

## РЕЦЕНЗИЯ

на **КОМПЛЕКСНУЮ ПРОГРАММУ «ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА»**,  
разработанную специалистами МБДОУ «Детский сад № 231»

педагогом -психологом Кичайкиной К.В.,

инструктором по физической культуре Мокиной Г.Н.

Синдром профессионального выгорания является распространенным явлением в среде педагогов. Являясь крайне затратной для эмоциональных, энергетических, интеллектуальных, физических ресурсов человека, педагогическая деятельность может приводить к различного рода стрессам, нарушению здоровья. Деструктивная симптоматика острых и хронических стрессовых состояний способствует фиксации профессионально-личностных и поведенческих деформаций стрессового типа, ухудшению соматического состояния, что не может не снижать качество работы педагога. В связи с этим остро встает вопрос подбора и организации комплексных коррекционно-профилактических мероприятий по предупреждению стрессовых состояний, синдрома профессионального выгорания и сохранения физического и психического здоровья педагога. Поиск ресурсов для сохранения здоровья педагогов позволит оптимизировать их деятельность, и, тем самым, обеспечить воспитанникам дошкольных учреждений наилучшие условия для развития.

Рецензируемая программа посвящена разработке содержания и организации в ДОУ мероприятий, направленных на укрепление физического и оптимизацию психического здоровья педагогов. Программа включает ряд разделов: пояснительная записка, раскрывающая основные положения программы; разделы, посвященные физическому и психологическому здоровью педагога, а также раздел, посвященный описанию мониторинга физического и психического здоровья педагогов в образовательной среде.

В пояснительной записке четко указаны цели и задачи программы, а также механизмы и формы ее реализации и ожидаемые результаты.

В разделе, посвященном физическому здоровью педагога,



предлагаются такие формы физической активности, как Хатха-йога, степ-аэробика и скандинавская ходьба. Данная комбинация может рассматриваться как оптимальная для педагогов, так как позволяет сочетать физическую активность степ-аэробики и скандинавской ходьбы с практиками релаксации Хатха-йоги.

В разделе, посвященном психологическому здоровью педагога, рассматривается телесно-ориентированная терапия, позволяющая снимать мышечные зажимы, возникающие в теле в результате стрессов. Упражнения аутотренинга способствуют формированию приемов саморегуляции, а использование ароматерапии позволяет моделировать различные состояния с применением эфирных масел. Данный комплекс методов также следует считать наиболее адекватным для работы с педагогами.

Немаловажным в программе является раздел, посвященный мониторингу полученных результатов. Выбранные методики позволяют оценить эффективность предложенных мероприятий, направленных на сохранение психологического и физического здоровья педагогов ДОУ.

Реализация программы предполагает содружество педагога-психолога и инструктора по физической культуре для достижения оптимальных результатов.

Данная программа является результатом обобщения исследований авторов в данной области, соответствует всем требованиям, предъявляемым к программам данного вида и может быть рекомендована ко внедрению в практику работы педагога – психолога и инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения.

#### Рецензент:

К.психол.н., доцент кафедры логопедии

Самарского государственного

социально-педагогического университета

14.10.16

Подпись Е.Ю. Хомутская  
Заверяю  
Декан В.И. Старостин  
« 14 » 10 20 16г.



*Хомутская Е.Ю.*