

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

Воспитатель: Гетманова Е.В.



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.

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. Поэтому 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).

Здоровьесберегающие технологии в ДОО – 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 ДОО 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 ДОО. 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.

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, наличия желания самим соблюдать здоровый образ жизни и быть примером для детей. Именно педагоги, исходя из собственного опыта и желания продемонстрировать здоровый образ жизни, могут привить его детям.

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.).

Таким образом, полноценное физическое и психическое здоровье педагога – это залог успешного воспитания здорового ребенка, а это основа формирования личности. Нам этого так не хватает, 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 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.

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.