

Консультация для воспитателей «Здоровый воспитатель - здоровые дети!»

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
Конфуций*

Предлагаю вашему вниманию консультацию, **цель** которой способствовать формированию у педагогов установки на здоровый образ жизни, желание заботиться о своём здоровье и благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности и личной жизни».

Одной из общих целей программы "От рождения до школы", которая реализуется в нашем детском саду, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни. Поэтому сегодня я бы хотела затронуть проблему здоровья не детей, а педагогов, значимость которой и как одно связано с другим можно доказать. Попытаюсь убедить вас, что выражение «Здоровые воспитатели - здоровые дети» верно.

Роль образовательных организаций и воспитателя многопланова и чрезвычайно значима. По своему положению, своей профессиональной и социальной роли воспитатель не только носитель специальных знаний, но и воплощение нравственных норм, образец поведения, здорового образа жизни и адекватного отношения к здоровью.

Его труд отличается постоянными контактами с людьми, повышенной ответственностью, часто – дефицитом времени и информации для принятия правильного решения, что обуславливает высокую степень нервно-эмоционального напряжения.

Основным видом деятельности воспитателя, как известно, является воспитательно-образовательная. Именно она, занимающая в структуре рабочего времени значительное место, предъявляет к перцептивной (глазомер, цветоощущения, тепловые ощущения и др.), когнитивной (познавательной), интеллектуальной, мотивационной и эмоциональной сферам личности воспитателя наиболее высокие требования. К этому надо добавить большие нагрузки на голосовой аппарат, большое статическое напряжение при проведении занятий, необходимость постоянного самоконтроля.

Кроме этого, в обязанности воспитателя детского сада входит подготовка к образовательной деятельности на следующий день, написание перспективных и календарных планов, разработка и реализация проектной и инновационной деятельности, работа с родителями, а так же выполнение административно-хозяйственных функций и необходимость профессионального взаимодействия с коллегами и руководством

образовательной организации. Всё это предполагает большие временные затраты, зачастую в ущерб семейным, личным делам и отдыху.

Поэтому воспитатель испытывает постоянное переутомление, а невротические, психосоматические и вегетативные расстройства, снижающие сопротивляемость организма к внешним негативным факторам, хронические заболевания создают постоянную угрозу их здоровью.

По данным Ю.П. Лисицина (советский и российский специалист в области социальной гигиены, доктор медицинских наук, профессор) удельный вес всех факторов, обуславливающих здоровье населения, в 20% случаев зависит от наследственности, в 15-20% – от состояния внешней среды и в 50-55% – от образа жизни. И воспитатели здесь не исключение.

Каждый день, из месяца в месяц показатели физического и психического здоровья воспитателя снижаются и по мере увеличения стажа работы в образовательной организации, у педагогов случаются «кризисы», «истощение», «сгорание».

:

Теперь давайте подумаем, каким образом человек может влиять на своё здоровье?

Факторы здоровья:

- *питание,*
- *двигательная активность,*
- *полезные и вредные привычки,*
- *стрессы,*
- *гигиена,*
- *закаливание,*
- *режим труда и отдыха,*
- *организация сна.*

Приведу примеры некоторых интересных фактов

СТРЕСС является неотъемлемой частью человеческого существования. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Проблему для здоровья создаёт чрезмерный стресс. Бытует мнение, что все болезни от стресса. Великий философ древности Сократ 2400 лет назад сказал: «Нет телесной болезни отдельно от души». Установлено, что 90% всех жалоб на здоровье в той или иной мере связаны со стрессом! Стресс может способствовать развитию практически любого заболевания, от головной боли и бессонницы до артериальной гипертонии и инсульта.

ЗАКАЛИВАНИЕ укрепляет иммунитет, увеличивает сопротивление организма отрицательным воздействиям, укрепляет дух, повышает выносливость и работоспособность. Чётко соблюдая принципы систематичности, постепенности и последовательности закаливания, можно укрепить своё здоровье.

Без достаточного, нормального **СНА** немислимо здоровье человека. Сон нельзя заменить ничем, он ни чем не компенсируется. Но, как отмечал И.П. Павлов, сон – это не просто отдых, а активное состояние организма,

которому свойственна особая форма деятельности мозга. В частности, во время сна происходит анализ и переработка информации, накопленной человеком за предшествующее время. Если такая сортировка прошла успешно, то мозг оказывается освобождённым от чрезмерной информации, накопленной накануне, и вновь готов к работе. Благодаря этому у человека нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность. Сон обеспечивает процессы программирования в мозгу и выполняет целый ряд других функций.

Правила здорового сна:

1. Перед сном отдыхайте, выполняйте расслабляющие действия, настраивайтесь на позитив.

2. Проветривайте помещение. Чтобы сон был глубоким и спокойным, держите температуру около 18-20 градусов.

3. Помните, что самый полезный сон начинается в 9-10 вечера и заканчивается в 5-6 утра.

Теперь, я предлагаю Вам, поставит в Ваш сосуд цветы. Причём не просто цветы. Пусть каждый из них будет означать то, чего Вы хотите достигнуть в жизни, о чём Вы мечтаете, Ваши планы, цели и ценности.

В завершении хотелось бы сказать – **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ**, берегите своё самочувствие – физическое и психологическое. Постарайтесь оградить себя от всякого рода негатива.