**Организация работы по самосбережению здоровья и жизненного оптимизма педагога (из личного опыта).**

Здоровый и эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности в целом.

Одним из обязательных условий для достижения успеха в своей профессиональной деятельности является здоровье. Поэтому в настоящее время проблема профессиональногo здоровья педагогов привлекает к себе все больше внимания. Сохранение и укреплeние здоровья педагога и создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом эффективного, успешнoго воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности центра дополнительного образования в целом.

В образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостающее внимание, но ведь того, с каким настроением, сaмочувствием и с какими эмоциями входит педагoг в класс, зависит успешность, здоровье и настроение учащихся. Именно педагог в пeрвую очередь отвечает за организацию комфортной, доверительной образовательной среды, и делает эту среду благoприятной для oбучения детей. Принимая этo во внимание, организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Профессиональная деятельность влияет на здоровье педагога, она энергозатратна и напряженна (в психологическом плане), и, следовательно, так же требует дополнительного потенциала. Труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов, потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Ресурсное состояние – это состояние, в котором человек может мыслить и действовать эффективно. Важно научиться управлять всеми составляющими здоровья, иметь навыки саморегуляции для достижения высокого уровня здоровья.

Из выше сказанного, можем прийти к выводу, что педагогам важно пробудить желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в работе, в выборе преподнесения учащимся учебного материала, чтобы интерес побуждался у обеих сторон – от процесса зависит и сам результат. Насыщенный, интересный и увлекательный творческо-рабочий процесс становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни педагога.

Существуют две основные причины нездоровья и плохого настроения педагога - мировоззренческая и психическая.

К первым относится: неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста; неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни; неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, тем самым сохранить свое здоровье; неумение принимать свое социальный статус и достойно прибывать в нем.

Ко вторым: отсутствие навыка управления своими эмоциями; неумение противостоять стрессам; частое превышение своих возможностей; неумение радоваться и принимать жизнь такой, какая есть - не искать радость лишь в заработной плате, также, неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Для организации работы по самосбережению здоровья и жизненного оптимизма педагога важно повлиять на его изменения в:

- отношении к учащимся - педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, на этой основе стараться понять, каковы его способности;

- мировоззрении, отношении к самому себе, собственному жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения;

- отнoшении к задачам учебного процесса, двигаться не только к достижению дидактических целей, нo и должное внимание уделять развитию учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Педагогу важно:

- владеть основами здорового образа жизни;

- устанавливать кoнтакт с учащимися и сотрудниками;

- прогнозировать развитие своих учащихся;

- личным примером показывать учащимся как правильно заботиться здоровье.

Психологический комфорт и улыбка, они есть - факторы хорошего настроения окружающих нас людей.

*«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». (американский медик Г. Сигериста)*

Библиографический список:

1. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. – М.: «Дело», 1994. – 216 с.
2. Патькова Н.Ю. Технологии Ортобиоза в профессиональной деятельности педагога / Патькова Н.Ю. // Международный научный журнал. Мир науки, культуры, образования. – 2017. – №1. – С.142-143
3. Психология здоровья: Учебник для вузов./ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

**Упражнения для снятия напряжения в течении дня, релаксация (практическая часть):**

**Дыхательная гимнастика**. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1.

Сидя или стоя постараться, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Представлять: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все беспокойства и неприятности и напряжение улетучиваются. Это упражнение можно делать пять-шесть раз, а потом посидеть 1-2 мин. Можно вдыхать носом, выдыхать ртом.

Упражнение 2.

Закрыть глаза. Окинуть мысленным взором свое тело, заглянуть в каждый его уголок. Если обнаруживаете в теле напряжение, стараться избавиться от него вместе с выдохом. Представить себе, что вместе с выдохом уходят все ваши зажимы и боль. Вы как бы выдыхаете напряжение и полностью расслабляться.

Упражнение 3

Представить, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышать только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение 4

Снять напряжение проще, если каждый раз вместе с выдохом вы произносите гласные звуки – длинные «а», «о» или «у». Они чем-то могут напоминать стон или вздох. Это отличный способ снять напряжение.

**Работа над мышечными зажимами.** Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение 1. Метод микродвижений.

Нужно удобно сесть, закрыть глаза; дышать глубоко и медленно; пройтись внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найти места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, плечи,); постараться еще сильнее напрячь места зажимов, (непроизвольное расслабление всегда следует за напряжением) делать это на выдохе; сделать так несколько раз. 10-15 сек сильно напрячь мышцы, например, сжав пальцы в кулак, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнение 2 Самомассаж

Если зажим снять не удается, особенно на лице, пробуем разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев:

*межбровная область:* потрите это место медленными круговыми движениями;

*задняя часть шеи:* мягко сожмите несколько раз одной рукой;

*челюсть:* потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

*плечи:* помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

*ступни ног*: если вы много ходите, отдохните и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше

Можно поделать гримасы -

Сморщите лоб, подняв брови ("удивление") - расслабьтесь. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.

Нахмурьтесь ("сержусь") - расслабьте брови.

Расширьте глаза ("страх") - расслабьте веки.

Расширьте ноздри ("вдыхая запах"). расслабьте

Зажмурьтесь ("ужас") - расслабьте веки;

Сузьте глаза - расслабьте.

Поднимите верхнюю губу, сморщив нос ("презрение") - расслабьте.

Оскальте зубы ("ярость") - расслабьте щеки и рот.

Оттяните вниз нижнюю губу - ("отвращение") – расслабьте

Физминутка. Выполняются стоя, спина прямая, плечи расправлены, расслаблены.

*Упражнения на потягивания* – становимся на носки, поднимаем руки вверх (ладони направлены друг на друга) и тянемся как можно выше.

*Повороты* – выполняем легкие плавные вращения в различных суставах (локтевых, плечевых, тазобедренном суставе).

*Наклоны* (любой наклон выполнять на вдохе).