**Методическая разработка проекта для педагогов**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

Авторы - разработчики: педагог-психолог Каменская Е.А. инструктор по физической культуре Салугина Я.Л..

**Актуальность проекта**

Проблема сохранения психологического и физического здоровья общества последние десятилетия стоит очень остро в современном мире. В течение последних десятилетий дошкольные учреждения большое внимание уделяют профилактике психологического и физического здоровья воспитанников, но часто не уделяют должного внимания на моменты психологического и физического здоровья педагогов. В многочисленных психологических, медицинских, социологических исследованиях (Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А., 1998; Аминов Н.А., 1988; Акопов Г.В., 1992; Вассерман Л.И., Беребин М.А., 1997; Ихсанов Р.Б., 1990; Маркова А.К., 1993; Прохоров А.О., 1990; Сущенко Т.В., 2002 и др.): показано, педагоги, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в образовательной деятельности. Для учителей со стажем работы в школе 15 лет и более характерны "педагогические кризы , истощение , сгорание . Исследование (Сущенко Т.В., 2002 и др.) показывают, что 66,5% педагогов, 62,2% руководителей образовательных учреждений и 89% школьников не называют здоровье в числе 6 основных жизненных ценностей.

**Пояснительная записка**

Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные психические и физические затраты. Утро в деском саду начинается с зарядки, в течении дня много видов деятельности которые сменяют друг друга здесь и интеллектуальные игры и подвижные, танцевальные упражнения и спортивные праздники. Воспитатель весь рабочий день проводит в движении, ко всему следует ещё отнести и повышенную концентрацию внимания педагогов за деятельности детей с целью избегания травм, конфликтных ситуаций. В настоящее время требования к личности воспитателя, педагога, его роли в образовательном процессе очень высокие и со стороны администрации и со стороны родителей. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. С такими нагрузками справляется не каждый. И многие педагоги, имея даже небольшой опыт работы, начинают говорить, что у них нет больше сил, работать. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным состоянием человека. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью, агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему и чем все закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Педагогический коллектив достаточно часто обсуждает проблемы здоровья на педагогических советах, семинарах, консультациях при этом личный запас физического и психологического здоровья часто бывает истощен. Если педагоги имеет низкую мотивацию на здоровый образ жизни, то и эффект работы с детьми будет соответствующий. Проблемы педагога – это проблемы всего современного общества. Инновации в образовательной системе касаются в основном ребенка. А педагог остается наедине со своими проблемами и растущим объемом отчетной документации Людям, посвятившим свою судьбу воспитанию детей, нужна реальная помощь.

Такие же проблемы с психологическим и физическим здоровьем педагогов образовались и в нашем педагогическом коллективе. Поэтому мы решили помочь педагогическому коллективу и практически и физически сбросить накопившуюся усталость, напряжение. Попытались создать условия, чтобы каждый участник проекта почувствовал себя: молодыми энергичными, красивыми, спортивными. Чтобы меньше вспоминать о болезнях и проблемах которых всегда очень – очень много. Чтобы и молодые и уже опытные педагоги были ориентированы на здоровый образ жизни на преодоление всех негативных тенденций и трудностей.