

Тренинг «Здоровый педагог – здоровый ребенок»

Подготовила: инструктор по физкультуре Саликова С.В.

Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по другому – работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – *синдрому эмоционального выгорания*.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить. Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ДОО мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов. Признаки эмоционального выгорания педагогов в ситуациях профессиональных нагрузок указывают на необходимость принятия мер ранней профилактики и укрепления их психического здоровья.

Предлагаю сегодня поговорить о здоровье педагога.

- Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(Ответы педагогов)*

Вед: Итак, надо помнить...

-здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.

- Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.

- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.

- Здоровье – это культура человеческих отношений.

- Здоровье – это социальная культура отношений.
- Здоровье - это образ жизни.
- Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.

Вед: Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, которые мы сейчас с вами сделаем.

Педагоги выполняют комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.

Вед. Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 сек.

- Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
- Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
- Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.
- Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите.

Потянитесь.

- Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).

Вед: Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме. Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; Указательный – улучшает работу желудка; Средний – кишечник и позвоночник; Безымянный – улучшает работу печени; Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

Педагоги выполняют пальчиковый массаж.

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых.

- Конкурс « Ласточка» (Кто дольше простоит на одной ноге в позе ласточки.)
- Конкурс « Кто дольше прокрутит обруч»
- Эстафета « Кенгуру» (Прыгать с зажатым между ног мешочком до кегли, сбить этим мешочком кеглю.)

Вед: Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, а вы перефразируйте наоборот.

«Негативные убеждения»

1. На работе меня никто не ценит
2. Мои коллеги меня раздражают
3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало
5. Я разочарован в жизни...

Ответы педагогов.

На работе меня любят

Меня окружают только позитивные и веселые люди

У меня всё получается просто великолепно.

Мне нравится, как я выгляжу
Я люблю жизнь!

Вед: Говорите себе всегда:

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 уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления. Овладение способами снятия психоэмоционального напряжения и применения их в повседневной жизни позволяет педагогу стать в определённой степени самому себе “доктором”. Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года! Здоровый педагог – это здоровый ребенок!

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала.

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять...

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде.

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!