

8.Хромотерапия - это воздействие цветового спектра на психоэмоциональное состояние человека (правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека).

9.Литотерапия - лечение с задействованием минералов, кристаллов, камней разного происхождения и ценности, изделий и аксессуаров из них.

10. Командные игры (пионербол, волейбол, квест-игры).

11. День здоровья педагогов (проведение турслета).

12. Витаминизация («тарелка здоровья», витамины).



Консультация «Здоровье педагога как основа его успешной профессиональной деятельности»



Воспитатель: Винокурова А. К.

2021 г.

Здоровье

педагога как основа его успешной профессиональной деятельности

Образовательные учреждения и педагоги, в них работающие, выполняя социальный заказ, 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.

Но для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие. Только здоровый педагог может успешно воспитывать здоровых детей.

Целью оздоровления педагогических работников на рабочем месте является повышение уровня здоровья педагогов и их включение в оздоровительные мероприятия.

Для достижения данной цели необходимо поставить следующие **задачи**:

1. сформировать у педагогов мотивацию к здоровому образу жизни;
2. охранять и укреплять здоровье педагогов, как физическое, так и психическое;
3. организовать оздоровительные мероприятия.



Мероприятия для оздоровления педагогов

1. Клуб «Фитоняшки»

«Фитоняшки» - группа людей, состоящая из педагогов, специалистов, родителей и других работников ДОО, объединённых общей идеей – следить за своим здоровьем и активно заниматься фитнесом на базе детского сада.

2. Психологические тренинги:

Ароматерапия - это научно обоснованный метод лечения с применением натуральных эфирных масел;

фитотерапия - терапия, связанная с применением лекарственного растительного сырья, лекарственных средств из него и продуктов жизнедеятельности растений (преимущественно использование фиточая);

арттерапия - специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности;

музыкотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства;

смехотерапия - использование юмористических техник, направленное на улучшение понимания себя, своего поведения, настроения (юмористические фильмы, упражнения).

3. Еженедельный «Час здоровья»

- ритмичная гимнастика, направленная на развитие у педагогов чувства коллективизма, чувства единства

4. Семинары-практикумы по следующим направлениям:

Йога - совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения возвышенного духовного и психического состояния;

Данс - терапия (танцевально-двигательная терапия) — направление психотерапии, в котором танец и движение используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической интеграции индивида;

Глайдинг - очень простой и качественный тренинг, в основе которого лежит принцип скольжения со