

Консультация



«Здоровый педагог – здоровые дети»

Воспитатели: Герасёва А.О.



Что такое здоровье?

Существует около 100 определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения автора. ВОЗ в 1948 году дала определение:

«**Здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Здоровье воспитанников находится в тесной связи со здоровьем педагога



У нездорового воспитателя:

- ◆ ниже качество работы,
- ◆ дети хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются.

Не всем педагогам удастся компенсировать это самоотверженностью, душевностью, высоким профессионализмом.

Являясь примером для своих воспитанников, педагог формирует у них такое же отношение к своему здоровью.

Безграмотность педагога в этих вопросах, пренебрежение к физическому и психологическому состоянию не компенсируется призывами заботиться о здоровье.



- ◆ Современные педагоги как профессиональная группа находятся на I-м месте по нервно-психическим расстройствам.
- ◆ Педагог находится под гнетом двойного стресса - социального и профессионального. Отсюда: излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции - формируется консерватизм, неприятие новой педагогики.
- ◆ Необходимо преодолеть сегодняшний низкий уровень самооценки, самоуважения, самопринятия, повысить профессиональное самосознание воспитателя, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее

Согласно исследованиям среди заболеваний педагогов ГБДОУ, связанных с их профессиональной деятельностью, наиболее часто встречаются:

- ◆ Патология голосообразующего аппарата;
- ◆ Психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, психастении и пр.);
- ◆ Утомление глаз, снижение остроты зрения;
- ◆ Остеохондроз;
- ◆ Хроническая венозная недостаточность;
- ◆ Простудные заболевания, грипп;
- ◆ Синдром профессионального эмоционального выгорания и психологического расстройства(35-45 лет критический возраст)

Путь к здоровью у каждого свой. Образ жизни должен быть:

- ◆ возрастным,
- ◆ энергетически обеспеченным, укрепляющим, ритмичным,
- ◆ аскетичным (подавление чувственных желаний),
- ◆ эстетичным (фигура, одежда, лицо),
- ◆ нравственным и волевым.

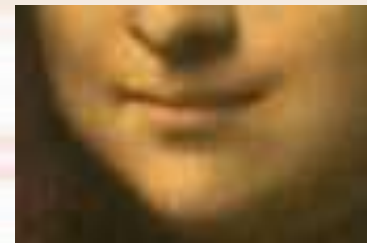


Для сохранения здоровья педагога:



- ◆ нужна пятидневная рабочая неделя, так как за один день восстановиться невозможно;
- ◆ конфликтов между педагогом и воспитанниками быть не должно;
- ◆ педагога нужно беречь;
- ◆ если педагог не понимает себя, он не может чувствовать ребенка;
- ◆ здоровье педагога зависит от обратной связи на занятиях;
- ◆ не надо бояться показывать свои слабости.

Улыбка



- ◆ Она поднимает настроение, располагает к нам окружающих, позволяет выглядеть молодо и мило.
- ◆ Научившись поддерживать позитивное настроение на работе и дома, вы будете способствовать своему оздоровлению. Когда вы почувствуете внутреннюю гармонию, в вас проснется какая-то тайна.
- ◆ Никогда не думайте о плохом, помните, что мысль материальна. Наденьте на руку резинку, и при появлении плохой мысли, оттяните ее и ударьте себя - плохая мысль уйдет сразу.

А ты сегодня улыбалась?

L*U*S*I*A

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Улыбнись

каждому

дню

Голос. Как его сохранить?

- **Меньше нервничайте**
- **Разговаривайте на полтора тона ниже, чем обычно**
- **Не срывайтесь на крик даже в критических ситуациях**
- **Устраивайте для своего голоса «щадящие» дни;**
- **В шумной обстановке не пытайтесь перекричать детей, а в спокойной - не переходите на шепот. В обоих случаях происходит раздражение голосовых связок.**
- **При болезнях носоглотки и горла, признаках переутомления связок и заболеваниях гортани снизьте на несколько дней речевую нагрузку.**

Помните!

