

Здоровый педагог - успешный педагог

*Байгулова Нина Геннадьевна,
старший воспитатель*

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в работе всех участников образовательного процесса любого дошкольного учреждения. Но все здоровьесберегающие технологии в ДОО, как правило, направлены непосредственно на ребенка. Эффективность их успешного применения во многом зависит от высокого уровня компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, способность педагогами применять такие технологии, наличие желания самим соблюдать здоровый образ жизни и быть примером для детей.

Педагогическая деятельность сотрудников ДОО связана с детьми, и только здоровый во всех отношениях педагог может научить ребенка быть счастливым, благополучным. Не надо забывать и о творческом подходе, инновационном стиле мышления, которое предъявляет к педагогу современное общество. Что же мешает идти в ногу со временем? Стресс, эмоциональное выгорание, повышенная раздражительность, утрата чувства юмора, формализм в работе – то, что может негативно отражаться на образовательном процессе и профессиональной деятельности педагога. Если все-таки не удалось избежать стрессового напряжения, существуют способы и приемы эмоциональной саморегуляции:

1. *Вода.* Медленно выпейте прохладную воду, ощущая, как она проходит по гортани. Можно смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
2. *Регуляция дыхания.* Сделайте глубокий вдох, медленный выдох, постарайтесь расслабиться.
3. *Сосредоточение на отдельном предмете.* Медленно осмотритесь по сторонам, осмысленно останавливая взгляд на каждом предмете. Сосредотачивайтесь на каждом отдельном предмете, и стрессовое напряжение отойдет на второй план.
4. *Приятные воспоминания.* Хорошо иметь «заготовку», чтобы в стрессовой ситуации мысленно перенести себя в более приятную обстановку, вспомнить приятные события в своей жизни.
5. *Физические упражнения или подвижные игры с детьми.*
6. *Музыкотерапия.* Хорошо устроить сеанс музыкотерапии для снятия нервно-эмоционального напряжения.

7. *Смехотерапия*. У смеющегося человека уменьшается выброс «стрессовых гормонов» - кортизона и адреналина – и стимулируется выделение эндорфинов, вызывающих чувство удовлетворенности. Например, веселые истории, книги, детские «говорилки».

Хорошим помощником для снятия эмоционального напряжения послужит ***антистрессовый массаж*** кистей рук, предплечья, области шеи и головы. Такой массаж доступен каждому. Как известно, массаж большого пальца стимулирует деятельность головного мозга, указательного - улучшает состояние желудка, среднего - кишечника и позвоночника, безымянного - улучшает работу печени и почек. Воздействуя на мизинец, мы помогаем работе сердца. Массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз; нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева.

Наше здоровье – это и то, что нас окружает; воздух, вода, почва – все связано между собой. Многообразие растительного мира: корни трав, листья деревьев – несут свою пользу для человека. Надо только знать и уметь пользоваться их целебными свойствами. ***Фитотерапия*** считается эффективным лечебным и профилактическим средством для восстановления умственной и физической работоспособности, устранения усталости, вялости, профилактики нарушений мозгового кровообращения, расстройств памяти, устранения нервозности, восстановления мышечного тонуса. При *переутомлении* используют настойки лекарственных растений: женьшень, элеутерококк; для *повышения работоспособности, улучшения памяти, концентрации внимания*: отвары зверобоя, настойки женьшеня; *седативными* растениями являются: боярышник, валериана лекарственная, пустырник, ромашка аптечная.

Успехов Вам на пути сохранения и укрепления своего здоровья, здоровья воспитанников и своих близких!