

Задание № 1

Профессиональная компетентность педагога определяется его реальным трудом, профессиональным знанием и коэффициентом способностей, т.е. профессиональные компетенции выражают не только его профессиональные позиции, личностные качества, но и самостоятельное осуществление педагогической деятельности.

Я обладаю следующими профессионально предметными знаниями: научные знания; способ деятельности (умения действовать по образцу); опыт творческой деятельности в форме умения принимать эффективные решения в проблемных ситуациях; опыт эмоционально-ценностного отношения к природе, обществу и человеку.

План повышения уровня профессионально предметных знаний:

1. Изучение новых программ и учебников
2. Повышение профессиональной компетентности
3. Освоение инновационных образовательных технологий
4. Использование ИКТ на уроках
5. Успешное прохождение аттестации на подтверждение категории.

Перечень приемов педагогического взаимодействия со своими будущими учащимися:

1. Методический прием(научить коллективному планированию, раскрыть индивидуальные особенности)
2. Прием педагогического заражения (заметить их способности, сделать достоянием других, “заразить” всех стремлением к самостоятельному творчеству)
3. *Внушение* (основано на некритическом восприятии и предполагает неспособность внушаемого сознательно контролировать поток поступающей информации. Необходимыми условиями внушающего воздействия являются авторитет педагога, доверие к его информации, отсутствие сопротивления его влиянию).
4. Соревнование (прием стимулирования активности воспитанников путем создания условий, когда каждый его участник стремиться максимально проявить свои способности и добиться лучших результатов по сравнению с другими)

Задание № 2

Для занятий надо выбрать такую позу, чтобы, по возможности, исключить любое механическое напряжение. Тело должно быть полностью расслаблено, одежда удобной, воротник можно расстегнуть, пояс ослабить ...

Существует несколько поз, способствующих наибольшему расслаблению. Их следует принимать в зависимости от тех условий, в которых вы находитесь. В нашем с вами случае, наиболее удобной будет следующая: удобно откиньтесь на спинку стула, ноги чувствуют опору, руки спокойно лежат на коленях ладонями вверх, либо на бёдрах.

Помните, что, выбрав позу, нежелательно менять ее на протяжении всего занятия. На этом теоретическая часть нашего занятия закончена.

Расположитесь поудобнее, расслабьтесь под приятную медленную мелодию. Глаза закрыты. Мышцы полностью расслаблены. Вы слушаете только мой голос и мысленно представляете все, что я говорю. Посторонние шумы, шорохи, слова Вас не волнуют. Вы их не замечаете. Вы дышите свободно и легко. Мышцы вашего тела, рук и ног все больше расслабляются.

Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Мысленно проследите за потоком вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Повторяйте за мной: «Я полностью сосредоточен на своем дыхании. Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне».

.....
Сделайте вдох на два счета (раз – два) и выдох на два счета (раз – два). Повторите самостоятельно это упражнение еще три раза. Делая глубокий вдох, мы как будто «забираем» из окружающей среды положительную энергию и оставляем какую-то ее часть у себя. Представьте, что вместе с этим воздухом «выдыхаются» все ваши проблемы, тревоги, неприятности.

Теперь переключите своё внимание на правую руку. Максимально расслабьте её. Попробуйте на мгновение оторвать её от опоры. Почувствуйте приятную тяжесть в правой руке. Продолжая равномерно дышать, произносите в такт дыханию следующую формулу: Моя правая рука становится всё тяжелее. Можно представить себе эту свинцовую тяжесть, заполняющую руку. Чувство тяжести в правой руке всё больше и больше нарастает. Мышцы руки полностью расслаблены. Моя рука очень тяжёлая.

А теперь переключите своё внимание на левую руку. Максимально расслабьте её. Попробуйте на мгновение оторвать её от опоры. Почувствуйте приятную тяжесть в левой руке. Продолжая равномерно дышать, произносите в такт дыханию следующую формулу: Моя левая рука становится всё тяжелее. Можно представить себе эту свинцовую тяжесть, заполняющую руку. Чувство тяжести в левой руке всё больше и больше нарастает. Мышцы руки полностью расслаблены. Моя рука очень тяжёлая.

Теперь обратим внимание на своё лицо. Максимально расслабьте мышцы лица. Вдох-выдох. Лицо расслабляется, вдох-выдох, веки становятся тяжёлыми, вдох-выдох, они словно склеиваются, вдох-выдох, щёки расслабляются, вдох-выдох. Я спокоен, я совершенно спокоен. Вдох-выдох.

Представьте себе, что тёплый выдыхаемый воздух направляется через правую руку. С каждым выдохом тёплый поток его проходит по руке, нагревая её. Вдох-выдох. Чувствуем, как под действием тепла расширяются, кровеносные сосуды и новая порция горячей крови заполняет правую руку. Моя рука становится тёплой. Вдох-выдох. Рука тяжёлая и тёплая. Вдох-выдох.

Чувствуем, как тёплый поток выдыхаемого воздуха проходит по левой руке, нагревая её. Вдох- выдох. Новая порция горячей крови заполняет левую руку. Вдох-выдох. Моя

рука становится тёплой. Вдох- выдох. Рука тяжёлая и тёплая. Вдох-выдох.

