

**Заирова Инна Робертовна**

учитель-логопед

**Мусаева Маргарита Бодаловна**

воспитатель

**Приходько Светлана Александровна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №52»

г. Белгород, Белгородская область

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация:* в статье раскрывается определение синдрома эмоционального выгорания в среде педагогических работников детского образовательного учреждения, выделяют его причины. Авторами предложено в качестве одного из факторов профилактики командную физическую активность.

*Ключевые слова:* синдром эмоционального выгорания, педагоги, дошкольники, физическая активность, соревнования.

Синдром профессионального выгорания предполагается у людей, задействованных в среде тесно общающихся с коллегами, пациентами, детьми, т. е. у профессий, основой деятельности, которых есть обмен эмоциями, общение, коммуникация. Американским психиатр Х.Дж. Френденбергер в 1974 году ввел термин: «Синдром выгорания, что означало «выгорание» или «истощение», интенсивное и тесное общение с клиентами (пациентами) с эмоциональной поддержкой. Психологами Л.А. Китаев-Смыком и Э.С. Бобровой был изучен механизм эмоционального выгорания и выявлен главный фактор его появления – стресс. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) симптомы выгорания – мотивационные, эмоциональные или физические, характери-

зуются снижением работоспособности, недомоганием, бессонницей, повышенной восприимчивостью к соматическим заболеваниям и употреблением алкоголя и других психотропных средств для временного облегчения.

Педагоги дошкольных учреждений в силу профессиональной деятельности строят коммуникативные связи с воспитанниками, их родителями, а зачастую и другими членами семьи, коллегами. Причинами эмоционального выгорания педагогов-дошкольников можно назвать:

– *несоответствие между требованиями, предъявляемыми к педагогу, и его реальными возможностями*, например, постоянно обновляемые требования к работе педагога, применения инновационных форм работы, изменения во взаимоотношениях между участниками образовательных отношений и т. п.;

– *неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе*, например, однопольный состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали;

– *коммуникативный фактор* – неумение выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией;

– *ролевой и личностный фактор*, к ним относят проблемы в семье, отсутствие нормальных жилищных условий;

– *высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников*, а также постоянный контроль собственных эмоций, подавление раздражения, повышенная тревожность и т. п.

Конечно, педагог с синдромом эмоционального выгорания отрицательно влияет на качество образовательного процесса в дошкольном учреждении, а также на психологический микроклимат в группе.

Одним из факторов профилактики синдрома эмоционального выгорания является участие в коллективных конкурсах, соревнованиях, не касающихся непосредственно образовательной деятельности с воспитанниками и родителями. Это могут быть спортивные или физкультурные соревнования между командами в образовательном учреждении или между командами образовательных учреждений микрорайона. Например, в Белгороде существует традиция проведения таких соревнований ко Дню воспитателя или Международному женскому дню.

Подготовка к таким соревнованиям – это работа в коллективе людей близких по духу, это физическая нагрузка на все группы мышц, это занятие своим здоровьем, в конце концов. Сами соревнования, даже не завершающиеся призовым местом, насыщают соревновательными эмоциями, переживаниями за команду в целом и отдельных её участников.

В белгородской области популярна Северная ходьба. Федерация Северной ходьбы устраивает в различных местах области мероприятия, популяризирующие данный вид спорта. Во многих детских садах есть команды педагогов, активно участвующие в этих мероприятиях. Ходьба определенным образом на свежем воздухе, полная концентрация на собственных ощущениях, веселые, довольные лица вокруг – это такая перезагрузка, способствующая переоценке ценностей, дающая упор на сохранение здоровья и активного долголетия.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО в дошкольном учреждении это тоже командная работа по отработке определенных видов физической активности: отжимание, развитие гибкости, выносливости. Успешная сдача ГТО – это повод гордиться собой, стимулирует достигать новых высот, ну и, конечно же, здоровье. А в здоровом теле, как известно, и здоровый дух!

Таким образом, видим, что стремительный ход обновлений в системе образования способствует развитию синдрома эмоционального выгорания у участников образовательного процесса – педагогов ДООУ. Забота о физическом здоровье обязательно ведет за собой и психическое обновление, перезагрузку, переосмысление жизненных приоритетов и укрепление коллектива детского сада.

### ***Список литературы***

1. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс: творчество. Совладание. Выгорание. Невроз / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Смысл, 2015. – 768 с.
2. Монгуш О.О. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения: статья в сборнике международной научной конференции / О.О. Монгуш [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/202/8526/> (дата обращения 05.10.2024).

3. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Рогинская // Психологический журнал. – 2014. – №3. – С. 85–95.