семечка до нижнего края листа составляло не менее трех сантиметров.

Нарисуйте сейчас то, что из него вырастет. (*Педагог-психолог дает время на рисование.*) Расскажите о нем.

Педагог-психолог обсуждает с авторами их работы, обращает внимание на то, что изображение корней олицетворяет связь с родственниками. Большой, устойчивый стебель или ствол у растения указывает на целеустремленность, смелость, активность, самостоятельность автора работы. Вьющееся, стелящееся растение, которое нуждается в опоре говорит о неуверенности и пассивности человека. Человек, который нарисовал траву, находится в состоянии стресса, неопределенности, нуждается в психологической помощи. Сломанные ветви – возможные травмы.

Особенности изображения листвы поведают о жизненных силах человека: о его жизнерадостности при обилии листьев или апатии, неуверенности при скудности озеленения. Колючки, шипы – признак агрессии. Цветы на растении, дереве – это олицетворение женственности, мягкости. Плоды встречаются на рисунках людей, которым нравится заботиться о других – близких, посторонних людях, животных, природе. Чем больше плодов, тем больше вовлеченность в оказание помощи. Насекомые, птицы символизируют отношения, которые приносят дискомфорт.

Релаксационное упражнение «Росток»

Педагог-психолог:

Благодаря вашим заботливым рукам сад теперь свободен от сорной травы, плюща и дикого хмеля. Деревья выпрямили ветви, кустарники свободно вдохнули после удушающей, прелой духоты. На клумбах появились всходы посаженных вами цветов. Я предлагаю вам представить, что вы – это маленький росток. Сядьте на корточки, обнимите руками колени. Опустите голову... (*Пауза.*)

Вы – маленький росток, только что появившейся из-под земли. Вы растете, постепенно выпрямляетесь, раскрываетесь и устремляетесь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Не торопитесь... Один – медленно выпрямите ноги. Два – ноги продолжают выпрямляться, постепенно расслабляются руки, висят словно тряпочки.

Три – постепенно выпрямляется позвоночник от поясницы к плечам. Четыре – разведите плечи, выпрямите шею, поднимите голову. Пять – поднимите руки вверх к солнышку, посмотрите вверх, потянитесь. Прочувствуйте, как по вашим рукам, как по веточкам, бегут жизненные соки, как вы лучитесь здоровьем и добром... Сохраните это чувство внутри...

Упражнение «Урожай»

Педагог-психолог:

Я предлагаю вам посмотреть на наш сад, в нем много плодовых деревьев. Благодаря вашей заботе деревья начинают приносить плоды. Мы всегда с любовью и заботой

относимся к своему урожаю: собираем, консервируем. Но очень часто игнорируем свой «психологический» урожай: наши достижения, приятные события в жизни, моменты счастья и побед.

Я предлагаю вам вырезать из цветной бумаги крупные «плоды» и на каждом плоде написать ваши достижения и самые важные позитивные события. Это могут быть не только дела и успехи, но и моменты радости, покоя, удовлетворенности. Минуты, когда вы смеялись от души или просто искренне радовались, чувствовали себя счастливым. Мгновения, когда мир открывался вам с неожиданной стороны, когда вы искренне удивлялись... Моменты важных открытий и решений... События, в которых вы преодолели что-то... освободились...

Расположите ваши плоды на деревьях нашего сада, приклеив их в любом месте, которое вам понравится. (*Педагог-психолог дает время на выполнение задания.*)

Как вы себя чувствуете? Было ли что-то в ходе выполнения упражнения сложным? С чем вы это связываете? Какие моменты вашей жизни, какие достижения и победы вы разместили в саду? (*Педагоги отвечают.*)

Продолжение упражнения-визуализации «Старинный сад»

Педагог-психолог:

Сейчас я предлагаю вам снова закрыть глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Перед вашим внутренним взором раскинулся цветущий, радующий своими цветами сад. Окиньте его взглядом. Почувствуйте, его свободное и благодатное дыхание. (*Пауза.*)

Пришла пора прощаться с садом. Вы можете что-то сказать на прощание... что-то сделать... У вас есть несколько минут... (*Пауза.*)

Теперь выйдете из сада и закройте дверь. Вы можете вернуться в этот сад, когда захотите. Вам будет достаточно закрыть глаза... Повернитесь спиной к двери. Откройте глаза.

