**«Очень я собой горжусь…»**

Сегодня, в эпоху достижений науки и техники, эпоху информатизации и компьютеризации, с внедрением Федеральных государственных образовательных стандартов особенно остро ощущается потребность в педагоге как высококвалифицированном специалисте. Это заставляет педагогов кардинально переосмысливать не только содержание, но и мотивацию своей профессиональной деятельности, которая в настоящее время все больше приобретает внешне ориентированную направленность. На педагогах, которые работают с детьми и честно относятся к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных им детей. А ведь от того, с каким настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешное, эффективное общение, здоровье и настроение воспитанников, настроение родителей и коллег.

За мой первый год работы я столкнулась с частыми обращениями воспитателей и в связи с этим я пришла к выводу, что диагностику нужно проводить не только с детьми, но и с воспитателями. Проведя диагностику, был выявлен синдром профессионального эмоционального выгорания. И на основе этого была подобрана ***психологическая разминка «Очень я собой горжусь!»***

Упражнение направлено на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

1. *«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».* Стоя свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом.
2. *«Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».* Положив на лоб левую ладонь, затем правую.
3. *«Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».* Потирая ладонь о ладонь.
4. *«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».* Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо.
5. *«На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».* Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками.
6. *«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».* Руки на поясе, делая наклоны вправо – влево.
7. *«Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна».* Руки на поясе наклоны вперед – назад.
8. *«Я бодра и энергична, и дела идут отлично».*Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге.
9. *«Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».* Сложив руки в замок, делая глубокий вдох.