**Профилактика профессионального выгорания.**

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального «выгорания». Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам является тренинговое занятие, которое поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя, актуализировать внутренние ресурсы человека. В МБДОУ ЦРР – детский сад 16 корпус 4 - 03.11 2022 года прошло такое занятие. Педагоги дружно прошли по тропе здоровья, ведь на наших стопах очень много важных точек, через которые мы можем укреплять свое здоровье; выполнили упражнения «Дождик», «Моечная машина», отгадывали виды спорта в строчках от песен, продолжали пословицы и т.д. А еще побывали на берегу голубого океана…

Инструктор по ФК

Лыкова Е.В

  

  

  