

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»  
г.о. Ступино  
Московской области

**Консультация для воспитателей на тему:  
«Здоровые воспитатели - здоровые дети!»**

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Вакула Г.С.

р.п. Малино 2023 г.

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

Предлагаю вашему вниманию консультацию, **цель** которой звучит так: «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».

**Тема** нашей консультации выбрана не случайно. Ведь, 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.

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», «выгорание».

Давайте поразмышляем, «Что же такое здоровье? И как его сохранить и приумножить, понимая, что я педагог?»

Здоровье – это состояние полного

- физического,
- душевного,
- социального благополучия.

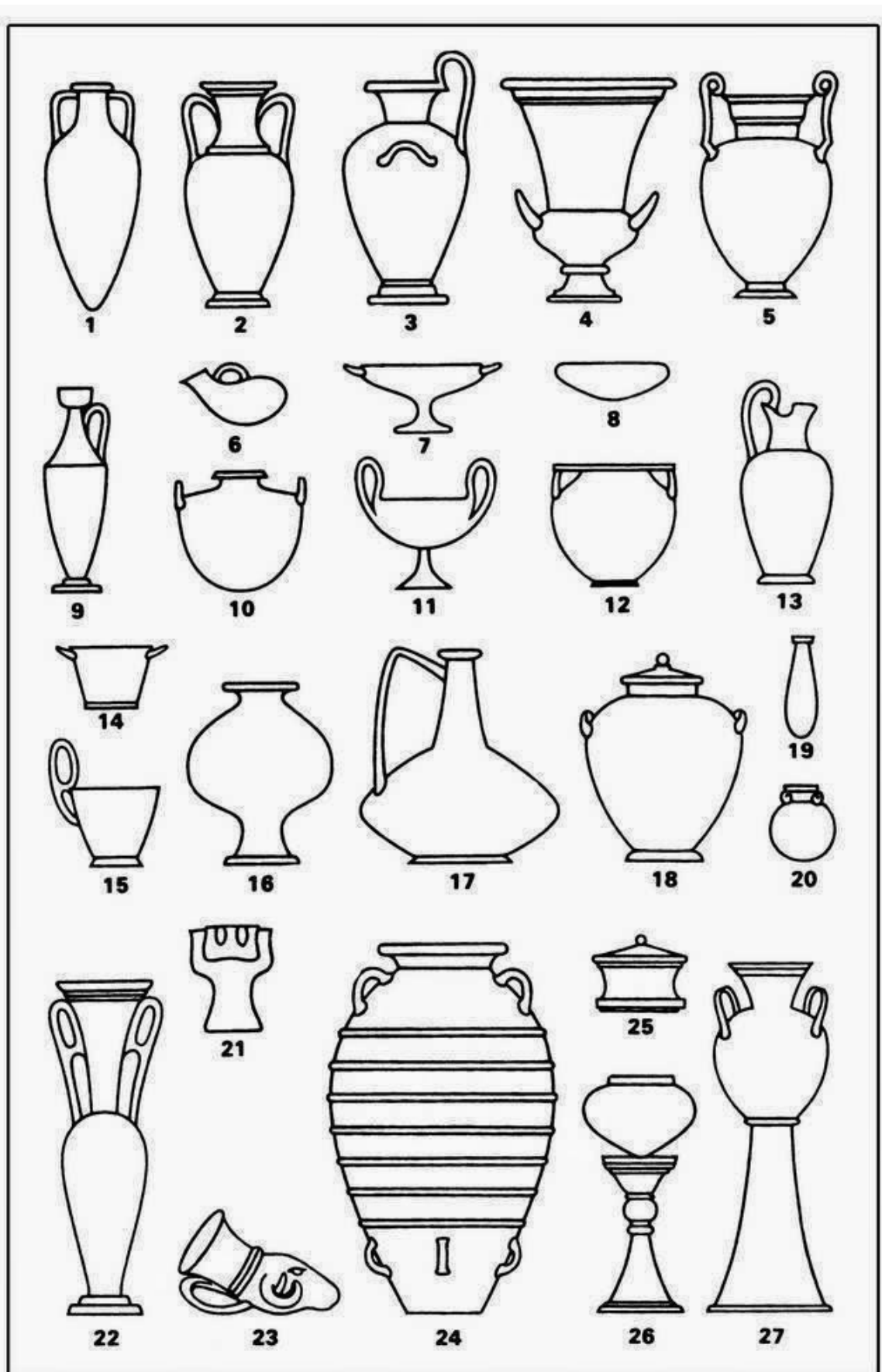
Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов.

