

Планета "Спорт и здоровье"»

В рамках месячника психологического здоровья под девизом «Мы за здоровый образ жизни» наша «Планета "Спорт и здоровье"» приветствовала нас солнечным утром и ритмичной музыкой. Мы отложили планы и журналы, включили любимые треки и провели настоящую командную утреннюю гимнастику.





Сегодня утром педагоги нашего детского сада подали лучший пример воспитанникам и провели совместную утреннюю гимнастику. Бодрая музыка, отличное настроение и слаженные движения — именно так должен начинаться день, полный энергии и новых открытий. Потянулись, разогнали сон, посмеялись над веселыми упражнениями и зарядились позитивом на весь рабочий день. Ведь педагогу нужны не только знания, но и огромный запас внутренних сил и стрессоустойчивость. Когда мы в ресурсе — нашим детям спокойно и интересно рядом с нами.



Почему это важно? Регулярная утренняя зарядка — это не просто физическая активность. Это мощный инструмент для: профилактики эмоционального выгорания, снятия мышечного напряжения после статической работы, улучшения концентрации внимания и создания позитивного психологического настроя в коллективе.



Здоровый педагог — это ресурсный педагог, способный дарить детям заботу, внимание и душевное тепло. Заряд бодрости, полученный с утра, помогает нам быть более терпеливыми, креативными и внимательными к каждому ребенку.



Потянулись, разогнали сон, посмеялись над веселыми упражнениями и зарядились позитивом на весь рабочий день. Ведь педагогу нужны не только знания, но и огромный запас внутренних сил и стрессоустойчивость. Когда мы в ресурсе — нашим детям спокойно и интересно рядом с нами.



Говорят, хорошее настроение заразительно. Надеемся, наш заряд бодрости передастся и вам! Проведите этот день активно и улыбайтесь чаще

Давайте вместе воспитывать здоровое поколение, начиная с себя!