Городского профессионального объединения заместителей заведующих по УВР, старших воспитателей по проблеме « Совершенствование профессиональной компетентности заместителей заведующих по УВР, старших воспитателей**»**

**Тема: «Организация работы по самообразованию - основа повышения профессиональной компетентности педагогов».**

**Психологическая страничка. «Профилактика утомления»**

Чернорицкая Н.В. педагог-психолог

Профессия педагога сопровождается стрессовыми ситуациями.

Длительноепсихическое напряжение может вызвать утомление, то есть такое физиологическое состояние, которое наступает вследствие напряженной и длительной деятельности организма и проявляется во временном снижении его работоспособности.

Уставший человек порой допускает неточности в восприятии информации и проявляет нервозность в работе. Утомление, являясь физиологической реакцией организма на работу, ведет к неэкономному расходованию энергии и уменьшению резервных сил.

Хроническое утомление может вызвать возникновение различных заболеваний, в первую очередь неврозов, основными признаками которых являются: ощущение усталость перед началом работы, повышенная раздражительность, исчезновение интереса к работе и окружающим событиям, снижение аппетита и падение массы тела, нарушение сна.

Сегодня мы постараемся научиться применять определенные методы, способы предупреждения переутомления.

1. Психологические зарядки для воспитателей ДОУ

Психологические зарядки включают:

двигательную активность,

элементы аутотренинга,

сопровождаются положительными эмоциями,

что всё вместе повышает энергетический потенциал педагогов.

**Комплекс**

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».
2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Меня окружают надёжные люди».
3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».
4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я - замечательная».
5. Положив руки на плечи, делая руками движения вперёд-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».
6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».
7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я хозяйка своей судьбы».
8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».
9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».
10. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».
11. Игра «Ха-хо-хи-хе».

Помогает избавиться от негативных эмоций, усталости.