

# СЕМИНАР - ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ НА ТЕМУ:

«Здоровый педагог – здоровый  
ребенок»

Подготовила: педагог – психолог  
Фролова Т.В.

---

# **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

---

**ВЫГОРАНИЕ – ЭТО**

**НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ РЕАКЦИЯ**

**ЧЕЛОВЕКА НА СТРЕСС,**

**ПОЛУЧЕННЫЙ НА РАБОТЕ.**

**СТРЕСС - ОБЩЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ**

**ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩЕЕ ПОД**

**ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЧРЕЗВЫЧАЙНОГО**

**РАЗДРАЖЕНИЯ.**

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- **ФИЗИЧЕСКИЕ** (БЕССОННИЦА, БОЛИ В ГРУДИ, В ЖИВОТЕ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ТИКИ, ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ, ЧАСТЫЕ ПРОСТУДЫ, УТОМЛЯЕМОСТЬ И Т.Д.)

- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ** (ИЗЛИШНЯЯ АГРЕССИВНОСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ, ДЕПРЕССИЯ, ИМПУЛЬСИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ И КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ, НОЧНЫЕ КОШМАРЫ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И Т.Д.)

- **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ** (ПОИСК У СЕБЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К СВОЕМУ ВНЕШНЕМУ ОБЛИКУ, ПРИТОПЫВАНИЕ НОГОЙ ИЛИ ПОСТУКИВАНИЕ ПАЛЬЦЕМ И Т.Д.).

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ:

- НЕОРГАНИЗОВАННОСТЬ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, НЕПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ, НЕХВАТКА ЕГО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВАЖНЫХ ДЕЛ, СПЕШКА, ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ ТРУДА, ПОСТОЯННОЕ ОЦЕНИВАНИЕ СО СТОРОНЫ РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ;
- КОНФЛИКТ С АДМИНИСТРАЦИЕЙ ИЛИ КОЛЛЕГАМИ;
- НЕДОСТАТОЧНАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ;
- ЧУВСТВО ПЕРЕГРУЖЕННОСТИ РАБОТОЙ, ПЕРЕУТОМЛЯЕМОСТЬ;
- СЛИШКОМ ВЫСОКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,
- АГРЕССИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ.

---

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСКОМФОРТ ВОСПИТАТЕЛЯ  
НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ЕГО  
ЗДОРОВЬЕ – ФИЗИЧЕСКОЕ,  
ПСИХИЧЕСКОЕ,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ! И ЭТО  
ОТРАЖАЕТСЯ НА ОКРУЖАЮЩИХ.**

НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫМ В  
КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
МЕР ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
(ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,  
РЕЛАКСАЦИЯ) И  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕБЯ. ЭТО  
СВОЕГО РОДА ТЕХНИКИ  
БЕЗОПАСНОСТИ.

ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ СТРЕМИТЬСЯ К  
СНИЖЕНИЮ МЫШЕЧНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ, ТАК КАК МЫШЕЧНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СВЯЗАНА С  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРОЙ И  
МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ВНЕШНИМ ПРОЯВЛЕНИЕМ  
НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ,  
СЛЕДОВАТЕЛЬНО РАССЛАБЛЕНИЕ  
МЫШЦ – ЭТО ВНЕШНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУШЕВНОГО ПОКОЯ, ДОСТАТОЧНО РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЛИЦА (МАСКИ РЕЛАКСАЦИИ). ДЛЯ ЭТОГО НАДО ВЫПОЛНЯТЬ 3 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛА: ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОЧУВСТВОВАТЬ РАССЛАБЛЕНИЕ, НЕОБХОДИМО НАПРЯЧЬ МЫШЦЫ.

НАПРЯЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ПЛАВНО, ПОСТЕПЕННО, А РАССЛАБЛЕНИЕ – БЫСТРО, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ КОНТРАСТ.

НАПРЯЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ НА ВДОХЕ, А РАССЛАБЛЕНИЕ – НА ВЫДОХЕ.

# ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ УПРАВЛЕНИЯ ДЫХАНИЕМ.

---

УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ – ЭТО ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА ТОНУС МЫШЦ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ МОЗГА. МЕДЛЕННОЕ И ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ПОНИЖАЕТ ВОЗБУДИМОСТЬ НЕРВНЫХ ЦЕНТРОВ, СПОСОБСТВУЕТ МЫШЕЧНОМУ РАССЛАБЛЕНИЮ. ЧАСТОЕ (ГРУДНОЕ) ДЫХАНИЕ НАОБОРОТ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ ОРГАНИЗМА, ПОДДЕРЖИВАЕТ НЕРВНО – ПСИХИЧЕСКУЮ НАПРЯЖЕННОСТЬ.

---

УПРАЖНЕНИЕ «ЗВУКОВАЯ  
ГИМНАСТИКА» А

Е  
И  
О  
У  
Я  
Х  
ХА

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**