

Здоровый педагог – успешный педагог



*Консультация для воспитателей
«Здоровьесбережение педагога»*

Цель: формирование у педагогов желания заботиться о своем здоровье, потребность в **здоровом** образе жизни и эмоциональном благополучии, как залого успешности в педагогической деятельности.

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»

(древнегреческий философ Сократ)

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить **здоровье детей**.

Современному ребенку необходимо обеспечить комфортное и позитивное пребывание в детском саду, что в свою очередь предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму **воспитателей ДОУ в вопросах здоровьесбережения**, а потому педагогу необходимо самому быть **здоровым**, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

Технологии **здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов** дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры **здоровья педагогов детского сада**, в том числе культуры профессионального **здоровья**, развитие потребности к **здоровому образу жизни**.

Притча

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «*Человек должен быть здоровым*», третий сказал: «*Человек должен быть умным*». Но один из богов сказал так: «*Если всё это будет у человека, он будет подобен нам*». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его **здоровье**. Стали думать, решать – куда бы его спрятать?

Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги **здоровье**?

Один из богов сказал: «**Здоровье надо спрятать в самого человека**». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё **здоровье**. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, **здоровье-то** оказывается спрятано в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Существует большое количество определений понятия «**здоровье**». В соответствии с трактовкой Всемирной организации здравоохранения (**ВОЗ: здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов).

Современный педагог в дошкольном учреждении ведёт очень интенсивный и психически истощающий образ жизни. Он часто не досыпает, готовясь к рабочему дню, продумывая мероприятия, содержание деятельности. Напряжённая работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, постоянное нервное напряжение, неумение правильно реагировать на отрицательную информацию, радоваться жизни и бороться с огорчениями – всё это подрывает его собственное здоровье.

В детском саду преимущественно работают женщины. Известно, что каждая женщина хочет быть красивой, здоровой, привлекательной, но не каждая может этому уделять достаточное внимание.

Частыми нарушениями здоровья у педагогов являются:

- нервные расстройства

- сердечно-сосудистые нарушения
- остеохондроз;
- нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;
- заболевания верхних дыхательных путей;
- разнообразные гинекологические нарушения.

В дошкольном образовательном учреждении, как и в любом другом, можно выделить два направления работы по укреплению здоровья педагогов:

- профилактика эмоционального выгорания
- укрепление физического здоровья

Движение и спорт закаляют тело, предохраняя его от заболеваний и замедляя процесс старения. С помощью чередования работы и отдыха можно победить свои слабости и изменить свою натуру.

«Устают не оттого, что много работают, а оттого, что работают неправильно» - считал физиолог Н. Е. Введенский. Поэтому причину повышенной утомляемости следует искать в нерациональной организации труда и отдыха, и недостаточном активном отдыхе. Различают три вида отдыха: ежедневный, еженедельный и ежегодный. В ежедневный отдых входят короткие перерывы в течение рабочего дня для выполнения производственной гимнастики и пребывания на свежем воздухе, упражнения на избавление от отрицательной энергии, способности контролировать ситуации, упражнения на снятие психомышечного напряжения, на уверенность в себе.

Упражнение «Ассоциации»

- Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово *«работа»*?

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.

Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и **здоровье детей**, необходимость освоения большого количества профессиональных знаний, жесткий режим работы, конфликты и стрессовые ситуации. Факторы такого рода оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие.

Вторым фактором являются причины мировоззренческие и психические, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- Неумение принимать жизнь такой *«как она есть»*, без критики и протеста;
- Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, профессии, семьи, хобби.
- Неумение противостоять стрессам;
- Отсутствие навыка управлять своими эмоциями;
- Частое превышение своих психических возможностей;
- Неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- Неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю...»

Участникам предлагается разделить лист на 2 части и написать:

1. Несколько вещей (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т. п.

которые вам хотелось бы делать чаще.

2. Несколько вещей, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

Обсуждение: теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

В связи с вышеизложенными фактами стоит вопрос об охране **здоровья педагога**, его профессиональном долголетии. Но как достичь этого? Как обеспечить профессиональное долголетие, укрепить **здоровье педагогов**?