**Физическое благополучие** – это способность человека к повседневной активности, к полноценному труду, требующему физических усилий.

**Психологическое благополучие** – это состояние эмоционально-познавательного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека.

**Социальное благополучие** – это адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной), способность эффективно трудиться, общаться и т.д.

Давайте сейчас попробуем изобразить себя в виде сосуда (*нарисовать на чистом листе*).



*Участникам даётся время на выполнение задания, по ходу ведущий вносит свои комментарии. Он указывает на то, что кто-то изобразил себя*

*в виде вазы, причём у одного эта ваза изящная, а у другого проста и понятна, у третьего с узким горлышком, но широким «содержанием». Кто-то видит себя в виде гранёного стакана, третий в виде «уютного» чайника и т.д.*

Но наш сосуд необычный. С одной стороны – левой, давайте дорисуем ему трещину, а с другой – краник. Сам же сосуд, то есть себя, наполним водой – нашим здоровьем. Давайте возьмём тот уровень здоровья, который был у вас на момент рождения за полный сосуд. Подумайте и отметьте тот уровень здоровья, которым вы можете похвастаться на сегодняшний день.

Только здоровый педагог может убедительно транслировать установки на здоровый образ жизни.

**Какие же факторы можно отнести к трещине,** то есть тому, что независимо от нашей воли или нашего поведения и образа жизни, может ухудшить наше здоровье? То есть то, что фатально, неизбежно влияет на него.

*Участники высказывают свои предположения, которые в итоге должны свестись всего лишь к двум вариантам:*

### ***ВОЗРАСТ и НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ.***

*По ходу дискуссии ведущий вносит некоторые комментарии.*

**ВОЗРАСТ:** Что касается возраста, хочется отметить следующее. Может быть такое, что пятидесятилетний мужчина здоровее и крепче восемнадцатилетнего подростка. Сравнить физическое благополучие разных людей не уместно. Но всё же между возрастом и состоянием здоровья человека существует определённая зависимость, которая характеризуется тем, что с увеличением возраста здоровье постепенно угасает. Один и тот же человек скорее был более здоров в 18, нежели в 50 лет.

**ГЕНЕТИКА:** Генетика и здоровье так же имеет тесную взаимосвязь. Науке уже известны несколько тысяч заболеваний, собственно генетических, на 100% зависящих от генотипа особи (муковисцидоз, фенилкетонурия, синдром Дауна и т.д.). Существуют так же заболевания, зависящие и от среды и от генотипа (сахарный диабет, ревматоидные заболевания, ишемическая болезнь и т.д.).

**Теперь давайте подумаем, каким образом человек может влиять на своё здоровье? Что относится к нарисованному нами крану? Что будет этот кран открывать, а что, наоборот, будет закручивать покрепче?**

*Участники, называя свои варианты, записывают их рядом с краником. Беседа относительно факторов здоровья, зависящих от самого человека, может идти в самых различных направлениях.*

*Участники могут назвать и обсудить следующие факторы:*

- **питание,**
- **двигательная активность,**
- **полезные и вредные привычки,**
- **стрессы,**

- гигиена,
- закаливание,
- режим труда и отдыха,
- организация сна.

*Ведущий раскрывает содержание каждого из факторов различными интересными фактами.*

**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.

**СОН.** Без достаточного, нормального сна невозможно 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 отдохните, 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.

*Важно, чтобы на данном этапе каждый из участников сформулировал свои цели, подписал их рядом с цветами. Проговаривать их не обязательно.*

Ну, и что мы видим? Вода из трещины капает по чуть-чуть, задержать её не в наших силах. Область, за которую ответственны лично мы – это кран, открыв который, мы выпустим всю воду, и цветы засохнут. То же самое произойдёт и с нашими планами без здоровья. Даже больной зуб или мозоль мешает человеку развлекаться, работать, общаться. Но, как правило, в багаже человека есть заболевания и гораздо серьёзные.

В завершении хотелось бы сказать – **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ**, берегите своё самочувствие – физическое и психологическое. Постарайтесь оградить себя от всякого рода негатива. И пусть цветы в Вашей вазе, Ваши начинания и мечты никогда не увядают.

