**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Тазовский районный Дом творчества»**

Семинар - практикум

**«Здоровьесбережение педагогов в профессиональной деятельности»**

**с использованием технологий:** здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов,информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные.

Педагог Дополнительного образования

Е.Н. Бережнова

Тазовский 2021г.

***Тема.*** Здоровьесбережение педагогов в профессиональной деятельности

***Форма проведения:*** семинар-практикум

***Используемые технологии****:* здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные

***Цель:*** повысить компетентность педагогов ДОУ в вопросах собственного здоровьесбережения.

***Задачи:***

* формирование осознанного отношения педагогов ДОУ к собственному здоровью,
* ознакомление педагогов с приемами профилактики синдрома эмоционального выгорания,
* обобщение знаний педагогов в вопросах средств, принципов, методов укрепления здоровья,
* создание благоприятного психологического микроклимата в коллективе ДОУ.

***Участники:*** воспитатели дошкольного образовательного учреждения

***Оборудование:*** проектор, экран, ноутбук, интерактивная презентация «Здоровьесбережение педагогов в профессиональной деятельности».

***Ход мероприятия***

**1.Вводная часть**

***Приветствие собравшихся*.**

***Сообщение темы семинара.***

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

В современном обществе предъявляются новые, все более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку – к уровню его развития. Становится понятно, что успешный ребенок – это в первую очередь здоровый ребенок. Именно поэтому можно сделать вывод, что современное образование - это образование, которое заботится о сохранении и укреплении здоровья воспитанников.

Именно поэтому на сегодняшнем семинаре мы будем говорить о здоровьесбережении педагогов ДОУ. Ведь современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие, для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда. Напряжённая работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями, постоянное нервное напряжение – всё это подрывает его собственное здоровье. Поэтому проблема здоровьесбережения педагогов стоит очень остро. Только сформированная, здоровая личность, способная адекватно воспринимать самого себя  и окружающих, личность с развитой системой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими действиями и поступками, имеет право обучать других. Только деятельность здорового педагога, который постоянно стремится к развитию, росту, профессиональной самореализации, будет эффективной.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника культуре здоровья, формирует сознане дошкольиков по формированию ЗОЖ.

Профессия воспитателя требует постоянного расходования огромных душевных сил. Один из главных показателей деятельности педагога, от которого зависят его профессиональные успехи и психологическое здоровье:

* умение владеть собой,
* держать себя в руках.

 Профессиональная деятельность педагога ДОУ характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего времени протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Такие факторы оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Это проявляется в нервозности, раздражительности, усталости, недомоганиях.

***Тестирование: Насколько здоровый образ жизни вы ведете?***

Ведущий: многие люди стремятся к тому, чтобы вести здоровый образ жизни:правильно питаться, заниматься спортом и отказаться от вредных привычек. Однако не все знают, как правильно вести здоровый образ жизни. Предлагаю Вам пройти небольшой тест, который поможет понять, насколько Вы близки к здоровому образу жизни.
*Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?*

1. Меньше 30 минут (1 балл)
2. 1 — 2 часа (2 балла)
3. Больше 2 часов (3 балла)

*Вы курите?*

1. Да (0 баллов)
2. Нет (1 балл)

*Как часто Вы употребляете алкоголь?*

1. Часто (0 баллов)
2. 2-4 раза в месяц (1 балл)
3. Редко или не употребляю (3 балла)

*Сколько часов в день вы спите?*

1. 4 — 6 часов (0 баллов)
2. 9 — 10 часов или более (1 балл)
3. 7 — 8 часов (2 балла)

 *Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?*

1. Не занимаюсь спортом (0 баллов)
2. До 2 часов (1 балл)
3. 2 — 4 часа (2 балла)
4. 5 — 6 часов (3 балла)
5. Больше 6 часов (4 балла)

*Как вы предпочитаете отдыхать?*

1. Перед компьютером или телевизором (1 балл)
2. Провожу время с семьей или друзьями (2 балла)
3. Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)
4. Нет времени на отдых (0 баллов)

*Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?*

1. Каждый день (3 балла)
2. Несколько раз в неделю (2 балла)
3. Не чаще одного раза в неделю (1 балл)
4. Нерегулярно / почти не ем (0 баллов)

*Отнимите из своего роста (в см) вес (в кг). У вас получилось:*

1. 100 или меньше (0 баллов)
2. Больше 100 (1 балл)

Подсчитайте сумму баллов, указанную в скобках, и выберите свой результат.

**1 — 7 баллов:**  пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.

**7 — 14 баллов**: пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное — не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.

**14 — 19 баллов:** вашему образу жизни можно только позавидовать! Так держать! Однако не существует предела совершенству

***Здоровьесбережение педагогов ДОУ***

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, обусловили появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Образовательные учреждения и педагоги, работающие в них, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДОУ в вопросах здоровьесбережения.

