

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 76»

ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ-ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК



Форова Лариса Николаевна,
инструктор по физкультуре
1-й квалификационной категории

«Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне»

Генри Торо

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЕГО ЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ. ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ СТАНОВИТСЯ ДЛЯ СВОИХ ВОСПИТАННИКОВ ЕЩЁ И УЧИТЕЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования выполнимы, если в ДОУ будут созданы благоприятные условия для организации профессиональной деятельности педагога-дошкольника.

Большая часть рабочего дня воспитателя протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В. А. Сухомлинский профессия педагога - это «работа сердца и нервов».

По данным медицинских исследований в последнее время среди воспитателей дошкольных образовательных учреждений возросло число заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной и сосудистой системы.

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных проявлений. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха профессиональной деятельности воспитателя.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех субъектов педагогического процесса в детском саду - детей, педагогов и родителей, используются следующие виды **ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- социально-психологические;
- технологии, направленные на повышение валеологической культуры.



ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

Применительно к ребенку- обеспечение высокого реального уровня здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

Применительно к взрослым- содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагога дошкольного учреждения и валеологическому просвещению родителей.

По результатам анкетирования педагогов нашего дошкольного учреждения был сделан вывод, что у большинства из них удовлетворительное отношение к **здоровому образу жизни**, педагоги мало задумываются об этом и не применяют в повседневной **жизни никаких методов оздоровления**.

Среди основных причин такого отношения они называют нехватку времени, средств и собственных сил организма.

Следуя утверждению ученого физиолога Н. Е. Введенского: «Устают не от того, что много работают, а оттого что работают неправильно», в нашем дошкольном учреждении была организована группа здоровья педагогов.

В рамках ее деятельности выбрано два основных направления:

- профилактика **эмоционального выгорания**;
- укрепление **физического здоровья**.

Девиз группы здоровья:
«ДРУЖНО, СМЕЛО, С ОПТИМИЗМОМ,
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



В ПРОГРАММУ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЮТСЯ:

- 1. Занятия с педагогом-психологом с использованием игр и упражнений на саморегуляцию эмоционального состояния. Эти занятия помогают педагогам «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность; способствуют гармонизации внутреннего мира, ослаблению его психической***



2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО А.С. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ;
- УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ;
- УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ;
- СТИМУЛИРУЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ;
- ПОМОГАЕТ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ;
- ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ;
- ЭФФЕКТИВНА В БОРЬБЕ СО СТРЕССАМИ, УСТАЛОСТЬЮ, ДЕПРЕССИЕЙ;
- ПОМОГАЕТ ПРИ БРОНХИТЕ, ОРВИ, АСТМЕ, ВОСПОЛЕНИИ ЛЕГКИХ;
- СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ.



3. ФИТО-ТЕРАПИЯ (под руководством медсестры.)

Применение полезных свойств растений для приготовления фито – чая является одним из самых эффективных, простых и доступных способов доставки полезных микроэлементов в наш организм.

В состав фито-чая входят следующие компоненты:

- цветки ромашки,
- цветки календулы,
- трава зверобоя,
- листья шалфея,
- листья мяты,
- трава душицы,
- плоды шиповника.



ПРОГРАММА ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ







**ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ
ЗДОРОВЬЯ - ЭТО ВСЕГДА
ЗАРЯД БОДРОСТИ,
ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ
И ПОЗИТИВА**



Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов способствует более эффективному решению задач по сохранению и укреплению здоровья воспитанников нашего дошкольного учреждения.

Здоровьесберегающая модель в работе с детьми включает следующие компоненты:

- **Использование интегрированных занятий, обеспечивающих комфортное психо-эмоциональное состояние воспитанников;**
- **Личностно-ориентированное обучение, воспитание и развитие детей с учетом их индивидуальных особенностей;**
- **Организация здоровьесберегающей развивающей среды;**
- **Систематическое включение в занятия и режимные моменты оздоровительных технологий.**

Одним из условий совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с детьми и формирования у них привычки к здоровому образу жизни является организация предметно-развивающей среды.

«Среда, окружающая ребенка в детском саду, может стать средством развития его личности лишь в том случае, если педагог способен организовать такую среду»

Э.Костина.

ВАЖНОЕ МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ЗАНИМАЮТ ЗАНЯТИЯ В

МЗ









ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МУЗЫКАЛЬНО-СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И ДОСУГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЗАЛ







**ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ,
В ГРУППАХ ОБОРУДОВАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ УГОЛКИ**