**Свободный, открытый
голос благоприятно
действует на физическое
здоровье, внешний вид,
социальную уверенность,
искусство общения.**

Гимнастика дыхания

- 1. Из положения стоя наклонитесь, стараясь достать руками пол, при этом максимально выдыхая воздух. Задержитесь в этом состоянии несколько секунд. Постепенно распрямляясь, медленно сделайте вдох через нос, руки в стороны (параллельно полу). Поднимайте руки вверх, соединяя ладони вместе. Задержите дыхание. Медленно выдыхайте воздух через рот, наклоняйтесь вперед, руки свободно «свисают». Максимально расслабьтесь.**
- 2. Исходное положение — сидя на полу, на стуле. «Сверните тело в клубок», максимально сгруппируйтесь. Задержите дыхание. Затем с усилием сделайте вдох. Задержите дыхание на 2 сек. Затем выдохните и распрямитесь, быстро и энергично. Низким голосом скажите: «Ух!». Повторите упражнение 6-8 раз.**
- 3. Стоя, ноги на ширине плеч, ладони за головой. Наклонитесь в сторону (потяните локоть к полу). Вдохните и задержите дыхание, почувствуйте натяжение мышц туловища. Выдохните, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.**
- 4. Произнесите серию слогов «ли, ти, ни, ки, ги». Почувствуйте, как ваш язык «выпускает звуки» из все более дальних отсеков рта и горла. Попробуйте пропеть эти звуки тихо, затем громче. Произнесите «а-и-ай-су-ю». Повторите упражнение 8-10 раз**
- 5. Упражнение - пение с закрытым ртом: напевайте «mmm» - губы сжаты, язык «на доньшке» рта, небо вибрирует; напевайте «nnn» - язык касается твердой передней части нёба; пропойте в нос «ngngng» - задняя часть языка поднимается к мягкой задней части нёба, колебания отдаются в гортань и шею. Прделайте каждое из этих упражнений 8-10 раз.**

Психогигиена и устранение нервно-психического напряжения

Работа педагога связана с частыми микрострессами и нервно-эмоциональным напряжением. Стресс характеризуется двуликостью: с одной стороны, это защитная реакция, с другой - сильный и часто повторяемый стресс приносит страдания и вызывает болезни.

В борьбе со стрессом помогают:

- ◆ переключение на другие виды деятельности;
- ◆ разговор о наблевшем как с близким, так и с малознакомым человеком;
- ◆ танцы и физические упражнения;
- ◆ массаж и самомассаж.

Снять нервное напряжение также можно, раздражая ладони (с помощью шариков, орехов и пр.), массируя мизинец, перекатывая в ладонях длинный стержень, авторучку или карандаш.

Для поддержания психологического равновесия в критической ситуации педагогам необходимо овладеть навыками аутотренинга и релаксации. Провести сеанс релаксации педагог может, например, во время дневного сна детей.

Утомление органов зрения

Работа воспитателей связана с большой нагрузкой на органы зрения. В результате происходит утомление мышцы, окружающей хрусталик глаза и, соответственно, усталость самих глаз. В целях профилактики утомления органов зрения необходимо в первую очередь соблюдать элементарные правила гигиены на рабочем месте (следить за тем, чтобы в помещении был достаточный уровень освещенности, принимать правильную позу при чтении и письме и др.), а также чередовать зрительную нагрузку с отдыхом.

Упражнения для снятия усталости глаз:

- ◆ закрыть глаза, расслабиться, одновременно нажимая на внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев руки;
- ◆ крепко зажмурить глаза на 1-2 мин, затем открыть на 3-5 мин. Повторить шесть-восемь раз;
- ◆ быстро моргать в течение 1 мин;
- ◆ закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений указательного или среднего пальцев в течение 1 мин;
- ◆ располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, посмотреть вдаль прямо перед собой, затем перевести взгляд на кончик пальца и посмотреть на него. Повторить 10-12 раз;
- ◆ рисовать взглядом различные фигуры, цифры, буквы алфавита на стене в течение 1 мин;

В нашем распоряжении девять врачей, данных природой, всегда готовых помочь в создании стопроцентного здоровья: солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, естественное питание, голодание, физические упражнения, отдых, хорошая осанка и разум.

Педагог не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несет ответственность за последствия своего опыта!!!



**Будьте здоровы и научитесь
чувствовать себя и
управлять собой!**