Здоровье педагога – многоаспектная и деликатная проблема. Профессиональное здоровье педагога является основой эффективной работы современных ДОУ. Оно определяется как способность организма сохранять и активизировать защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». 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, задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребёнку, является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи формирования здорового образа жизни и безопасного поведения. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов дошкольного учреждения и валеологическому просвещению родителей.

Такие понятия как,  «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в работе участников образовательного процесса любого ДОУ. Но практически все здоровьесберегающие технологии направлены в основном на детей, а осуществляются они педагогами. А как же педагоги могут применять технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если они сами не используют эти технологии в своей жизнедеятельности, да ещё и имеют большие проблемы со здоровьем.

А так как ребенок – дошкольник много времени проводит в детском саду, то и люди его окружающие должны демонстрировать здоровый образ жизни, чтобы прививать его детям. В ДОУ, с детьми, в различных видах деятельности педагоги формируют представления о здоровом образе жизни, но когда дети не видят пример взрослого человека, у них не закрепляется правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам. Для того чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью педагоги должны сами четко понимать, что же такое здоровый образ жизни.

В соответствии с современными представлениями, понятие здорового образа жизни включает в себя:

* Оптимальный двигательный режим. Жизнь современного человека характеризуется гиподинамией, недостаточной двигательной активностью. Особенно страдают от гиподинамии дошкольники и школьники.
* Рациональное питание. Правильное рациональное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, и сохранение здоровья.
* Закаливание. Разумное, рациональное использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закаленным, может успешно противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.
* Личная гигиена.
* Положительные эмоции. Они являются составной частью здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Дошкольный возраст является так называемым критическим периодом в жизни ребёнка. В этот период происходит нарастание подвижности и силы нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Часто эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, смена настроения, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. А ведь  даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребёнка формируется на протяжении всей его жизни. Отношение ребенка к своему здоровью зависит от сформированности в его сознании этого понятия. А вот насколько это понятие сформировано, уже напрямую зависит от педагогов ДОУ, так как ребенок дошкольного возраста очень много времени проводит в стенах детского сада.

По результатам исследований можно сделать вывод:

* что у большинства  педагогов удовлетворительное отношение к здоровому образу жизни, они не задумываются об этом и не применяют в повседневной жизни никаких методов оздоровления.
* Некоторые педагоги считают, что отсутствуют благоприятные условия для ведения здорового образа жизни: нехватка времени, средств и собственных сил организма.

Таким образом, можно выявить причины нарушения здоровья. Это внешние факторы (неблагоприятная экологическая обстановка, нехватка времени ) и внутренние (отсутствие интереса к регулярным занятиям физической культурой, несоблюдение питания, режима дня и правил личной гигиены, курение).

Из выше сказанного, можно сделать вывод, что здоровье воспитателей, это важная проблема, но, к сожалению, на нее очень мало обращают внимание. А ведь от решения такой проблемы зависит здоровье наших детей. Эта проблема очень актуальна. Только здоровый и духовно развитый человек, компетентный в вопросах здоровьесбережения счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Именно такой человек может воспитать здорового ребёнка на своем личном примере. Педагоги только тогда смогут добиться более высоких результатов в физическом и психическом развитии детей и воспитать в них желание вести здоровый образ жизни, когда  сами будут регулярно заниматься физической культурой и спортом, соблюдать режим, правила гигиены и закаливания, вести здоровый образ жизни.

В дошкольном образовательном учреждении, как и в любом другом, необходимо создание условий для здоровьесбережения педагогов в профессиональной деятельности.

Существует ряд причин  создания условий здоровьесбережения педагогов в ДОУ:

* Состояние здоровья большинства педагогов нуждается в улучшении;
* Здоровых детей может воспитать только тот педагог, который владеет здоровьесберегающими технологиями, сам занимается сохранением и укреплением собственного здоровья;
* Многие педагоги не готовы принять ответственность за собственное здоровье на себя, соблюдать правила здорового образа жизни.

В дошкольном учреждении можно выделить два направления работы по укреплению здоровья педагогов:

* профилактика эмоционального выгорания,
* укрепление физического здоровья.

***Для профилактики синдрома эмоционального выгорания нужно:***

* научиться сохранять позитивное отношение к происходящему в жизни. Для этого нужно смотреть на результат, сосредотачиваться на том, какие выгоды можно извлечь и чему научиться из сложившейся ситуации, а не думать о том, что ничего не получается и искать, кто виноват в проблемах.
* Другой способ самозащиты — общение. Но не простое общение, болтовня, а искреннее, эмоциональное общение: когда есть поддержка людей, чувство «локтя» в коллективе, то будет мало вероятности «сгореть».
* Умение ставить перед собой реальные цели также снижает риск «выгорания». Реальные цели и верно расставленные приоритеты дают человеку возможность ощутить свою успешность и повышают самооценку. Если человек ставит себе слишком великие цели, а ресурсов у него для этого недостаточно, то результата он не добьется. В результате у него снизится самооценка, он будет считать себя неудачником.
* Еще один способ профилактики эмоционального выгорания — поддержание себя в хорошей спортивной форме, правильный отдых. Банально, но факт. Сознание и тело связаны, недаром говорят «в здоровом теле — здоровый дух».

