

*Семинар-практикум для
Педагогов МБДОУ
«ДЕТСКИЙ САД № 17
«РОДНИЧОК»*

**«ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ
-ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**



Арабская пословица утверждает:

«У кого есть здоровье, есть и надежда, а у
кого есть надежда, есть все».

А Ж. Лабрюйер о здоровье говорил
следующее:

«Здоровье — это то, что люди больше всего
стремятся сохранить и меньше всего
берегут».

Тибетская медицина объясняет состояние стресса дисбалансом трех жидкостей в организме: крови, желчи и лимфы.



Избыток каждой из них приводит к дисбалансу, что порождает определенные симптомы: страх вызывает повышение кровяного давления, тревога приводит к избытку желчи, усталость и депрессия — лимфы.

Среди основных причин, провоцирующих у педагогов синдром эмоционального выгорания, можно выделить:

- плохое материальное положение, незащищенность,
- социальная несправедливость,
- потеря социальной престижности;
- высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников,
- коммуникативная нагрузка.

Анализ возрастного состава педагогических работников МБДОУ «Детский сад № 17 «Родничок»

период	всего педагогических работников	до 30 лет	от 35 - 45 лет	от 45 до 55 лет	пенсионного возраста
2017/2018 уч.г.	35	2	18	10	5

Состояние здоровья педагогов
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 17 «РОДНИЧОК»
НА 01.09.2017 Г.

- 71,5 %- III ГР. ЗДОРОВЬЯ
- 28,5 %- II ГР.ЗДОРОВЬЯ

Вызывает озабоченность медицинских работников педагоги,
состоящие на учете:

Невропатолог- 12 чел.

Терапевт-11 чел.

Уролог-1 чел.

Гинеколог- 5 чел.

Лор- 2 чел.

Эндокринолог- 2 чел.

Хирург-3 чел.

**Эмоциональное неблагополучие может приводить
к психоэмоциональному напряжению
и различным типам поведения.**

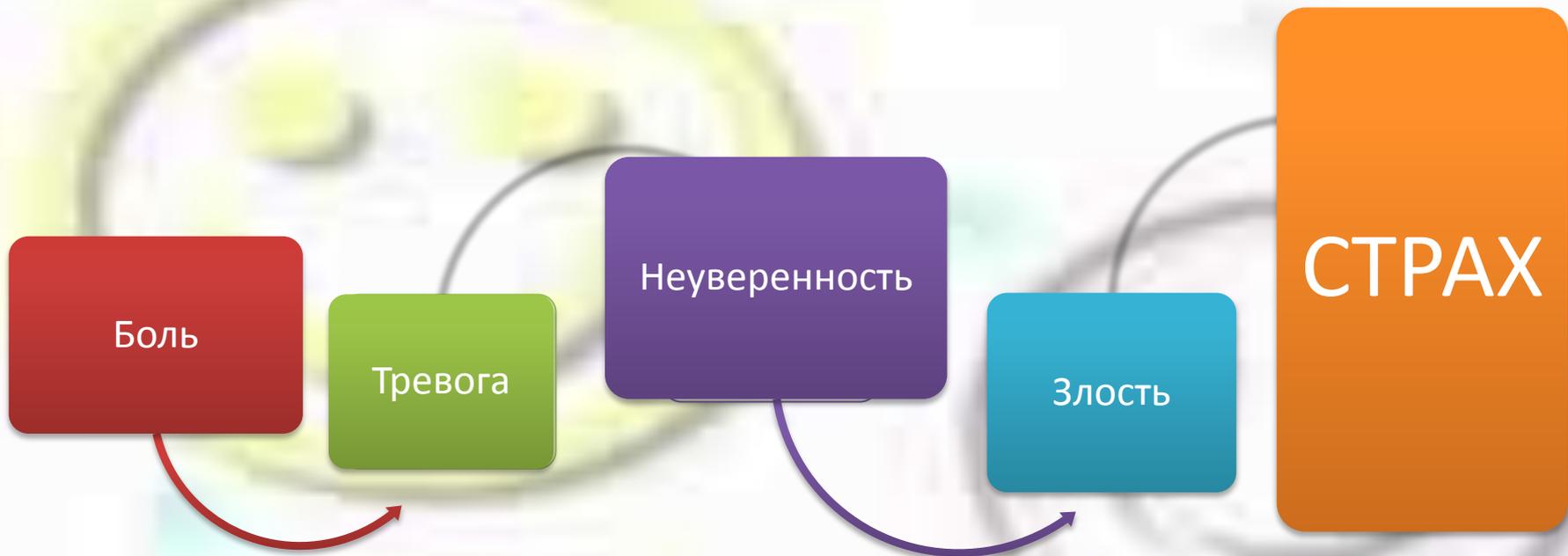
Неуравновешенное
, импульсивное
поведение

Устойчивое
негативное
отношение к
общению

Наличие
многочисленных
страхов.

Физиолог Н.Е. Введенский считал, что: «Устают не от того, что много работают, а оттого что работают неправильно».





Что обычно чувствуют в этой ситуации дети?

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

Совместная игровая деятельность педагога с детьми

Профилактика психоэмоционального напряжения у детей коррекцией бытовых процессов.

Организация детского сна.

Щадящий режим по медицинским показаниям.

