

## Консультация для педагогов Здоровый образ жизни педагогов и его влияние на здоровье детей

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. 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 здоровья сбережения 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 соответствии с современными представлениями, понятие здорового образа жизни включает в себя:

- Оптимальный двигательный режим. Жизнь современного человека характеризуется гиподинамией, недостаточной двигательной активностью.
- 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, полноценное физическое и психическое здоровье педагога – это залог успешного воспитания здорового ребенка, а это основа формирования личности.

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 образовательной деятельности, после окончания рабочего дня; освоение техники самомассажа спины и шеи; укрепление мышечного каркаса позвоночника.

3. Использование дыхательной гимнастики и массажа активных точек.
4. Чайная терапия – как метод поддержания и сохранения здоровья. Принимая ежедневно витаминный чай, повышается устойчивость организма к болезням и неблагоприятному условию окружающей среды, укрепляется иммунитет.

Здоровый педагог - здоровый ребенок. Во многом здоровье воспитанников дошкольной организации определяется педагогом, его здоровьем не только физическим, но и психологическим. Здоровье педагога ... Оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников. «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» - (В. А. Сухомлинский). Здоровье - это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину.

**ВЫВОД** один - только здоровый педагог-воспитатель может воспитать и думать о здоровье своих воспитанников.

Информацию подготовила инструктор по физической культуре ИКК Наталья Борисовна Гончар