Сейчас, если есть желание, вы можете поделиться своими чувствами и мыслями. Если нет, сохраните их в сердце.

Наша общая прогулка подошла к концу. Надеюсь, время, проведенное здесь, оказалось для вас полезным: вы отдохнули, пережили приятные эмоции, возможно, что-то открыли в себе. Желаю вам всего доброго и светлого!

Тренинг

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Цель тренинга: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.
4. Повышать самооценку педагогов.
5. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
6. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.
7. Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
8. Обучение способам саморегуляции.

Форма проведения: круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

Материалы и оборудование: бумага, памятки, ватман, клубок ниток, мяч.

«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (В.А.Сухомлинский).

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов. Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. Такие заболевания, как гипертония, язва желудка становятся профессиональными заболеваниями педагогов. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Для реализации цели профилактики синдрома «сгорания» разработан специальный тренинг, который направлен на решение двух основных задач - непосредственно профилактические и коррекционные меры по предупреждению психического выгорания посредством работы с личностными качествами и налаживания социально-психологического климата в коллективе.

1. Теоретическая часть

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «сгорания». В настоящее время синдром эмоционального «сгорания» удостоен диагностического статуса.

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д.

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

2. Практическая часть

Упражнение «Паутина»

Цель: осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими; формирование позитивного самовосприятия.

Участники садятся в круг, каждый называет свое имя и рассказывает что-нибудь о себе. Участник берет клубок нити в руки и, рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив. Если вы ничего не хотите желать себе, то можете просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все сотрудники оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. Далее следует распутать паутину в обратном порядке.

Упражнение «Имена-качества».

Цель: обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например: «Марина - мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему

помогают другие, но при этом педагог-психолог должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

Обсуждение.

Упражнение «Я учусь у тебя»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроя друг к другу.

Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя ...». Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику.

Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности.

Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться».

Упражнение «Самодиагностика»

Цель: самовыявление степени выраженности эмоционального выгорания.

Ведущий подводит преподавателей к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Преподавателям предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной таблицы. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится. Желаящие могут поделиться впечатлениями.

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Сопротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					

	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придира со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					

Физиологи- ческие	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменение аппетита (отсутствие\переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
	Обострение хронических заболеваний					

Упражнение «Лестница»

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Ведущий рассказывает притчу участникам.

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Упражнения – аффирмации

Аффирмации – это предложения, которые человек произносит себе осознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени.

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникален во всей Вселенной.

Я единственный и неповторимый в своем роде.

Я абсолютно уверен в себе и своем будущем.

Я контролирую свою судьбу. Я сам ее вершу.

Я – хозяин своей жизни.

Я – свободная личность.

3. Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Участники встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук [9].

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?»

Участники продолжают фразу: «Приятным для меня сегодня было...»

Подведение итогов: Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

Рецепты правильного питания



«Талкан»

Для этих вкусных шариков нам понадобятся:

Талкан, молоко, орехи и немного меда. Все ингредиенты смешиваем и формируем шарики.



«Творожные батончики»

Творог, мед, сливочное масло совсем немного. Формируем батончики, сверху поливаем расплавленным шоколадом и посыпаем орехами. В холодильник на час и творожные батончики готовы!



Десерт «Семейный»

На один стакан:

½ банана, геркулес, немного молока и на ночь в холодильник. Перед употреблением добавить малину и любые орехи. Приятного аппетита!

Эмблема проекта



Консультация

«Ходьба на месте для похудения в домашних условиях: правильная техника и эффективность»

Содержание

Эффективна ли ходьба на месте для похудения?

Правильная техника ходьбы на месте в домашних условиях

Что эффективнее — обычная ходьба или на месте?

Когда будут результаты похудения?

Заключение

Эффективна ли ходьба на месте для похудения?

Хочу заверить всех, кто сомневается. Да, ходьба на месте в домашних условиях действительно помогает похудеть. Казалось бы, не сдвинулся с места, но потратил калории, невероятно, но факт. Магия, не иначе.