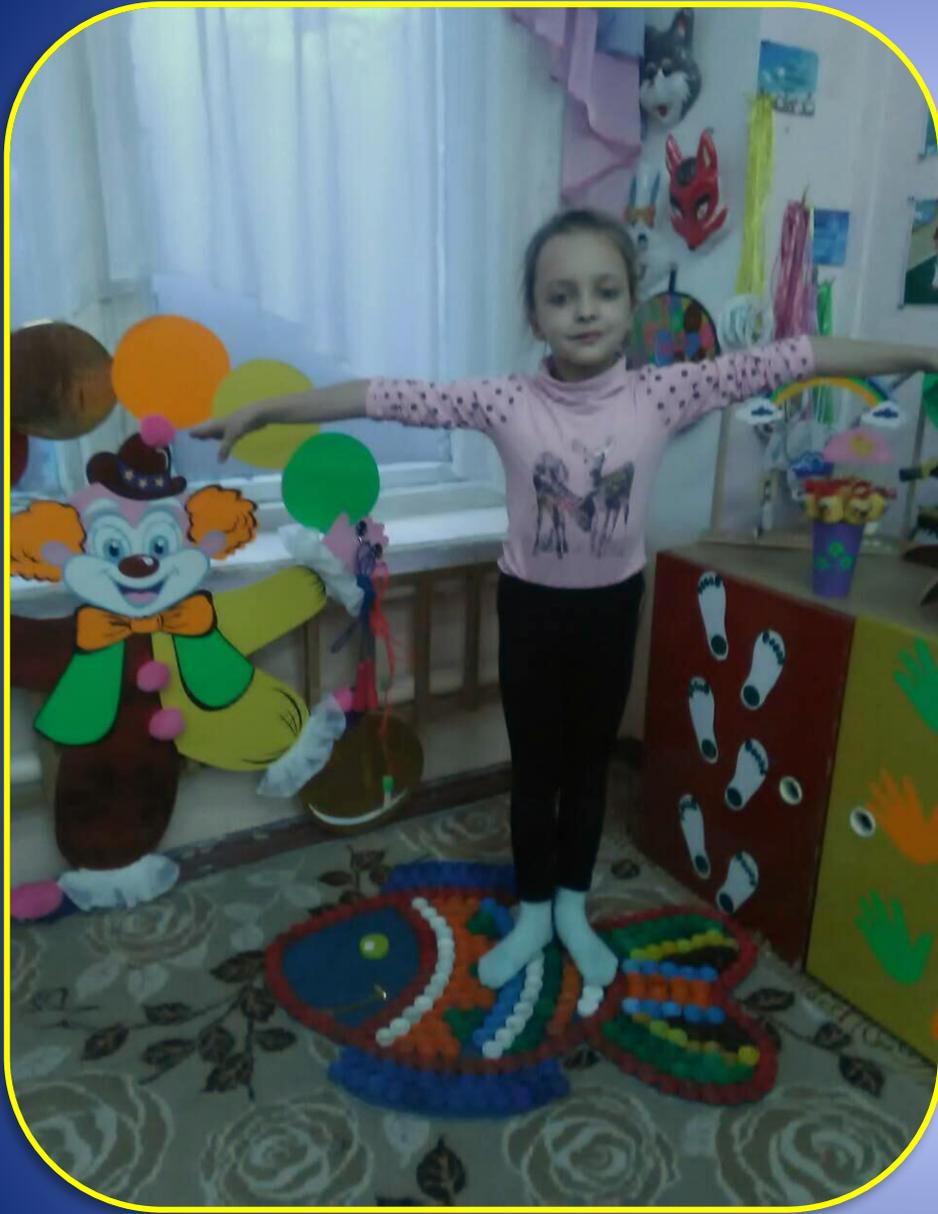
Спортивный уголок группа № 8





НАРЯДУ С ТРАДИЦИОННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ, В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ДЕТИ ОХОТНО ИСПОЛЬЗУЮТ НЕСТАНДАРТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ АТТРИБУТЫ











Целенаправленная работа дошкольного учреждения по сохранению и укреплению здоровья воспитанников позволила снизить уровень заболеваемости за три последних года на 2,2%.

Наиболее распространенная группа заболеваний – ОРЗ, ОРВИ и другие простудные заболевания. Чаще всего болеют дети раннего возраста в зимний период, в связи с общим ростом респираторных заболеваний. Среди детских инфекций абсолютное большинство случаев приходится на ветряную оспу. Желудочно-кишечные

заболевания наблюдались в единичных случаях.

Анализ заболеваемости по группам заболеваний.
(ранний и дошкольный возраст)

Основные заболевания	Количество заболеваний и пропущенных дето/дней		
	2016	2017	2018
Кол-во детей	207	222	220
Детские инфекции	43 (2-ранний возраст; 41- дошкольный)	22 (5-ранний возраст; 16- дошкольный)	-
Желудочно-кишечные заболевания	-	1 (дошкольный возраст)	2 (дошкольный возраст)
ОРЗ, ОРВИ и др. простудные заболевания	190 (69- ранний возраст; 121- дошкольный)	150 (54- ранний возраст; 96- дошкольный)	133 (48-ранний возраст; 85- дошкольный)
Бронхит	39 (6-ранний возраст; 33- дошкольный)	14 (8- ранний возраст; 6- дошкольный)	12 (6- ранний возраст; 6- дошкольный)
Грипп	-	-	-

Важным результатом реализации проекта **«Здоровый педагог-здоровый ребенок»** является то, что деятельность наших педагогов в группе здоровья помогает повысить значимость здорового образа жизни для сохранения и укрепления собственного здоровья, развить профессиональное мастерство педагогов в повышении качества учебно-воспитательного процесса с детьми, занятия в группе здоровья способствуют сплочению педагогического коллектива .

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

