

Открытый семинар по обучению педагогов с целью формирования культуры здорового образа жизни:

«Опять – двадцать пять. Релакс - практики для освобожденных от физкультуры».

Профилактика профессионального выгорания. Способы укрепления психо-эмоционального здоровья обучающихся.

Разработчик:

Грумадене О. Ю.

Ответственный по здоровьесбережению

План семинара.

1. Представление и обсуждение проблемы.
2. Цели, задачи семинара. Методы проведения.
3. Основные риски в работе педагогов и их последствия. факторы, влияющие на состояние здоровья педагогов.
4. Использование основного принципа: «методист – педагогам, педагоги – детям». Сводная таблица.
5. Значение работы по профилактике факторов риска.
6. Совместное изучение и проведение техник релаксации.
7. Предполагаемая польза применения практик.
8. Заключительный вывод.

В настоящее время школа призвана решать ряд задач, связанных с достижением высоких образовательных результатов, успешной социализацией обучающихся, снижением мотивации обучающихся к использованию вредных привычек, повышению работоспособности и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Необходимо учитывать факторы риска, связанные с положительной мотивацией, эмоционально-психическим состоянием, статическими нагрузками, степенью утомляемости, морально-психологическим климатом, условиями труда и обучения. Используется основной принцип: «методист – педагогам, педагоги – детям», согласно которому педагоги осваивают методики выполнения упражнений на занятиях и передают знания обучающимся с учетом их особенностей и нозологий.

В рамках здоровьесбережения для педагогов дополнительно предусмотрены материалы для работы с обучающимися с целью физического, психического и духовного развития участников педагогического процесса.

Цель: развитие мотивации и компетенций педагогов в рамках изучения и реализации основ и профилактики здорового образа жизни.

Задачи: обучение педагогов использованию и внедрению здоровьесберегающих практик в образовательный процесс; использование методик для работы и обучения педагогов минимизации профессиональных рисков в рамках ЗОЖ; определение способов проведения работы педагогов с обучающимися; основы борьбы со стрессом; духовное развитие как основа физического.

Методы сотрудничества: открытый диалог, свободный выбор.

Применение технологии не требует специальной подготовки, специальной одежды, корректировки расписания; дополнительных ресурсных вложений.

Основные риски в работе педагогов:

уровень состояния здоровья педагога детерминировано как «внешними» факторами риска (условиями его труда, условиями среды, в которой он работает, бытовые условия), так и «внутренними» (психо-эмоциональное состояние), которые зависят от степени личной загруженности восприятия, профессионального выгорания, бытовых проблем, сложностей в решении профессиональных задач, психологического климата в коллективе и вне рабочей обстановки.

Негативные факторы в деятельности педагогов ведут к профессиональному истощению. В этом случае педагог утрачивает возможность внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие практики и передавать свой опыт обучающимся, снижается эффективность работы с родителями в этом направлении.

Риски	Способы обучения педагогов	Способы закрепления результата	Способы обучения педагогами обучающихся	Способы профилактики
Преобладание статической нагрузки при незначительной двигательной нагрузке	Открытые занятия, цифровые и аналоговые материалы	Семинары, тренинги	Совместные тренинги, цифровые и аналоговые материалы	Работа с родителями и педагогами дополнительного образования
Повышенное психо-эмоциональное напряжение	Открытые занятия, цифровые и аналоговые материалы, семинары	Тренинги, методическое консультирование, методическое сопровождение	Совместные занятия, методическое сопровождение	Работа с классными руководителями, педагогами дополнительного образования
Высокая плотность эпидемических контактов	Цифровые и аналоговые информационные материалы	Непрерывная доступность информации, методическое сопровождение	Цифровые и аналоговые информационные материалы, проведение занятий по ЗОЖ, тематических классных часов, ежедневная информационная нагрузка	Работа с родителями и классными руководителями

Существуют множество дополнительных факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья педагогов: нестабильное расписание, составленное без учета естественных биоритмов и динамики работоспособности; большая учебная нагрузка; отсутствие возможности рационального питания; отсутствие системы рекреационно-оздоровительных мероприятий для педагога; отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки; отсутствие баланса между стабильностью и инновациями в образовательной организации; развитая корпоративность, сложившиеся группы, преобладания в педагогическом коллективе женщин.

Невозможно полностью ликвидировать риски негативного влияния внешних факторов на состояние физического, психического и духовного здоровья педагогов в образовательном учреждении. Однако, существуют способы их сократить или минимизировать. Качество работы образовательного учреждения в целом, успешная реализация образовательных и дополнительных программ, непосредственно связано с уровнем физического, психического и духовного здоровья педагогического состава и, как следствие – благополучием обучающихся и эффективностью взаимодействия с родителями (законными представителями).

