**«Практический семинар**

**для педагогов МБДОУ №45»**

Исполнитель: Тарахина Любовь Владимировна,

учитель-логопед МБДОУ «Детский сад № 45»

Междуреченск, 2023

Одна из проблем современного мира – профессиональное выгорание сотрудников. Особенно это касается педагогов, ведь они, как никто другой, тратят на работу с детьми свои силы, эмоции, ресурсы.

К концу учебного года усталость дает от себе знать. Поэтому в нашем дошкольном учреждении состоялся практический семинар, который провели педагог-психолог и учителя-логопеды.

Педагог-психолог Бутакова Елена Григорьевна познакомила собравшихся педагогов с необычной формой релаксации – мандалотерапией и рассказала, что использование мандал влияет на настроение и сложившуюся ситуацию в жизни. Поведала об истории данной терапии, строении мандал и их правильном расположении. Также все узнали, что значение имеют и выбранные для оформления мандал цвета – каждый из них несет в себе определенную энергию и смысл. Педагогам было предложено несколько видов мандал и большое количество материалов для их создания. Результаты работы поразили всех присутствующих: мандалы получились разнообразные, непохожие друг на друга и удовлетворяющие запросы своих создателей. Это было очень интересно и вдохновляюще!

Следующим спикером семинара стала учитель-логопед Соболева Марина Геннадьевна. Она рассказала о зрительной гимнастике по методике В.Ф. Базарного и научила использовать ее в работе с детьми и самостоятельно для снятия зрительной утомляемости. Ведь в современном мире из-за использования различных гаджетов и ИКТ-технологий идет колоссальная нагрузка на органы зрения детей и взрослых.

Также педагог продемонстрировала участникам семинара духовный танец-упражнение йогов «Каошики», изобретенный в 70-х годах прошлого века индийским гуру Шри Шри Анандамурти. Согласно философии данной практики, этот танец способствует развитию женского ума, положительно влияет на все тело, меняет мировоззрение и расширяет сознание.

Педагоги с удовольствием включились в танец с Мариной Геннадьевной и по окончанию второй части семинара делились своими впечатлениями об улучшенном настроении, приливе сил и бодрости.

В заключении практического мероприятия выступала учитель-логопед Тарахина Любовь Владимировна. Она представила собравшимся авторские игры, в которые можно поиграть как с детьми, так и со взрослыми, адаптируя игровое содержание в зависимости от целевой аудитории. Представленные игры и игровые упражнения очень понравились всем собравшимся педагогам и они с большим желанием в них поиграли.

Весь семинар прошел в дружественной и теплой атмосфере, за непринужденными разговорами и вкусным чаем со сладостями. Участники расходились с посетившими их инсайтами, в позитивном настроении и с желанием творить, а также проводить такие встречи в дальнейшем!

(Фотоколлаж с прошедшего семинара см. в Приложении).

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

****