Обе руки тяжёлые и тёплые. Вдох-выдох. Я спокоен. Тепло заполняет руки, потом ноги. Всё тело согревается. Вдох-выдох. Мышцы расслаблены. Приятное тепло – смывает все неприятности. Вдох-выдох. Я – спокоен. Я совершенно спокоен. Вдох-выдох.

А теперь представьте себе мягкий вечер раннего лета. Вы сидите и наблюдаете за дыханием окружающей природы. Вокруг тихо, безлюдно и тепло. В природе блаженный покой и умиротворенность.

Мышцы Вашего тела расслабляются все больше и больше. Вы погружаетесь в чудесный покой. Теплые краски лета все больше наполняют теплом Ваше существо. Вас опутывает приятная истома. Тихо. Тепло. Спокойно. Посторонние шумы и голоса Вы не замечаете. Вы слушаете только мой голос.

Все, что тревожило, волновало, беспокоило Вас - рассеивается и уходит. Вы все глубже погружаетесь в отдых. Тело теплое, расслабленное. Волны приятного тепла струятся по кистям, предплечьям, плечам, разливаются в голове, груди, тепло пульсирует в кончиках пальцев.

Вам приятно и немножко грустно. Сладкая печаль разливается на душе. Вам хорошо. Спокойно. Приятно. Вы отдыхаете.

Небо темнеет. Догорает вечерняя заря. Зажигаются первые звезды. Вы полностью расслаблены. Спокойное ровное дыхание. Ритмично и ровно работает сердце. Разгладились складочки и морщинки на лице. Губы разомкнуты. Язык мягкий, тяжелый. Совершенно спокойны закрытые веки. Вам приятно, хорошо. Вы отдыхаете. Этот отдых полезен Вашему организму. Уходит напряжение. Нормализуется работа внутренних органов. Ушли волнения и тревоги. Глубокий покой владеет Вами. Полная расслабленности тепло и тяжесть, сладкая истома в теле. Угас летний день. Земля погрузилась в сон.

Вы полностью отключились от душевных тревог и волнений. Легкий ветерок играет с оконной шторой.

Природа пробуждается. Оживает. Наступает прекрасное утро.

Легкий туман над рекой.

Светлеет, голубеет небо. Расходятся предутренние облака. Гаснут далекие звезды. Серебрится от дождя трава. Свежий запах земли и влажной зелени наполняет Вас легкостью и свежестью. Вам легко и радостно. В голове проносятся яркие приятные воспоминания юности. Вас наполняют бодрость и радостное ожидание праздника. Вам хорошо.

Все тревоги покинули Вас. Солнце наполовину вышло из-за горизонта. На душе свободно и легко. Ваша голова ясная, свежая. Яркие образы проплывают в памяти. На сердце хорошо, спокойно. Свободное, непринужденное дыхание, тревоги и неприятные ощущения ушли. Вы дышите полной грудью.

Возникло ощущение физической бодрости, благополучия. Тело приятно отдохнуло. Никакой усталости.

Голова легкая. Мысли текут свободно и легко. Вы наслаждаетесь пробудившейся природой, запахом свежей зелени, яркими красками цветов. Вы слушаете и образно

представляете все, что я говорю.

Летний день в разгаре. Мягкое тепло радует Вас. Вам хорошо, комфортно. Как прекрасна и богата земля. Вам хорошо. Нежаркое летнее солнце бодрит. Вы ощущаете глубокий покой, уверенность в себе, силу и могущество. Они - заполняют все Ваше сознание. Вам хочется трудиться, быть нужным и полезным для людей. Вы хотите отдать все людям. Настроение приподнятое. Полная уверенность в будущем. Окружающая природа дарит Вам свою свежесть, энергию и силу (пауза 1 мин.).

Вот Вы и отдохнули.

Вы полностью успокоились.

Внутренняя напряженность исчезла, тревоги и волнения ушли. Ровным и спокойным стало настроение. Неприятных ощущений и мыслей нет. Вы чувствуете себя хорошо. Голова легкая. Мысли четкие, ясные, спокойные. Ощущение тяжести и тепла уходят. Спокойствие остается. Вы все бодрее и бодрее.

Сейчас я буду считать до пяти. Со счетом "5" Вы свободно открываете глаза и будете чувствовать себя бодрым и отдохнувшим человеком.

Мысленно повторяйте слова команды:

Один – мои силы восстановились. Я хорошо отдохнул.

тяжесть и тепло в ногах уходит. Ноги становятся легкими.

Два - тяжесть и тепло в ногах уходит. Ноги становятся легкими.

Три - руки легкие, сильные, упругие. Голова свежая, ясная.

Четыре - чувствую себя хорошо, настроение бодрое.

Пять - глаза открыты. Я здоров, бодр! Я люблю жизнь.

Делаем глубокий форсированный вдох и быстрый короткий выдох.

Повторяем: вдох - выдох. Кисти рук сжать в кулаки. Подтянуться.

Улыбайтесь, пожалуйста.

Я считаю, что данная аутогенная тренировка при правильном подходе способствует сохранению здоровья, улучшению настроения, накоплению энергии, релаксации. Так же она снимает мышечное напряжение, и является отличной профилактикой синдрома эмоционального выгорания.