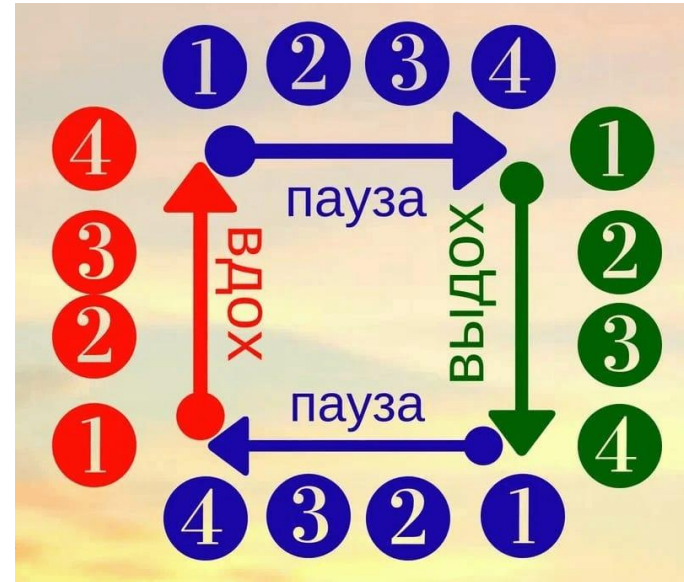
Работа по профилактике факторов риска, влияющих на здоровье педагогов в профессиональной среде, имеет определяющее значение для всех участников образовательного процесса, играя особенно значимую роль в вопросах сохранения здоровья обучающихся.

Учеными были проанализировали большое количество исследований, экспериментов, доказывающих положительную связь между снятием нервного, психического напряжения и мышечной релаксацией, медитативными практиками, дыхательными упражнениями. Некоторые эксперименты показали, что даже сокращенные и упрощенные варианты выполнения упражнений оказывают благотворное действие на ментальное здоровье человека.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать основной принцип:

все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.

Название техники	Краткое описание	Результат, контингент
«Прогрессивная мышечная релаксация» <i>Автор: физиолог и психиатр Эдмунд Джекобсон</i>	Упражнения заключаются в смене контролируемого напряжения и расслабления определенных групп мышц. Выполняются по схеме: напрячься – прочувствовать – расслабиться.	Доступно для людей с любыми физическими возможностями. Путем осознанного снижения мышечного напряжения происходит снятие эмоционального возбуждения нервной системы, снижается уровень тревоги и стресса.
«Медитация»	Нужно успокоить дыхание, сделать ровным. Закрывать глаза и представить себе вещь или место, связанное с ощущением покоя и комфорта	Доступно для людей с любыми физическими возможностями. Мозг освобождается от негативных мыслей, снижается уровень тревоги и стресса.
«Квадратное дыхание» («Успокоение»)	На счет 4 вдох, на 4 – задержка дыхания, на 4 - выдох	Состояние становится существенно спокойнее, нервное напряжение уменьшается. Если имеются серьезные ограничения по здоровью, - проконсультироваться с лечащим врачом.
«Пушинка»	Представить, что перед вашим носом на расстоянии 10–12см висит пушинка. Дышать только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.	Доступно для людей с любыми физическими возможностями. Происходит снятие сильного эмоционального нервного возбуждения.
«Парадоксальное расслабление»	Предельно напрячься всем телом, ощутить максимальное напряжение мышц, затем резко расслабиться.	Если имеются серьезные ограничения по здоровью, - проконсультироваться с лечащим врачом. Быстрое снижение высокого уровня эмоционального возбуждения нервной системы.



Разработка Э. Джекобсона «Прогрессивная мышечная релаксация».

Нервно-мышечная релаксация представляет собой комплекс упражнений, направленных на снятие напряжения.

Метод основан на следующих принципах: после сильного напряжения мышцы стремятся к расслаблению; за полной физической релаксацией следует спад эмоциональной активности, за счет чего достигается состояние покоя.

Упражнения для шеи, зоны затылка и лицевых мышц	Наклонить <u>голову</u> вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову. Поднять вверх <u>брови</u> , максимально напрягая при этом мышцы лба. Ощутить напряжение. Зафиксировать положение, затем расслабиться. Сильно наморщить <u>нос</u> . Почувствовать, как напрягаются мышцы вредней части лица. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться. Плотно сжать <u>зубы</u> . Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.
Упражнения для расслабления рук и плечевого пояса	Сжать руки в кулаки. Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья. Зафиксировать положение на несколько секунд, потом медленно расслабить кисти. До предела согнуть руки в локтях. Ощутить напряжение бицепса. Зафиксировать положение, а затем медленно разогнуть руки, расслабляя их. Поднять плечи вверх. Постараться достичь максимального подъема. В наивысшей точке зафиксировать положение, ощутить растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Затем медленно опустить плечи и расслабиться.
Упражнения для спины и живота	Свести лопатки так сильно, насколько это возможно. Зафиксироваться в точке максимального напряжения, затем медленно расслабиться. Далее нужно напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса. Подождать несколько секунд, затем расслабиться.
Упражнения для ног	Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер. Почувствовать, как мышцы приходят в тонус. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги. Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги. Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни. Зафиксировать положение, затем медленно разжать пальцы, расслабив стопу.

