

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х. Денисов)

**Семинар на тему:
«Здоровый педагог-здоровые дети».
02.12.2022**

Подготовила инструктор по физкультуре
Столяренко Е.А.

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ для педагогов ДОУ.

«Здоровый педагог - здоровые дети»

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги, я рада видеть вас.

Мы знаем, как сохранить здоровье детей дошкольного возраста в условиях детского сада. И мы все знаем достаточно много способов здоровьесберегательных технологий. К сожалению, зачастую мы забываем про своё здоровье.

Надеюсь, все, что вы сегодня услышите и увидите, может пригодиться вам.

Тема, на мой взгляд, очень актуальная и вы возьмете из нее то, что действительно пригодится вам в работе и жизни.

Перед тем, как приступить, предлагаю начать с мини-теста.

Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (*какое понравится*). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий.

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, вы готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают, что вы несколько возбуждены, а скрещенные руки – некоторую закрытость либо нежелание работать.

2 слайд

Как сказал Мишель Монтень:

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

Если задать вам вопрос: «*Что значит быть здоровым?*», в большинстве случаев вы ответите: «*Когда ничего не болит*». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие и социальное благополучие.

Здоровье педагога... Оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников.

В современном мире профессия педагога становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени.

Поэтому в последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание».

3 слайд

Термин «*burnout*» («выгорание», «сгорание») предложил Герберд Фрейденбергер в 1974 г. для описания разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

Профессиональное выгорание - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая психофизиологические и поведенческие компоненты.

В психологии синдром профессионального выгорания определяется как одно из проявлений длительного рабочего стресса, а также некоторых видов профессионального кризиса. Возникает он в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», что приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Состоянию профессионального выгорания педагога обычно соответствуют следующие признаки.

4 слайд

Симптомы профессионального выгорания:

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- усиление агрессивности (*раздражительность, гнев, напряженность*);
- усиление пассивности (*цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия*);
- чувство вины;
- переживание несправедливости и др.



Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ПВ.

Вполне естественно встает вопрос: что делать?

Чтобы педагогу не оказывать негативного влияния на тех, с кем он общается, и жить в мире с самим собой, следует разобраться с собой, со своими проблемами, то есть нужно начать с себя.

5 слайд

Создаем защитные механизмы.

С меньшим риском для здоровья профессионального выгорания переживают люди, обладающие такими особенностями:

- хорошее здоровье;
- постоянные занятия спортом и поддержание здорового образа жизни;
- уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- общительность;
- умение опираться на собственные силы;

- постоянно повышать свой профессиональный и личностный уровень.

Внимание! Необходимо помнить, что низкая работоспособность в период кризиса не лишает вас профессиональных качеств, и вы продолжаете оставаться ценным сотрудником.

Сейчас я предлагаю вернуться к симптомам профессионального выгорания, чтобы апробировать на себе несколько приёмов и упражнений, которые помогают нейтрализовать профессиональное выгорание.

Рассмотрим подробнее.

6 слайд

При истощении и усталости, психологи рекомендуют выполнять несколько раз в день такие упражнения:

Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения:

1. Начните с плавного вращения глазами – сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдельном предмете. И затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.
2. После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.
3. Расслабьте шею, сначала покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
4. Поднимите плечи и медленно опустите.
5. Расслабьте запястья и поводите ими.
6. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
7. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте несколько глубоких вдохов.
8. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
9. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
10. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.

В памятке вы найдёте ещё два упражнения для снятия напряжения и расслабления.

7 слайд

Бессонница

- Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
- Каждый вечер обязательно становитесь под душ, и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Если у вас наблюдаются такие признаки, как негативные установки или пренебрежение исполнением своих обязанностей, для начала необходимо разобраться в себе, то есть осознание своего "Я". Для этого существует достаточно психологических тестов и упражнений.

Предлагаю вашему вниманию два Экспресс-теста на важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

8 слайд

«Распредели по порядку»

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Педагогам предлагается распределить по порядку *(по степени значимости, на их взгляд)* следующий перечень:

- Дети
- Работа
- Муж (жена)
- Я
- Друзья, родственники

9 слайд

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

10 слайд

Упражнение «Выбор»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «*Бывает*» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий:

11 слайд

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро *(хотя и не всегда правильно)* действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К



коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам.

Наверняка, что большинство из вас видели фильм "Самая обаятельная и привлекательная", помните, как героиня Ирины Муровьевой (Надежда Крюева, со своей подругой Сюзанной занимались аутотренингом. На научном языке это называется аффирмации, то есть проговаривание позитивных утверждений.

Предлагаю вам проговорить вместе со мной фразы влияющие на положительную установку.

12 слайд

“ Аффирмация ”

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.

Таких как я больше нет.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Если вы обнаружили у себя такой признак, как усиление агрессивности (*раздражительность, гнев, напряженность*).

Психологи рекомендуют!

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосматику.

Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

Крик – естественный, природный и широко распространенный способ снятия нервного напряжения.

Есть простой способ, это сосчитать до 10, но есть и специальные упражнения.

Упражнение “Голосовая разрядка”

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, “Ух!”

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Возможно, вы обнаружили у себя и такие симптомы как; усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия, чувство вины; или даже переживание несправедливости.

Помните, что даже в самой трудной ситуации можно найти положительные моменты.

- Пользуйтесь правилом Скарлетт О' Хара: *«Я не буду думать об этом сегодня. Я буду волноваться об этом завтра».*
- Устраивайте себе маленький праздник, когда вам плохо или одиноко.
- Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, двигайтесь и действуйте, пойте и смейтесь.
- Используйте группу поддержки: говорите о проблемах с родными, друзьями, коллегами по работе.

Кроме того, каждый из нас может найти рецепт, как привести свои мысли и чувства в порядок. Поэтому экспериментируйте, пробуйте.

Наверное, каждый из нас попадал в стрессовые ситуации.

Стресс – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное напряжение. Сначала человек ощущает дискомфорт, потом входит в новый режим работы и, наконец, происходит истощение сил.

Люди по-разному переносят стресс. Одни – быстро преодолевают *«фазу тревоги»* и сразу *«берут себя в руки»*. Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. Другие – быстро *«сдаются»*. Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

Интересные факты:

- зависть и злость поражают органы пищеварения;
- страх – щитовидную железу;
- печаль и уныние приводят к быстрому старению;
- несдержанные эмоции – заболевание сердца.

Существует множество советов и психологических приёмов для снятия эмоционального стресса.

13 слайд

«Помоги себе сам».

Предлагаю вашему вниманию психосоматические проявления и способ самопомощи - аффирмации (*позитивные утверждения*):

Снятие стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует *«Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».*

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль.

14 слайд

Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

15 слайд

В заключении своего выступления предлагаю вашему вниманию упражнение на релаксацию *«Источник»*.

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Хочу закончить своё выступление такими замечательными строками:

Кто понял жизнь, тот больше не спешит,
Смакует каждый миг и наблюдает,
Как спит ребёнок, молится старик,
Как дождь идёт, и как снежинки тают.
В обыкновенном видит красоту,
В запутанном простейшее решение,
Он знает, как осуществить мечту,
Он любит жизнь и верит в воскресенье.

(Омар Хаям)

Спасибо за внимание!