

Семинар – практикум для педагогов ДОУ: «Как сохранить здоровье педагога»

Цель: Способствовать формированию у педагогов умения и желания заботиться о своём здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.
- Обучить педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья.
- Улучшить физическое и эмоциональное состояние педагогов.
- Формировать базу данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма членов педагогического коллектива.
- Разработать программу оздоровления педагогического коллектива.

Мы сегодня будем говорить о здоровье педагога? Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. "Будьте здоровы!" - говорят люди друг другу. "Желаем вам самого главного - здоровья!", говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства. Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека. Воспитывать детей - дело сложное: постоянные стрессы, необходимость сдерживать собственные чувства - все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

Обработав статистические данные по заболеваемости сотрудники института В.М. Бехтерева профессию педагога отнесли к «группе риска» и обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

- сердечно-сосудистые;
- желудочно-кишечные;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- болезни крови;
- нарушение функций щитовидной железы.

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: нарушение зрения, ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

Печальная статистика.

54% педагогов имеют нарушения массы тела
70% нарушения опорно-двигательного аппарата
нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

- после 10-ти лет работы более 35% педагогов;
- после 15-ти лет стажа – 40%;
- после 20-ти лет более 50 % педагогов.

Причинами заболеваний являются:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- большая нагрузка;
- снижение двигательной активности, перенапряжение.
- эмоциональная перенапряжённость и, как следствие, стресс.
- педагоги не всегда могут позволить себе полноценно восстанавливать здоровье, приобретать качественные продукты, выезжать на отдых в санатории, на морские курорты.

Практические рекомендации.

Бережем голос

- В шумной обстановке не пытайтесь перекричать детей, а в спокойной - не переходите на шепот. В обоих случаях происходит раздражение голосовых связок.
- Накануне мероприятий, во время которых нужно много говорить, не перегревайтесь в ванне или бане. Из-за этого голосовые связки могут покраснеть и отечь.
- Во время длительной речи (чтения вслух) делайте паузы, для того чтобы выпить несколько глотков воды.
- При болезнях носоглотки и горла, признаках переутомления связок и заболеваниях гортани снизьте на несколько дней речевую нагрузку.

Бережем глаза

Педагоги вместе с инструктором выполняют практические упражнения.

- закрыть глаза, расслабиться, одновременно нажимая на внутренние уголки глаз подушечками указательных пальцев руки;
- крепко зажмурить глаза на 1-2 мин, затем открыть на 3-5 мин. Повторить шесть-восемь раз;
- быстро моргать в течение 1 мин;
- закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений указательного или среднего пальцев в течение 1 мин;
- располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, посмотреть вдаль прямо перед собой, затем перевести взгляд на кончик пальца и посмотреть на него. Повторить 10-12 раз;
- располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 1-2 мин. Убрать ладонь и вновь

- смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Повторить 5-6 раз. То же выполнить с пальцем левой руки и правым глазом;
- рисовать взглядом различные фигуры, цифры, буквы алфавита на стене в течение 1 мин;
 - сделать массаж рук, начиная с кончика мизинца до локтя.

Бережем эмоциональное здоровье

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Здоровье начинается с попыток осознания своего места в жизни. Каждый педагог, несмотря на возраст, должен когда-то ответить на четыре очень важных для него вопроса.

- Ради чего я живу? В чём смысл моей жизни?
- Зачем я родился? Что я должен совершить?
- Зачем мне быть здоровым?
- Быть здоровым – это мой долг перед обществом или моё личное.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье

- неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, профессии, семьи, хобби....;
- неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является творцом истории, и своей и планетарной;
- неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;

Психические причины

- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие навыка управлять своими эмоциями;
- частое превышение своих психических возможностей;

- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Стресс опасен тем, что его не сразу осознают, и длительное пребывание в этой ситуации приводит к депрессии. Даже кратковременный стресс на фоне перенапряжения может погрузить человека в депрессию.

Депрессия – это состояние тоски, подавленности, мрачного настроения, бессилия и плохого самочувствия сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности инициативы. Первыми признаками депрессии являются раздражительность, подавленность, нарушения сна. У некоторых начинается скакать давление, появляется сильное сердцебиение.

В борьбе со стрессом помогают:

- переключение на другие виды деятельности;
- разговор о наболевшем, как с близким, так и с малознакомым человеком;
- ведение дневника;
- танцы и физические упражнения;
- массаж и самомассаж.

Проводится подвижная игра на снятие эмоционального напряжения.

Игра «Калоши счастья»

Инструкция: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Конечно, на пути к счастью будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых галошах.

