Здоровьесберегающие технологии

в работе педагога-психолога с воспитателями ДОУ.

Здоровье – бесценный дар, основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Близким и дорогим людям мы всегда желаем доброго и крепкого здоровья.

Современное образование видит одну из ведущих задач в сохранении и укреплении здоровья воспитанников. Счастливый, успешный ребенок – это в первую очередь здоровый ребенок.

 Прежде чем направлять свои усилия на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, педагог должен позаботиться о собственном здоровье. Только в хорошем самочувствии педагог способен сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие.

Мы прекрасно понимаем, что большая часть рабочего времени у педагогов сопряжена с постоянной концентрацией внимания, эмоциональной насыщенной деятельностью, повышенной ответственностью за жизнь и здоровье детей. Эти факторы часто оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Может появиться нервозность, раздражительность, усталость, физическое недомогание. Очевидно, что профессиональная деятельность педагога ДОУ характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Именно поэтому проблема здоровьесбережения педагогов- актуальнейшая задача в образовательном процессе.

Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников, так и педагогов).

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Эти технологии направлены в основном на детей, а осуществляются они педагогами.

Встает вопрос используют ли сами педагоги в повседневной жизни технологии, сохраняющие и укрепляющие здоровье? Знакомы ли они с современными технологиями по собственному здоровьесбережению?

Здоровьесберегающие технологии по укреплению и сохранению здоровья педагогов включают в себя:

1.Тренинги под руководством педагога-психолога.

2. Использование в повседневной жизни медитаций, приемов эмоциональной саморегуляции, упражнений на развитие позитивного мышления, аутотренинговых упражнений, телесно-ориентированных упражнений, специальных техник дыхания и т.д.

3. Использование в повседневной жизни: ароматерапии, цветотерапии, фитотерапии, арттерапии, ЛФК , фитнеса и т.д.

4. Своевременную диспансеризацию, вакцинацию.

В нашем ДОУ педагогом–психологом ведется целенаправленная работа по ознакомлению воспитателей с разными технологиями по здоровьесбережению и внедрению их в повседневную жизнь. На специальных тренинговых занятиях по профилактике синдрома эмоционального выгорания, педагог-психолог использует различные арт-терапевтические, игровые, телесно-ориентированные технологии. Каждый педагог выбирает и использует в повседневной жизни то, что ближе ему и помогает гармонизировать эмоциональное состояние и укрепить здоровье.

Опираясь на собственный опыт, отзывы воспитателей, хочется выделить телесно-ориентированные технологии, которые имеют наибольшую эффективность и частоту использования.

1. Методика мышечной релаксации по Джекобсону (Подходит для педагогов и детей дошкольного возраста)

Е.Джекобсон обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом.

 Известно, что верным признаком нарушений в эмоциональной сфере являются энергетические «зажимы». Чаще всего эти зажимы у педагогов возникают в следующих зонах: мышцы шеи, языка; груди, плеч, лопаток, рук; спины, диафрагмы, солнечного сплетения.

Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции. Например, гнев блокируется, отражая запрет на выражение педагогами отрицательных эмоций.

Методика предполагает напряжение каждой группы мышц, с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.

Данная методика полезна и для детей и для педагогов.

Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления (улавливание этого чувства доступно и детям дошкольного возраста). Могут расслаблять произвольно напряженные мышцы и замечать, какие группы мышц напряжены при разных эмоциональных состояниях, и снимать напряжение мышц методом воображения.

При выполнении упражнений важно соблюдать следующий принцип:

все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.

Для выполнения упражнений необходимо принять удобную позу: сидя или лежа.

Каждое упражнение выполняется дважды.

Примеры упражнений:

* Упражнение «Сосулька». Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе – разжать (ощущение легкого тепла)
* Упражнение « Тяни». Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как-будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.
* Упражнение «Бабочка». Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылья), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).
* Упражнение «Черепаха». Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).
* Упражнение «Пяточки». Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.
* Упражнение «Носочки». Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.
* Упражнение «Бяка-Бука». Наморщить лоб, нос, свести глаза в «кучу» на выдохе, на выдохе вернуться в обратное положение.
* Упражнение « Буратино». На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино) , на выдохе - губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У- тю – тю –тю -тю».

2. Синхрометод «Ключ» Хасая Алиева. (Очень эффективный метод, который активно используют педагоги и дают положительные отзывы)

Синхрометод «Ключ» включает в себя новейшие короткие сверхскоростные приемы раскрепощения, мобилизации и восстановления. Простые движения помогают сразу проверить себя на зажатость, снять нервно-мышечные зажимы и блоки. Человек обретает чувство уверенности и внутренней защищенности, раскрывает свои таланты и способности, может в любой момент снять стресс, принять верное решение, вызвать релаксацию, улучшить сон, и быстрее решать любые задачи – интеллектуальные и оздоровительные.

Описание «Синхрометода «Ключ» можно найти в интернете.

Например, в источнике: https://bestlavka.ru/metod-klyuch-hasaya-alieva-dlya-snyatiya-stressa/

Для педагогов это ценнейший способ быстро и эффективно гармонизировать свое эмоциональное и физическое состояние.

 Синдром эмоционального выгорания - результат стресса, поэтому важно познакомить воспитателей с элементарными приемами антистрессовой защиты.

1. Отвлекайтесь .

* Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
* Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
* Обращайте внимание на мельчайшие детали.

2. Снижайте значимость событий.

* Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
* Можно использовать установки такого типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе";

3. Действуйте:

* Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом: наведите порядок дома или на рабочем месте; устройте прогулку или быструю ходьбу; пробегитесь; побейте мяч или подушку.

4. Творите:

* Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте; танцуйте; пойте; лепите; шейте; конструируйте.

5. Выражайте эмоции:

Важно учиться показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического):

* мните, рвите бумагу;
* кидайте предметы в мишень на стене;
* попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
* поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело…")

Профессиональное здоровье педагога -это способность организма сохранять и активизировать защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога. Оно является основой эффективной работы современного дошкольного учреждения.

В ДОУ необходимо создавать условия, способствующие сохранению и укреплению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании ценности собственного здоровья. Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов способствует не только эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и является залогом успешного воспитания здорового ребенка, а это основа формирования личности.

Власова Екатерина Владимировна,

педагог-психолог ГБДОУ детский сад №102

Невского района, г. Санкт-Петербурга.

*СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ*

* Арнаутова Е.П. «В гостях у директора»: Беседы с руководителем дошкольного учреждения о сотрудничестве с семьей. – М.,2008.
* Ахаев, А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом.- М., 2010.
* Волошина, Л.А. Организация здоровьесберегающего пространства. - Дошкольное воспитание, 2004.
* Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. -  Волгоград, 2009.
* Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога.- М., 2010.
* https://bestlavka.ru/metod-klyuch-hasaya-alieva-dlya-snyatiya-stressa/

© bestlavka.ru