Дело в том, что любое движение выполняется с помощью сокращения тех или иных мышечных волокон. Каждое сокращение требует затрат калорий. Если совсем немного задуматься, то можно понять, что даже ходьба на месте требует затрат определенного количества калорий.

Но тут встает другой вопрос. Если ты будешь ходить на месте хоть сутки напролет, но при этом еда в твой рот будет попадать чаще, чем воздух, то никакого результата можешь не ждать.

Для того, чтобы твой жир покинул тебя, нужно перестать съедать за день месячную выработку саратовского мясокомбината. Если майонез на твоей щеке не будет успевать обсохнуть, то твои бока будут с тобой до конца твоих дней.

В общем, к любой физической активности, в том числе и к ходьбе на месте для похудения в домашних условиях, мы должны добавить правильное питание, иначе это не будет работать.

Правильная техника ходьбы на месте в домашних условиях



Кстати, основным достоинством ходьбы на месте является то, что ее можно делать в домашних условиях.

На самом деле если ты будешь делать ее где-то в людных местах, это будет выглядеть немного странно.

Для того чтобы похудеть, то есть сжечь больше калорий, нужно придерживаться правильной техники ходьбы на месте. Да, даже у этого упражнения есть правильная техника выполнения. Чтобы сжигать больше калорий, нужно задействовать максимальное количество мышц. Если ты будешь отрывать стопу от пола на 3 сантиметра и ни на миллиметр выше, то успеха не жди. Если ты готов бороться до конца, то уж постарайся поднимать колени и стопу повыше.

Один шаг в минуту тоже не сожжет весь жир на твоих боках в ближайшее столетие. Поэтому шагать желательно побыстрее.

А еще не забывай двигать руками, это тоже увеличит затраты калорий.

Итак, получается, что нужно поднимать поочередно ноги и одновременно двигать руками вперед-назад, как будто ты маршируешь. Пожалуй, это все, что тебе нужно знать о технике ходьбы на месте для похудения в домашних условиях.

Ну а еще не забывай о длительности тренировки. Ходьба в течение 5 минут ничего тебе не даст. Ходить нужно не менее 30 минут в день, а лучше даже больше.

Что эффективнее — обычная ходьба или на месте?



Если сравнивать затраты калорий при ходьбе на месте и обычной, то точную цифру я тебе не скажу. Но точно могу сказать, что затраты калорий на ходьбу на месте точно больше, чем когда ты просто поднимаешь руку с вилкой, на которой красуется жирненький (как ты) пельмень. Но если сравнивать с обычной ходьбой по улице, то затраты будут практически равнозначными, если темп примерно одинаковый. Если идти, например, в горку, то затраты калорий будут значительно выше. Если ты будешь идти на месте, то вряд ли ты сможешь пойти в горку. Если выбирать из ходьбы на месте и ходьбы по улице, то я бы лучше выбрал ходьбу по улице. Это и выглядит не так странно и можно выйти в свет, на людей посмотреть, себя показать. Кстати, иногда ходьба может быть не менее эффективной, чем бег, а говорил я об этом [здесь](#).

Когда будут результаты похудения?

Если ты будешь придерживаться правильного питания и регулярно и самое главное интенсивно ходить на месте, то результат ты сможешь увидеть уже через месяц. Да, моделью с обложки ты, конечно, за месяц не станешь, но незначительных изменений добиться получится. А дальше уже все в твоих руках.

Заключение

Подводя итог, хочу сказать, что ходьба на месте для похудения в домашних условиях — это очень забавное упражнение, но тем не менее, оно эффективное. Да, его эффективность значительно ниже чем у бега, например. Но если нет возможности бегать или ходить по улице, или [ходить на плавание](#), то почему бы не походить дома на месте?

В общем, если ты хочешь похудеть, то попробуй походить на месте. Как минимум это необычно. Если ты скинешь 30 кг с помощью ходьбы на месте, то этим точно можно будет гордиться. Кстати, отличный вариант ходьбы на месте, и при этом не на месте, это беговая дорожка.