Ваша задача, надев калоши преодолеть все препятствия:

(кочки) – преодолеваем кочки неприятных, преследующих мешающих, темных мыслей;

(река) – это река тревожности, волнений, страхов. *(перешагнуть)*;

(барьер) - ваша планка низкая самооценка *(я не смогу, у меня не получится)*;

(обруч) - болото невежество окружающих. Подумайте как его перейти чтоб не увязнуть в этом же болоте;

впереди цель *(победа)* (здесь у вас минутка радости победы: ваши жесты, мимика, пантомимика, возгласы - которые помогут, вам передать ощущение победы) порадитесь немного;

Возвращаемся гордым победителем – передаем эстафету;

Сегодня мы живём в шумном, усталом и беспокойном мире. И когда наш взгляд падает на улыбающееся добродушное лицо, на душе становится теплее. Улыбка и смех – показатель здоровья, стабильности успеха в личной жизни. Если вы чувствуете, что улыбок вам в жизни не хватает, попробуйте изменить себя и посмотреть на окружающих с улыбкой. Постарайтесь сделать так, чтобы окружающим вас людям было приятно с вами общаться, смотрите на мир радостно, по-доброму.

В заключении предлагаю каждому из вас выбрать из волшебного сказочного ларца, свое пожелание, предназначенное для вас.

Педагоги вытягивают пожелания хорошего дня из сказочного ларца.

Приложение № 1

Пожелания хорошего дня в прозе

Говорят, как день начнешь, так его и закончишь, так вот начни свой день с самого простого, с улыбки к себе в зеркале, пусть эта улыбка принесет тебе заряд бодрости, позитива и приятных эмоций.

Взбодрись, подумай о том, что жизнь прекрасна, в ней много интересного и приятного. Вспомни о своих планах на сегодня и вперед, дерзай. А вечером не забудь поблагодарить Господа за этот прекрасный день, улыбнуться себе и повторить - что жизнь прекрасна!!!

Есть такая поговорка, что каждый день, это жизнь, такая маленькая жизнь. Преподносящая, какой - то урок и чему- то обучающая маленькая жизнь. А говорят что у нас одна жизнь, а оказывается, что нет, не одна. Так проводи эту маленькую жизнь, каждый день как одну единственную, как ту что сегодня закончиться и завтра не начнется. И увидишь, что каждый день отложиться у тебя в памяти на всю длинную жизнь... Удачной маленькой жизни сегодня.

Мне хочется пожелать тебе удачного и приятного денька, который принесет в твою жизнь радость, успех и множество приятных эмоций, которые будут веселить твою душу еще долго после этого.

Пусть день продолжится весело, в компании приятных людей, и с прекрасной теплой атмосферой. Пусть солнце пошлет тебе заряд энергии на весь день, и день окажется, заполнен приятными сюрпризами. Удачного дня тебе!

Вот и настал новый интересный и многообещающий день. Хочется чтобы он принес в твою жизнь что- то особенное и прекрасное.

Чтобы понять, как на самом деле прекрасна наша жизнь. Просто взгляни в небо и посмотри, как плывут облака, как птицы поют и как солнце светит и станет так хорошо на душе! Так что пусть каждый новый день приносит тебе счастье и радость. Удачного дня.

День пусть начнется с улыбки, выброси из головы все ненужные проблемы, заботы, и просто насладись этим прекрасным днем, пусть сегодня тебя окружают только прекрасные люди и мир дарит заряд бодрости на целый день.

Пусть твои глаза сияют от счастья и искрятся красотой. Вся работа идет как по маслу, и день пройдет просто прекрасно. Удачного дня и прекрасного настроения.

Приложение № 2

Физические упражнения

Кисти рук.

И.п. - стоя или сидя, руки внизу, соедините ладони и быстро-быстро потрите ими друг о друга до ощущения сильного тепла, после чего встряхните совершенно расслабленными кистями 10 раз.

Потянись.

И.п.- стоя в дверном проеме, поднимите руки вверх, и изо всех сил тянитесь как можно выше – хорошо, если дотянетесь до верхней перекладины.

Затекшие и онемевшие ноги.

И.п. – стоя, руки на поясе, выпрямите ноги и постарайтесь оттянуть носки вперед, затем выполните 10 подъемов на носки.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. – стоя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед.

Обнимашки

И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватить себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и. п. то же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

Мышцы спины

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Будь внимательный

И.п. - стоя, руки вдоль туловища.

1 - правую руку на пояс,

2 – левую руку на пояс,

3 - правую руку на плечо,

4 - левую руку на плечо,

5 - правую руку вверх,

6 - левую руку вверх,

7-8 - хлопки руками над головой,

9 - опустить левую руку на плечо,

10 - правую руку на плечо,

11 - левую руку на пояс,

12 – правую руку на пояс,

13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз.

Темп: 1-медленный, 2-средний, 3-быстрый, 4-медленный.