Важным аспектом работы по сохранению психологического **здоровья педагога** является овладение приемами **саморегуляции**.

В настоящее время для саморегуляции состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Методы саморегуляции:

- Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (*продолжительный вдох и удлиненный выдох*).

- Звуковая гимнастика, которая действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Звук «О» — воздействует на сердце, легкие;

Звук «М» — воздействуют на работу всего организма;

Звук «ХА» — помогает повысить настроение.

Сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (*зрительных, звуковых, телесных и других ощущений*). Например, при первых признаках напряжения представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и внутреннее напряжение, связанное с нею.

- Активизация чувства юмора, – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации, простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.

- Отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

- Переключение на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека.

Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

Многое в нашей жизни зависит от того, что мы думаем и какие слова произносим. Мысли и слова самым непосредственным образом влияют на наше **здоровье**. Необходимо избавляться от иррациональных мыслей и убеждений. Иррациональные убеждения характеризуются сильными неприятными переживаниями – гнев, беспомощность, растерянность, раздражение. Часто в них используются слова «должен», «обязан». Они всегда пессимистичны и предполагают неудачный

исход «я этого не выдержу», «я не смогу этого сделать», «у меня ничего не получится». Их смысл пронизан безнадежностью, беспомощностью.

Для профилактики и преодоления негативных эмоциональных состояний иррациональные убеждения могут быть переработаны в рациональные. Для этого их необходимо вовремя выявлять и систематически замещать на рациональные убеждения.

Упражнение «Чудесное превращение»

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в Аффирмации.

«Негативные убеждения» Ответы

1. На работе меня никто не ценит. На работе меня любят
2. Мои коллеги меня раздражают. Меня окружают только позитивные и веселые люди
3. Я боюсь, что у меня не получится. У меня все получается просто великолепно.
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало. Мне нравится, как я выгляжу
5. Я разочарован в жизни... Я люблю жизнь!

Упражнение «Удовольствие»

Участникам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Арт-терапевтические технологии, как средство сохранения и обогащения здоровья.

Это терапия изобразительным творчеством, имеющее целью воздействовать на эмоциональное состояние человека.

Ароматерапия - лечение с помощью эфирных масел растений. Ее истоки лежат в глубокой древности. Известно, обоняние связано с лимбической системой головного мозга, которая дает возможность испытывать различные эмоции.

Фитотерапия. - использование для снятия напряжения специальных чайных сборов, которые продаются в аптеках или специальных чайных магазинах. Они способствуют и тонизированию и расслаблению, смотря для чего их использовать.

Водотерапия - использование воды в целях **оздоровления - метод древний.** Вода обладает свойством смывать не только грязь, но и отрицательные эмоции. По воздействию на организм вода может быть приравнена к физическим упражнениям, в результате которых тонизируется сердечная мышца, сосуды и капилляры, усиливается кровоток. Для расслабления полезно просто смотреть на воду. Самое доступное упражнение - мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде. Таким образом, активируется мозговое кровообращение, снимается усталость. В состоянии стресса, когда «голова идет кругом», хочется тишины и одиночества, нужно встать под сильную струю душа, направить его прямо на голову, чтобы ничего не слышать. Через 3 минуты стрессовое состояние исчезнет.

Библиотерапия - использование чтения книг с лечебной целью. Можно просто читать литературу или перечитывать любимые книги.

Фототерапия – использование фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Основное содержание фототерапии — создание или **восприятие** фотографических образов.

Я хочу представить вашему вниманию – мотиваторы. Мотиваторы – это изображения или картинки в синих рамочках с разными подписями внизу. Главное их отличие от

других картинок - что подписи под ними всегда позитивные и содержат глубокий смысл, который многих людей провоцирует задуматься над своей жизнью и приобрести уверенность в себе для её улучшения. Каждому педагогу совершенно необходимо и вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения. Результатом и показателем ее эффективности будет физическое и профессиональное творческое долголетие.