**Комфортная организация режимных моментов.
Каникулы.**

ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ



“Меня забавляет волнение людей по пустякам, сама была такой же дурой. Теперь перед финишем понимаю ясно, что всё пустое. Нужна только доброта и сострадание.”

- Фаина Раневская

“Люди сами себе устраивают проблемы – никто не заставляет их выбирать скучные профессии, жениться не на тех людях или покупать неудобные туфли.”

- Фаина Раневская

“Женщины, конечно, умнее. Вы когда-нибудь слышали о женщине, которая бы потеряла голову только от того, что у мужчины красивые ноги?”

- Фаина Раневская

Профилактика стресса

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
2. Использование тайм-аутов.
3. Овладение умениями и навыками саморегуляции.
4. Профессиональное развитие и самосовершенствование.
5. Избегание ненужной конкуренции.
6. Эмоциональное общение.
7. Поддержание хорошей спортивной формы.



Профилактика стресса

Пять советов Бредли Фредерика

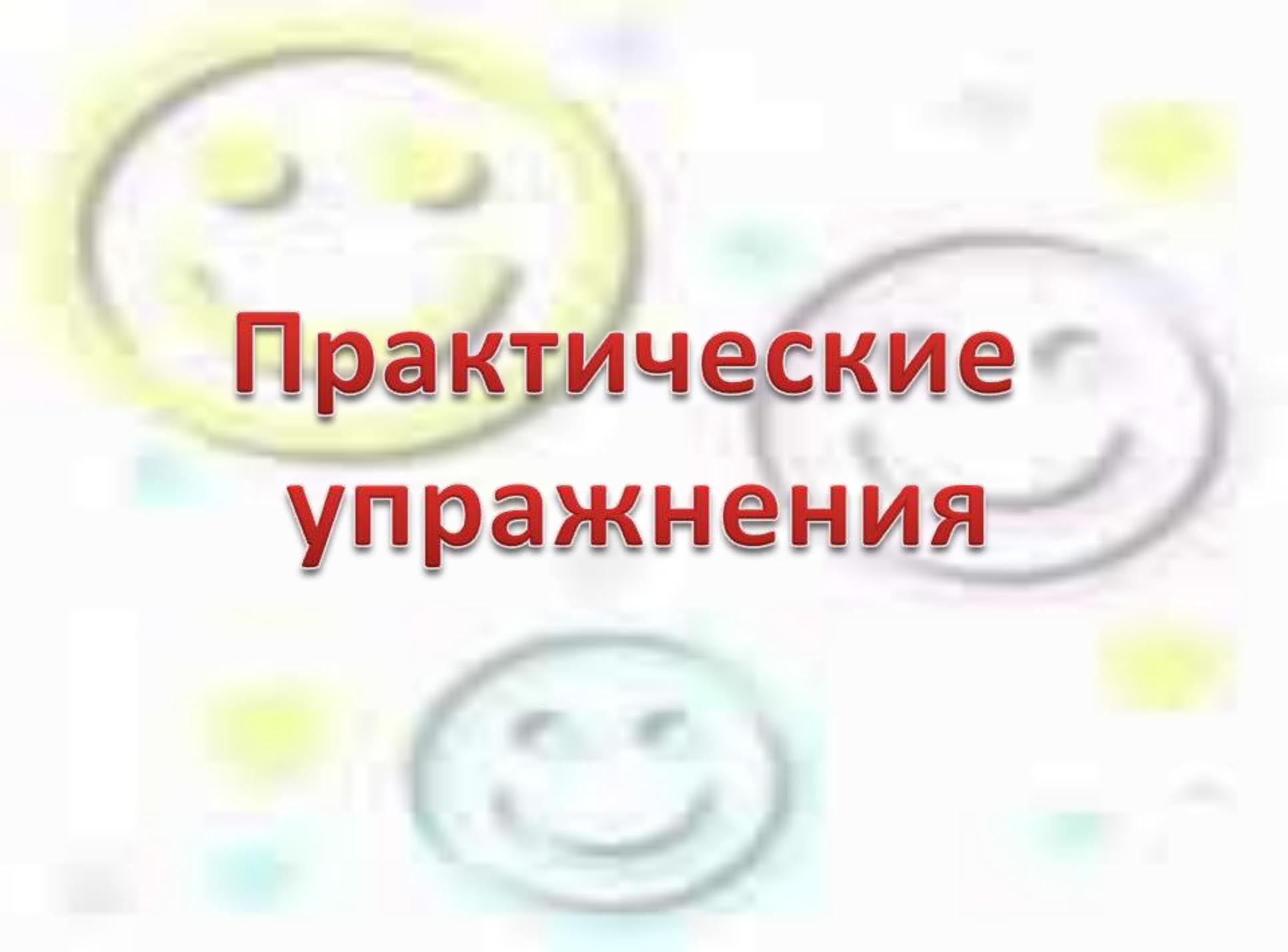
1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.
2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».
3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4-5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

Профилактика стресса

Пять советов Бредли Фредерика

4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

The background features a grid of colorful smiley faces. The faces are arranged in a pattern, with some being larger and more prominent than others. The colors of the faces include yellow, light blue, and light green. The text is centered over the grid.

Практические упражнения

Упражнение (высвобождение дыхания)



АУТОТРЕННИНГ





Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!

