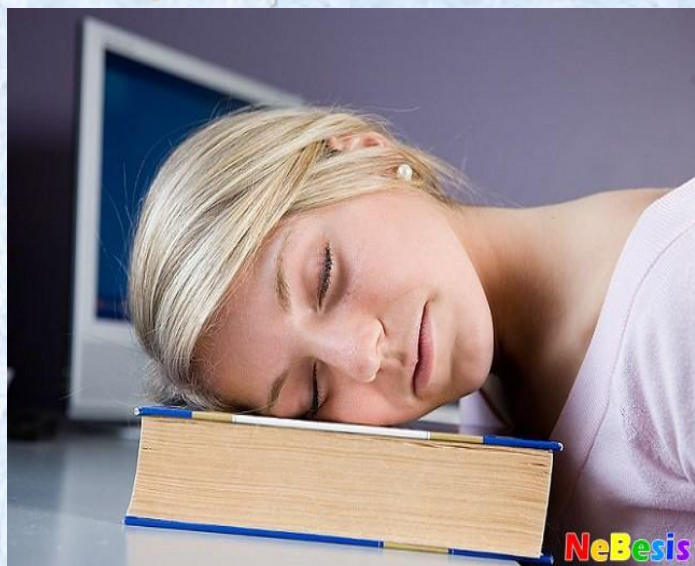


# **Формы и методы здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования**

Подготовила воспитатель ТМБ ДОУ « Сказка»: Старикова Людмила Ивановна



Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.



Перегрузки в нашей работе привычное дело, но после напряженной работы надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить своё здоровье?



Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной нагрузкой, чтобы помочь педагогу преодолеть стрессовые ситуации. Известно, что одним из показателей дезадаптации педагога является «синдром эмоционального выгорания», этому способствуют стрессовые ситуации.



И чтобы не дойти до «синдрома эмоционального выгорания» необходимо выработать у педагогов умение и желание заботиться о своём здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.





## Какие же задачи нам помогут?

- создание условий для позитивного микроклимата в коллективе;
- дать представление педагогам о здоровьесберегающих технологиях по укреплению и сохранению собственного здоровья;
- улучшить физическое и эмоциональное состояние педагогов.





*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
(Конфуций)*

Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Как писал В.А.Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов».

**Основными факторами риска труда педагога являются:**

- повышенное психоэмоциональное напряжение;

- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;

- большой объем интенсивной зрительной работы;

- высокая плотность эпидемических контактов.



**Для поддержания и укрепления профессионального и психологического здоровья педагогов есть несколько приемов:**

**тренинги**

**релаксация**

**смехотерапия**



## Рассмотрим подробнее приемы

**Тренинг**—особый метод получения знаний, который отличается от своих аналогов тем, что все его участники учатся на собственном опыте настоящего момента. Это специально созданная благоприятная среда, где каждый может с легкостью и удовольствием увидеть и осознать свои плюсы и минусы, достижения и поражения. Помощь и внимание окружающих помогают быстрее понять, какие личностные качества необходимы и какие профессиональные навыки надо развить. Благодаря тому что ситуация тренинга учебная, ни один из участников не рискует уже сложившимися отношениями и взглядами, а приобретает и использует новый опыт, на тренинге можно научиться гибкости, общению, принятию позиции другого, что очень полезно в жизни и творческой работе».





**Релаксация-** Многие слышали слово «релаксация». Что это такое? Так называется методика расслабления организма, которая весьма благоприятно отражается на нем. Даже если у человека мало свободного времени, он всегда может выделить буквально пару минут на релаксацию. Благодаря этой технике можно действительно хорошо расслабиться, ощутить прилив сил и бодрости. А отдохнувший человек всегда лучше выполняет работу и решает всевозможные задачи. Жаль, что не все понимают, какое огромное значение имеет расслабление. Оно позволяет снять напряжение и предотвратить наступление депрессии. Релаксация держит уровень стресса на приемлемом уровне, не позволяя ему повышаться.





**Смехотерапия** - отличное лекарство от стресса. Любое эмоциональное, да и физическое напряжение нуждается в разрядке, а смех делает это просто непревзойденно. Психологи рекомендуют давать выход своей агрессии и усталости, избивая, к примеру, подушку или плача, и это правильно. Но, согласитесь, снять груз с души с помощью смеха куда приятнее. Немудрено, что веселье способно побороть такие хвори, как язва, астма, колит, возникающие, как правило на почве психосоматики. Смех также исцеляет депрессию, бронхиальные, легочные и сердечно-сосудистые заболевания, лечит нервы. Смехотерапия призвана помочь людям сохранять бодрость, принимать верные решения и выживать в самых сложных ситуациях







**Спасибо за внимание**