**Семинар -практикум**

**Тема:** «Здоровье педагога»

 **Составила и провела:** инструктор по физической культуре

МДОУ «Петушок» -Морозова Т.В.

**Проблемный вопрос «Что такое здоровье»?**

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Психическое и физическое здоровье педагога представляет собой сложное структурное образование, оказывающее существенное влияние на эффективность его педагогической деятельности и общения, тем самым в значительной степени определяющее здоровье воспитанников.

Высокая эмоциональная включённость в деятельность, организационные моменты педагогической деятельности и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

 - Вам знакомо состояние, когда внезапно накатывает давящая усталость, такое ощущение, что  что-то сломалось внутри. И вчера еще любимая работа, сегодня не радует, а раздражает, воспитанники вызывают лишь негативные эмоции. Раздражение готово перелиться через край. Но  взрослый человек продолжает свою работу, невзирая на сидящую в голове мысль: «-когда же все это закончится, и я уйду домой!»

 Но дома  Вам ничего не хочется, и раздражает общение даже с близкими людьми. Вы бесцельно слоняетесь по дому или валяетесь на диване, бессмысленно уставившись в экран телевизора,  поглощаете один за другим  бутерброды или, напротив, с  отвращением смотрите на холодильник... Подобное состояние, наверное, испытывал каждый.

***Такое психическое состояние названо психологами синдромом*** ***«эмоционального сгорания» это, хорошо знакомое явление*** ***у педагогов.***

**Эмоциональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического **стресса** и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Симптомы "выгорания" тесно связаны со стрессом.

 Причины стрессов могут быть различными, но их проявления неизбежно приводят к падению качества работы, мотивации, заряженности, ухудшению здоровья.

**Что такое стресс?**

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.

**Основные признаки стресса:**

*- физические* (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);

- *эмоциональные* (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);

- *поведенческие* (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

**Причины возникновения стресса.**

Рассмотрим стрессовые ситуации:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;

- конфликты с коллегами;

- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;

- слишком высокая ответственность;

- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей .

 **Методы снятия стресса**

Существует два метода саморегуляции: естественные, искусственные.

 *Естественные* - это использование тех возможностей, которые человек имеет "под рукой".

 *Искусственные* - это способы саморегуляции в стрессе, которые разработаны в практической психологии.

Наш мозг способен продуцировать мысли, которые имеют огромнейший потенциал. Это энергия, которая может влиять на наше здоровье. Чем интенсивнее мысль, тем больше энергия. Существуют оптимистические мысли, которые несут надежду, а также мысли, насыщенные ненавистью, мысли огромной разрушительной силы, переполняя наше сознание, они способствуют нагнетанию эмоционального дискомфорта.

 *Естественные:*

* Размышления  о хорошем, и приятном.
* Различные движения типа подтягивания и расслабления мышц
* Наблюдение за пейзажем за окном
* Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей
* Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее)
* «Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах
* Вдыхание свежего воздуха
* Чтение стихов
* Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так

*Искусственные:*

* Саморегуляция (управление дыханием, управление тонусом мышц, воздействие словом, воздействие образом)
* Физические упражнения
* Ароматерапия
* Цветотерапия
* Водотерапия
* Арттерапия
* Танцетерапия

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Практикум **«Час здоровья»**

Современный педагог обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое может возникать в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только самого педагога, но и воспитанников. Все мы знаем, что существуют разные способы снятия стресса.

 ***Упражнение «Муха».***

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

***Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

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.

***«Ласковый мелок» (тактильная техника) - массажером***

Цель: снятие мышечных зажимов, релаксация

Необходимое время: 5 минут на участника.

Ведущий: Участники делятся на пары по симпатиям. По очереди под музыку рисуют на спине друг друга. Затем делятся своими ощущениями.

 ***«Звуковая гимнастика»***

Цель упражнения: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Все участники стоят в кругу. Дыхание спокойное, ровное. Сначала делают глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносят звуки:

«А»- воздействует благотворно на весь организм.

«Е»- воздействует на щитовидную железу.

«и»- воздействует на мозг, глаза, нос и уши.

«О»- воздействует на сердце и лёгкие.

«У»- воздействует на органы, расположенные в области живота.

«Я», « М»- воздействует на работу всего организма.

«Х»- помогает очищению организма.

«ХА»- помогает повысить настроение.

***Дыхательные упражнения***

 1. Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитайте до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

2. «Дыхание» животом. Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

3. Вдох и выдох через разные ноздри. Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

**Спутник стресса – это мышечный зажим.**

*Упражнение №1*

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища. Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх. Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею. Затем начинайте вытягивать позвоночник. Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

*Упражнение «Гора с плеч»*

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.

• Необходимое время: 3 сек.

 Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

**Гимнастика против стресса.**

1. Растягивание плеч. Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

2. Дотянуться до звезд. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь к верху.

3. Обхват ног. Сядьте прямо на стул без колес. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч. Упражнение рекомендуется делать утром после тяжелой ночи или долгого сна, если Вы чувствуете слабость в мышцах.

4. Поза ребенка. Сядьте на пятки и чуть-чуть разведите колени в стороны. Во время глубокого вдоха поднимите руки вверх и немного потянитесь. Далее уже на выдохе положите руки сначала на колени, а потом на пол перед собой как можно дальше и задержитесь в таком положении секунд 30. Старайтесь дышать в такой позе глубоко и ровно. Вернитесь в исходное положение, повторите это упражнение раз 5.