Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа №2 с. Карагач»
Прохладненского муниципального района КБР

Структурное подразделение дошкольного образования №1

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

**Воспитатель младшей группы:**

 **Хуранова М.С.**

**Февраль 2020г.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПЕДАГОГОВ ДОУ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ.

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, обусловили появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Образовательные учреждения и педагоги работающие в них, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДОУ в вопросах здоровьесбережения. Профессия воспитателя требует постоянного расходования огромных душевных сил. 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. Большая часть рабочего времени протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Такие факторы оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Это проявляется в нервозности, раздражительности, усталости, недомоганиях. Здоровье педагога – многоаспектная и деликатная проблема. Современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие, для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда. Напряжённая работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями, постоянное нервное напряжение – всё это подрывает его собственное здоровье. 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).

 Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в

том числе их эмоционального благополучия. Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребёнку, является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи формирования здорового образа жизни и безопасного поведения. Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов дошкольного учреждения и валеологическому просвещению родителей. Такие понятия как, «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в работе участников образовательного процесса любого ДОУ. Но практически все здоровьесберегающие технологии направлены в основном на детей, а осуществляются они педагогами. А как же педагоги могут применять технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если они сами не используют эти технологии в своей жизнедеятельности, да ещё и имеют большие проблемы со здоровьем. Существует множество примеров, когда дети, которых воспитывают бабушки, в своем словарном запасе имеют огромное множество названий болезней. А ведь если малыша с ранних лет окружает такая атмосфера, то он быстро привыкает к мысли что он не здоров. Как раз в это время и приходят на помощь взрослые, если они, конечно же, сами здоровы, т.к. комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании режима дня, условий здорового быта и учебы, надлежащего воспитания вырабатывается легко и прочно закрепляется, поэтому семье и ближайшему окружению ребёнка принадлежит серьезная роль в формировании навыков здорового образа жизни. А так как ребенок – дошкольник много времени проводит в детском саду, то и люди его окружающие должны демонстрировать здоровый образ жизни, чтобы прививать его детям. В ДОУ, с детьми, в различных видах деятельности педагоги формируют представления о здоровом образе жизни, но когда дети не видят пример взрослого человека, у них не закрепляется правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам. Для того чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью педагоги должны сами четко понимать, что же такое здоровый образ жизни.

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. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей – дошкольников. Это в большей степени связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально – экономическими условиями, экологическим неблагополучием, массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании и т.п. Проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни является очень актуальной в современном обществе, потому что от уровня физического и психического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом. Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки,

делать зарядку и т. п). Дошкольный возраст является так называемым критическим периодом в жизни ребёнка. В этот период происходит нарастание подвижности и силы нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Часто эмоциональное перенапряжение связано с ростом часто типограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, смена настроения, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. А ведь даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребёнка формируется на протяжении всей его жизни. Отношение ребенка к своему здоровью зависит от сформированности в его сознании этого понятия. А вот насколько это понятие сформировано, уже напрямую зависит от педагогов ДОУ, так как ребенок дошкольного возраста очень много времени проводит в стенах детского сада. По результатам исследований можно сделать вывод, что у большинства педагогов удовлетворительное отношение к здоровому образу жизни, они не задумываются об этом и не применяют в повседневной жизни никаких методов оздоровления. Некоторые педагоги считают, что отсутствуют благоприятные условия для ведения здорового образа жизни: нехватка времени, средств и собственных сил организма. Таким образом, можно выявить причины нарушения здоровья. Это внешние факторы (неблагоприятная экологическая обстановка, нехватка времени и т.п.)и внутренние (отсутствие интереса к регулярным занятиям физической культурой, несоблюдение питания, режима дня и правил личной гигиены, курение и т.п.). Из выше сказанного, можно сделать вывод, что здоровье воспитателей, это важная проблема, но, к сожалению, на нее очень мало обращают внимание. А ведь от решения такой проблемы зависит здоровье наших детей. Эта проблема очень актуальна. Только здоровый и духовно развитый человек, компетентный в вопросах здоровьесбережения счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Именно такой человек может воспитать здорового ребёнка на своем личном примере. Педагоги только тогда смогут добиться более высоких результатов в физическом и психическом развитии детей и воспитать в них желание вести здоровый образ жизни, когда сами будут регулярно заниматься физической культурой и спортом, соблюдать режим, правила гигиены и закаливания, вести здоровый образ жизни. Таким образом, полноценное физическое и

психическое здоровье педагога – это залог, а ведь здоровье нации передается из поколения в поколение. 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 успешного воспитания здорового ребенка, а это основа формирования личности. Нам этого так не хватает 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 Движение и спорт закаляют тело, предохраняя его от заболеваний и замедляя процесс старения. С помощью чередования работы и отдыха можно победить свои слабости и изменить свою натуру. Физиолог Н.Е. Введенский считал, что: «Устают не от того, что много работают, а оттого что работают неправильно». Поэтому причину повышенной утомляемости следует искать в нерациональной организации труда и отдыха, и недостаточно активном отдыхе. Какие же существуют способы укрепления здоровья педагогов?

1. 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.

2. 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.

3. Использование дыхательной гимнастики и массажа активных точек по системе Уманской.

4. 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

 1. Ахаев, А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом.// А.В. Ахаев. - Издательство ВКГУ имени С. Амонжолова, 2010. 2. Волошина, Л.А. Организация здоровьесберегающего пространства // Л.А. Волошина. - Дошкольное воспитание. – 2004.

 3. Апанасенко, Г.А. Здоровый образ жизни.// Г.А. Апанасенко. - Л, 2012.

4. Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога.// Л.М. Митина. – Издательство Академия, 2010.

5. Шингарев, С.М. Профессиональное здоровье педагогов.// С.М. Шингарев. 6. Павлова, М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. М.А. Павлова, Волгоград: Учитель.2009.

7. Алямовская, В.Г. Профилактика психологического напряжения