

## МАДОУ ДСКН №6 г Сосновоборска

### «Снятие психоэмоционального напряжения педагогов через подвижные игры» педагог-психолог: Рюмина О.В.

*При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно.*

*Профессия педагога – особенно стрессогенная. Так как, педагог вынужден сдерживать собственные эмоции, контролировать действия и поступки, тем самым являть собой пример для детей.*

Поэтому для педагогов нашего детского сада совместно с инструктором по физическому развитию, в течении нескольких лет организуем различные мероприятия направленные на снятие психоэмоционального напряжения и стресса. Это подвижные игры и соревнования, брейн-ринги, походы в лес с различными подвижными играми и т.д В которых сами с интересом принимаем участие.

# «Отличные девчата» в рамках проведения Дня дошкольного работника - 19



«Веселые старты» в рамках проведения Дня дошкольного работника - 20



# Деловая игра «Мы такие разные - но мы вместе»



