Консультация для педагогов на тему:
«Здоровый образ жизни педагогов ДОУ и его влияние на здоровье детей»

подготовила воспитатель
М. Н. Лунева

Один из главных показателей деятельности педагога, от которого зависят его профессиональные успехи и психологическое здоровье – это умение владеть собой, держать себя в руках. Профессиональная деятельность педагога ДОУ характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу.

Современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие, для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда. Проблема здоровьесбережения педагогов стоит очень остро. Только сформированная, здоровая личность, способная адекватно воспринимать самого себя и окружающих, личность с развитой системой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими действиями и поступками, имеет право обучать других. Только деятельность здорового педагога, который постоянно стремится к развитию, росту, профессиональной самореализации, будет эффективной.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников, так и педагогов).

Такие понятия как, «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в работе участников образовательного процесса любого ДОУ. В соответствии с современными представлениями, понятие здорового образа жизни включает в себя:

- Оптимальный двигательный режим. Жизнь современного человека характеризуется гиподинамией, недостаточной двигательной активностью. Особенно страдают от гиподинамии дошкольники и школьники.
- Рациональное питание. Правильное рациональное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, и сохранение здоровья.

- Закаливание. Разумное, рациональное использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закаленным, может успешно противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.
- Личная гигиена.
- Положительные эмоции. Они являются составной частью здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Таким образом, эффективность успешной реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ, очень во многом зависит от уровня компетентности педагогических кадров в вопросах здоровьесбережения, способности педагогов применять эти технологии, наличии желания самим соблюдать здоровый образ жизни и быть примером для детей. Именно педагоги, исходя из собственного опыта и желания демонстрировать здоровый образ жизни, могут привить его детям.

Полноценное физическое и психическое здоровье педагога – это залог успешного воспитания здорового ребенка, а это основа формирования личности. В дошкольном образовательном учреждении, как и в любом другом, необходимо создание условий для здоровьесбережения педагогов в профессиональной деятельности.

Существует ряд причин создания условий здоровьесбережения педагогов в ДОУ:

- Состояние здоровья большинства педагогов нуждается в улучшении;
- Здоровых детей может воспитать только тот педагог, который владеет здоровьесберегающими технологиями, сам занимается сохранением и укреплением собственного здоровья;
- Многие педагоги не готовы принять ответственность за собственное здоровье на себя, соблюдать правила здорового образа жизни.

В дошкольном учреждении необходимо создать достаточные условия не только для улучшения состояния здоровья педагогов, но и осознания ценности, значимости здоровья, осознания личной ответственности за свое здоровье.

Можно выделить два направления работы по укреплению здоровья педагогов:

- профилактика эмоционального выгорания
- укрепление физического здоровья.

Какие же существуют способы укрепления здоровья педагогов?

- Способ саморегуляции своего эмоционального состояния, под руководством педагога – психолога. Он может помочь снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье. Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать развитию эмоциональной гибкости и устойчивости. Одним из способов саморегуляции является самовнушение.
- Осуществление гигиенических и профилактических мер, направленных на избежание патологий позвоночника и венозных сосудов. Эти меры

включают в себя: оптимизацию статической рабочей позы при сидении и в положении стоя; разгрузку мышц спины и шеи, в ходе ОД, и после окончания рабочего дня; освоение техники самомассажа спины и шеи; укрепление мышечного каркаса позвоночника.

- Использование дыхательной гимнастики и массажа активных точек по системе Уманской.
- Чайная терапия – как метод поддержания и сохранения здоровья, под руководством медицинской сестры. Принимая ежедневно витаминный чай, повышается устойчивость организма к болезням и неблагоприятному условию окружающей среды, укрепляется иммунитет.

Таким образом, в ДОУ необходимо создавать условия, способствующие улучшению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании ценности собственного здоровья. Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов будет способствовать не только эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит укрепить и сохранить здоровье детей – дошкольников, чем и обуславливается актуальность проблемы здорового образа жизни в дошкольных учреждениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Ахаев, А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом.// А.В. Ахаев. - Издательство ВКГУ имени С. Амонжолова, 2010.
- Волошина, Л.А. Организация здоровьесберегающего пространства // Л.А. Волошина. - Дошкольное воспитание. – 2004.
- Апанасенко, Г.А. Здоровый образ жизни.// Г.А. Апанасенко. - Л, 2012.
- Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога.// Издательство Академия, 2010.
- Шингарев, С.М. Профессиональное здоровье педагогов.// https://sites.google.com/site/zdoroviepedagoga.
- Павлова, М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. М.А. Павлова, Волгоград:Учитель.2009.
- Алямовская, В.Г. Профилактика психологического напряжения средствами физического воспитания. В.Г. Алямовская,– Н. Новгород. 2010.