**Консультация для педагогов «Формы и методы здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов»**

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов».

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;

- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;

- большой объем интенсивной зрительной работы;

- высокая плотность эпидемических контактов.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

**Формы здоровьесбережения педагогов:**

**1. Обучение приемам аутогенной тренировки**. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности и здоровье.

Аутогенная тренировка является **эффективным средством преодоления стресса**, снятия эмоционального и физического напряжения. Это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний), неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний.

 Аутогенная тренировка является мощным **средством релаксации**, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время естественного сна, особенно, если учесть, что в состоянии психического стресса сон становится поверхностным и тревожным, в результате чего человек просыпается с «несвежей» головой, в угнетенном состоянии. Аутогенное погружение на несколько минут исправляет это положение. Очень важно умение «погрузиться» на короткий срок студентам во время экзаменационной сессии, в период интенсивной подготовки к экзамену; работникам умственного труда в период напряженной работы в условиях дефицита времени и т. п.

С помощью аутогенной тренировки можно **избавиться от невротических симптомов** (головной боли, бессонницы и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний.

Аутогенная тренировка **улучшает психические функции** человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление, усиливает творческий потенциал человека. Аутогенная тренировка **улучшает психологическое и социальное функционирование личности**. С ее помощью можно приобрести более свободные и естественные манеры, повысить уровень социальной компетентности, выработать более престижный имидж в глазах окружающих людей.

Для **саморегуляции**предлагаю использовать рекомендации по сохранению эмоционального здоровья Шингаевой С.М., кандидата психологических наук, профессора:

– Начинайте каждый день с чувством радости.

– Поддерживайте это состояние в течение дня.

– Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

– Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

– Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

– Любите свою душу и тело, старайтесь окружить их комфортом.

Для саморегуляции психического состояния такжеиспользуются разные методы: дыхательная гимнастика, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, можно более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Для стабилизации эмоционального состояния рекомендуем педагогам аутотренинг. Одно из решений – специальные упражнения, например: **Упражнение "Радуга".** Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вздохом взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами.

**2**. Для укрепления уверенности в себе и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов антистресса полезно овладеть **техникой позитивного мышления**. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на сценарий жизни человека. Появляются они не только в поведении и переживаниях, но и в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Полезен самоанализ внутреннего диалога и устранение из его содержания всех деструктивных речевых оборотов, обращенных к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинение, отсутствие веры и надежды на успех («Я ничего не могу изменить в моей жизни», «Меня никто не понимает», «Я несчастлив и всегда буду таким»). Их необходимо заменить на конструктивные или позитивные обороты, на те, что будут способствовать мобилизации внутренних психологических ресурсов и укреплять уверенность в собственных силах. Для этой цели я думаю подойдут аффирмации на каждый день:

**Аффирмации на каждый день**

Я совершенный, свободный и счастливый человек!

Всё, что я вижу, радует меня!

Всё, что я слышу, радует меня!

Всё что я делаю, радует меня!

Сегодня у меня есть всё, чтобы создавать свой успех легко и радостно.

Жизнь- это радость и счастье!

Я радуюсь каждому дню!

Я радуюсь своей свободе!

Я излучаю спокойствие и радость.

Я создаю свою жизнь в каждый момент.

Я меняю свою жизнь к лучшему.

Я в гармонии с жизнью и самим собой.

Сейчас я люблю себя! Я люблю себя всей душой и всем телом! Я люблю себя за то, что я есть!

Я совершенен! Я одобряю себя во всём, что я делаю!

Я живу в гармонии со временем. У меня всегда есть время на то, что мне нужно.

**3. Лечебная физкультура**

Педагоги вместе с воспитанниками детского сада выполняют упражнения на двигательную активность, зрительную и пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения и т.д.

**Дыхательная гимнастика.** Сочетание активных движений с дыхательными уп­ражнениями поддерживает эластичность легочной тка­ни, увеличивает подвижность грудной клетки, тем са­мым значительно повышая ее резервные возможности, а также способствует тренировке дыхательных мышц, повышая их работоспособность. Дыхательные упражнения педагоги могут делать вместе с детьми или при проведении Часа здоровья.

Например:**«Часики»** И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик - так». - /10-12 раз - на выдохе/.

Ввиду значительной нагрузки на глаза предлагаю своим коллегам также **упражнения для зрительной гимнастики.**

Для зарядки для глаз используем веселый комплекс упражнений для глаз, разработанный педагогами Солодянкиной С.С. и Шмелевой Л.Л. Зарядка для глаз делается педагогами вместе с детьми.

Также используем следующие упражнения для глаз:

1. Использование таблицы Шульца (в квадрате, разделенном на 25 частей вписаны цифры от 1 до 25 в произвольном порядке, которые необходимо мысленно в течение 1 мин. расставить по порядку)

2. Использование числовой пирамиды для расширения поля зрения (три ряда чисел, глядя на средний ряд, видеть и цифры крайних)

3. Выполнение специальной гимнастики для глаз. (Приложение №3)

4. Выполнение упражнений с предметами: приближая и отдаляя от глаз, не отводя взгляда.

Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани. Вместе с педагогами выполняем **комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.**

• Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

• Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

• Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может **пальчиковый массаж.** Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный – улучшает работу желудка;

Средний – кишечник и позвоночник;

Безымянный – улучшает работу печени;

Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной  и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

**4. Аромотерапия**

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и трав

Эфирные масла можно извлечь из всех частей растения: цветков, листьев, стеблей, корней, плодов, коры…

Важным элементом ароматерапии является качество масел. Только натуральные эфирные масла обладают целительными свойствами. Существуют рецепты использования терапии запахами для взрослых и детей.

Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов.

Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.
Проводится он под контролем старшей медсестры и охватывает два направления: профилактика простудно-вирусных инфекций (кедровое масло), а так же для психологической разгрузки педагогов (масло лаванды).
Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего если масла будут наноситься на глиняные или стеклянные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Такой  метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2- 2,5 лет. Маленькие дети прекрасно реагируют на **эфирное масло Апельсин.** Оно помогает при перевозбуждении, неадекватном поведении, способствуют крепкому сну. Во время выполнения домашних заданий повышает концентрацию внимания, усидчивость.

Успокоит ребенка после шумных игр, перед отходом ко сну **Эфирное масло Лаванда. Масло лаванды и Мяты перечной**способны подавить чувство страха и неуверенности.

В период подъема респираторых инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети. Необходимо применять такие эфирные масла, как **масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин.**

**Вот типичные ароматы для разных областей применения (для взрослых):**

**в офисе и за рабочим столом**: бергамот, лимон, лемонграс.

**в спальне**: лаванда, иланг-иланг, апельсин, сандал.

**в жилом помещении**: эвкалипт, горная сосна, чайное дерево, герань, лемонграс.

**для детской комнаты**: апельсин, мандарин, лаванда.

**для очищения в**оздуха: бергамот, лаванда.

**5. Арттерапия**

Арттерапия (музыкотерапия, релаксация, вокалотерапия)– использование для психокоррекции средств искусства. Я, как музыкальный руководитель провожу занятия по музыке не только для детей, но и педагогов, используя музыку для снятия эмоционального напряжения и психологической разгрузки педагогов.

Эффективность музыкального воздействия обусловлена не только эмоциональным воздействием ее на человека, но и биорезонансной сочетаемостью отдельных звуков с вибрациями  отдельных органов  и  систем организма.  Мелодическая  музыка при  ее  прослушивании  создает  седативный эффект, музыка  ритмичная, энергичная, с умеренным темпом и динамикой  является  тонизирующей  при восстановительной сосудистой терапии, в том числе при нарушении мозгового кровообращения.

**Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление)** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Релаксация проводится по спокойную тихую музыку. Говорить следует медленно, не громко, чётко проговаривая слова. Можно использовать в работе не только с педагогами, но и с родителями, всеми сотрудниками ДОУ и вообще с тем, кому она необходима.

Вы спокойны, расслаблены

Закройте глаза

Ваши руки сами найдут удобное положение

Ваше дыхание замедляется, становится глубоким

Глаза закрыты и вы чувствуете как по всему телу разливается приятное тепло

Вы полностью расслаблены

Теперь вспомните что-нибудь приятное. Улыбнитесь

Вам спокойно и комфортно

Всё ваше тело отяжелело и расслабилось

Ваш разум как бы сам по себе, отдельно от тела

Вы отдыхаете

Представьте себе поле или луг

Трава может быть высокая или низкая изумительного изумрудного цвета

Или это могут быть налитые, согретые ласковым солнцем, колосья

Какое ваше поле? Или это луг?

Идите по вашему полю (лугу)

Вдохните свежий, чистый воздух

Вокруг щебечут птицы, стрекочут кузнечики

Все проблемы и заботы уходят

Посидите под деревом

Вы наедине с окружающим миром и с собой

Прислушайтесь

Вам спокойно и хорошо

Пора возвращаться

Вы идёте по тропинке обратно, смотрите на безоблачное, спокойное синее небо, слышите чтение травы и пение птиц

Вы полны сил и энергии

Вы улыбаетесь

**6. Фитотерапия**

Фитотерапия. Этот метод подразумевает использование для профилактики и лечения различных заболеваний лекарственных растений. Подобный метод мы только собираемся освоить. Направление уже выбрано – применение травяных сборов для укрепления сердечно – сосудистой системы, использование различных ягодных и фруктовых отваров и морсов для профилактики простудных заболеваний.

Большой популярностью пользуются домашний мед с лимоном, отвары из шиповника, кизила, смородины. В минуты отдыха мы можем попить чай с лимоном и медом, успокаивающий отвары, отвары для нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

**7. Смехотерапия**

Смех – это прекрасное лекарство, помогающее справляться с болезнью. Когда человек смеется, его организм вырабатываются лимфоциты, борющиеся с инфекцией, и эндорфины, притупляющие боль. Людям, проходящим реабилитацию после тяжелой болезни, рекомендуется чаще смотреть комедии и читать анекдоты. Медики утверждают, что у часто смеющихся людей быстрее наступает полное выздоровление.

Смех – это к тому же замечательная дыхательная гимнастика, а еще этот веселый процесс укрепляет мышцы пресса. Полчаса хохота можно приравнять к пятидесяти поднятиям туловища из положения лежа. Некоторые ученые уверяют, что смех стабилизирует работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы, а это значит, что накануне сессии студентов нужно принудительно отправлять на КВН. Одним словом, смех – это прекрасное лекарство от ста болезней. И самое приятное, что доступно оно каждому.

**8.** Такой метод как **вокалотерапия**, включающая в себя работу мышц и голоса - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств

Система вокалотерапии,

Звук «А-А-А» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.

Звук «И-И-И»- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.

Звук «У-У-У»- усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,

Звук «М-М-М» - с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.