*Синдром эмоционального выгорания - результат стресса. Как распознать стресс?*

**Признаки стресса:**

1. Физические:

•общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;

•дрожь или нервный тик;

•спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;

•повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. Эмоциональные:

•беспокойство или повышенная возбудимость;

•раздражительность, гнев, агрессивность;

•невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•чувство беспомощности, страх.

3. Поведенческие:

•беспокойство или повышенная возбудимость;

•раздражительность, гнев, агрессивность;

•невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•чувство беспомощности, страх.

***Приемы антистрессовой защиты.***

1. Отвлекайтесь

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Обращайте внимание на мельчайшие детали.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

* "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе";
* "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
* кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

* Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
* 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:

* Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!
* Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.
* Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).
* Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя:
* изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
* 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…").

*Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах*

6. Рефрейминг (слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм" (рамка), смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации).

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

* постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

*Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.*

***Принципы укрепления здоровья***

1. Не употреблять вредные напитки – соки с консервантами, растворимый кофе, газированную воду и вредную пищу – любая пища, в состав которой входят добавки Е, а также чипсы, булочки, различные \*непортящиеся\* продукты питания.
2. Сохранение водного баланса – ежедневно пить чистую воду не менее двух литров. Помните, что кофе, чай, лимонад — это не вода.
3. Очистка организма травами, в том числе – очистка ЖКТ, лимфатической, кровеносной, мочеполовой систем и противопаразитарные программы.
4. Сбалансированное питание –выбирайте еду, которая полезна вашим клеткам, а не ту, которая нравится вашим глазам или желудку.

В деле укрепления здоровья – проще не допускать болезнь, чем справиться с ней и её последствиями. Вообще, психология сохранения и психология укрепления здоровья – это абсолютно разные вещи. Все мы, когда заболеем привыкли лечиться… и ни о чем не думаем пока не заболеем. Если следить за своим состоянием здоровья, то можно избежать многих болезней. Кто хочет быть здоровым – постоянно об этом думает и предпринимает шаги в этом направлении.

Уже давно доказано и не вызывает сомнения тот факт, что болезни и преждевременная старость – выбор каждого из нас, а происходит это из-за нарушения Законов Природы. Каждый из нас, будь то женщина или мужчина может стать образцом для подражания.

Ежедневно соблюдайте следующие правила:

* ежедневно гуляйте на свежем воздухе не менее часа;
* следите за своим питанием – не переедайте, ешьте только качественную и натуральную пищу;
* регулярные нагрузки для мышц тела;
* гигиена тела и обливания холодной водой;
* здоровый сон, не менее 7 часов в сутки;
* укрепление внутренней духовной силы при помощи медитаций.

Системы сохранения и укрепления здоровья — это комплексы мероприятий, призванные оздоравливать и омолаживать организм человека:

* закаливание и парная;
* цигун и йога;
* ароматерапия;
* водные процедуры;
* альтернативная медицина;
* воздействие на биологически активные точки;
* морская вода;
* горный воздух.

Каждый, кто хочет стать здоровым, имеет огромный выбор. Главное — все, что делается для укрепления здоровья, должно сопровождаться хорошим настроением, и вы не будете жаловаться на своё здоровье на протяжении всей вашей жизни.

**Заключительная часть**

***Подведение итогов семинара***

Таким образом, эффективность успешной реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ, очень во многом зависит от уровня компетентности педагогических кадров в вопросах здоровьесбережения, способности педагогов применять эти технологии, наличии желания самим соблюдать здоровый образ жизни и быть примером для детей. Именно педагоги, исходя из собственного опыта и желания демонстрировать здоровый образ жизни, могут привить его детям.

Поэтому полноценное физическое и психическое здоровье педагога – это залог успешного воспитания здорового ребенка, а это основа формирования личности. Нам этого так не хватает, а ведь здоровье нации передается из поколения в поколение.

В ДОУ необходимо создавать условия, способствующие улучшению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании ценности собственного здоровья. Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов будет способствовать не только эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит укрепить и сохранить здоровье детей – дошкольников, чем и обуславливается актуальность проблемы здорового образа жизни в дошкольных учреждениях.

*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.
* <http://dob.1september.ru>
* <http://periodika.websib.ru>
* <http://www.informica.ru>
* <http://www.kindereducation.com>
* <https://sites.google.com/site/zdoroviepedagoga>
* <http://nsportal.ru/>