Между блоками необходимо делать перерыв на релаксацию 20-30 секунд. После завершения комплекса упражнений необходимо закрыть глаза и сделать 2-3 глубоких вдоха.

Применение данных упражнений в стрессовой ситуации позволяет быстро успокоить нервную систему и взять эмоции под контроль.

Способность к саморегуляции дается человеку от рождения. Она является необходимостью для сохранения своей целостности на протяжении всей жизни. При помощи саморегуляции человек восстанавливает растроченные ресурсы, открывает в себе новые возможности для дальнейшей деятельности. Существуют техники осознанного контроля своего эмоционального, психического состояния. Они основаны на возможностях саморегуляции и оказывают благотворное воздействие на нервную систему человека.

Упражнение «Успокоение» еще называют «**квадратное дыхание**». Сидя или стоя необходимо, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании:

- на счет 1-2-3-4 сделать медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный вдох на счет 1-2-3-4;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания состояние станет заметно спокойней и уравновешенней.

«**Парадоксальное расслабление**» - техника, при выполнении которой происходит быстрое снижение высокого уровня эмоционального возбуждения нервной системы. При таком способе расслабления необходимо будет предельно напрячься всем телом, и в тот момент, когда напряжение в теле достигает своего возможного пика, мгновенно расслабить мышцы. Как итог, резко возникает состояние полного релакса. В данном случае, целесообразно обращать внимание на противопоказания к выполнению упражнения, к которым могут относиться заболевания центральной нервной системы. В остальных случаях, данная техника служит отличным дополнением к дыхательным упражнениям с

целью быстрого достижения снятия нервного напряжения. Подходит для обучающихся основной школы и педагогов (для детей начальной школы желательно использовать упражнения с поступательной, с постепенно нарастающей сложностью техникой).

Существует **вариация данного упражнения**, которой прекрасно можно пользоваться перед сном:

Поочередно напрягать (парно), фиксировать на 10-12с, затем резко расслаблять отдельные мышцы, начиная со стоп, медленно двигаясь вверх по телу, заканчивая лицом.

После завершения комплекса упражнений необходимо закрыть глаза и сделать 2-3 глубоких вдоха.

Упражнение «**Пушинка**» также относится к технике саморегуляции, но представляет собой более упрощенный вариант.

Упражнение целесообразно использовать обучающимся под контролем педагога. Можно организовать реальный тренажер: использовать стул и веревочку с перышком, сделав тренажер постоянным местом расслабления, особенно детей младшего школьного возраста. Представить, что перед носом на расстоянии 10–12см висит пушинка или легкое перышко. Дышать только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась. Упражнение лучше выполнять сидя на стуле. Подходит для обучающихся любого школьного возраста.

Медитация является прекрасным способом снизить нервное напряжение. Данная техника учит человека, в первую очередь, уметь остановиться, задуматься. Обязательно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 5 секунд. После происходит такой же глубокий выдох. При визуализации активно задействован головной мозг, но при этом он хорошо расслабляется. Нужно закрыть глаза и представить себе вещь или место, связанное с ощущением покоя и комфорта, добавив мелодию или звуки (лучше использовать наушники, чтобы звук был более объемным).

Целесообразно помнить, что расслабляющие и медитативные техники следует использовать при проблемах не только психофизиологического характера, но и при решении задач духовно-нравственного развития. Очевидно, что человек, обладающий нравственным и духовным здоровьем едва ли станет нарушать требования правовых актов. Данное суждение определяет ведущую роль нравственного воспитания в развитии человека в течение всей его жизни.

Учимся вырабатывать у детей умение регулировать свои эгоистические побуждения, управлять своими желаниями, а значит – самостоятельности и социальной адаптированности. Такой опыт может быть передан школой и семьей, в которых ребенок перенимает ориентиры духовного развития, уважения к закону, готовность к согласованию своих потребностей с интересами других людей.

Предполагаемая польза применения практик:

- пропаганда здорового образа жизни;
- умение снять стресс, уменьшить нервное напряжение педагогами и обучающимися;
- развитие мотивации педагогов в заботе о своем здоровье и здоровье обучающихся;
- обучение педагогов внедрению здоровьесберегающих практик в образовательный процесс;
- распространение информации о пользе занятий среди «пассивных» педагогов;
- положительная динамика влияния упражнений на снижение профессиональных рисков.

Семинар был проведен на основе школьной программы, созданной в 2024-25 учебном году, основным назначением которой является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий для укрепления психологического и духовного здоровья обучающихся и педагогов, приобретение знаний и навыков здорового образа жизни.