МБДОУ №310 «Детский сад «Снегири»

Отчет

«Неделя психологии в МБДОУ №310»

педагог-психолог Емельянова С.С.

Красноярск 2023г.

Неделя психологии 2023 г. прошла в МБДОУ №310 под флагом профилактики стресса, сохранения здоровья и высокой работоспособности всех участников образовательного процесса.

Профессиональная деятельность педагога связана с постоянными эмоциональными перегрузками и стрессом, которые ведут к эмоциональному выгоранию и соматическим заболеваниям.

Педагоги детского сада познакомились с методами профилактики стресса:

- Психологические методы – аутотренинг, медитация, арт -терапия. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправ ленно изменять настроение и самочувствие, положительно сказывается на его работоспособности и состоянии здоровья. Кинотерапия. Хобби.
- Физиологические методы – акупунктура, физические упражнения, мышечные релаксации, дыха тельные техники. Занятия физкультурой переключают внимание на новые раздражители, и снижают актуальность проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой си стемы, нервной системы, повышает активность иммунной системы. Активность тела дает положительные эмоции, хорошее настроение.
- Биохимические – фармакотерапия (витамины, БАДы, ароматерапия, травяные чаи).
- Физические – баня, закаливание, водные процедуры (бас сейн, контрастный душ, гидромассаж, душ -Шарко), световое воздействие, общение с природой (прогулки, походы, общение с домашними животными и растениями). Соблюдение режима дня. Правильное питание. Достаточное время сна.

Почувствовали эффективность методов профилактики стресса побывав на серии мастер-классов

Лучшая профилактика стресса – это …

ТАНЕЦ

ПРОГУЛКИ

ОБЩЕНИЕ

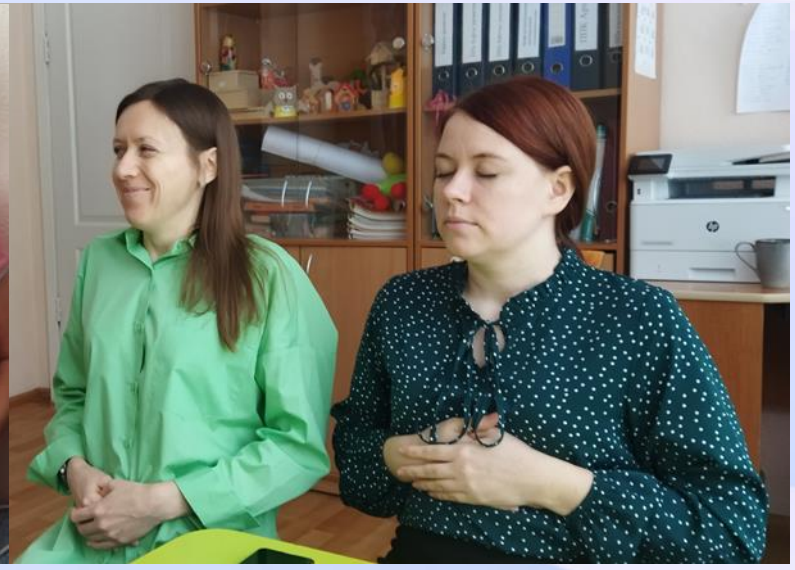
СМЕХ

САМОСАССАЖ

АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Почувствовали эффективность методов профилактики стресса побывав на серии мастер-классов

Мастер-класс «Дыхание –это жизнь»
Как успокоиться или поднять тонус при помощи дыхательных техник проведала учитель-логопед В.А. Зорина



Почувствовали эффективность методов профилактики стресса побывав на серии мастер-классов

Поднять настроение в конце рабочего дня или зарядиться энергией перед началом работы поможет ФИТО-ЧАЙНАЯ

Почувствовали эффективность методов профилактики стресса побывав на серии мастер-классов

Снять напряжение, понизить уровень тревоги поможет арт-терапевтическое упражнение «Каракули»

Ребята прогулялись по радуге эмоций
Определили, что может поднять им настроение
Попрактиковались выражать свои эмоции социально приемлемыми способами
Познакомились с методами саморегуляции

Папы и мамы смогли ознакомиться с методами профилактики стресса посредством памяток

Будьте здоровы!