

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 9»**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ  
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**



Инструктор по физической культуре  
Тимофеева И.В.

## *Актуальность*

В последнее время много говорят о создании здоровьесберегающей среды в дошкольных учреждениях. Но важно не только создать условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении, но еще более важным сделать так, чтобы педагог был заинтересован в ней. Кроме того, крайне необходимо оздоровление самих педагогов, так как, только психологически и физически здоровые педагоги могут воспитывать здоровых детей.

## *Проблема*

Сохранение здоровья всех участников образовательного процесса в дошкольном учреждении и создание здоровьесберегающей среды – одна из важнейших проблем в настоящее время.



Создание здоровьесберегающей среды для сотрудников очень важно, так как формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни, состояние здоровья педагогов и их самочувствие – это важнейшие факторы, которые определяют формирование привычек здорового образа жизни у дошкольников и влияют на сохранение их здоровья.

Но этому направлению деятельности в дошкольных учреждениях уделяется недостаточно внимания.

В дошкольном учреждении педагог проводит значительную часть жизни. Насколько комфортно он чувствует себя здесь? Находится ли он в гармонии с миром и с самим собой? Что нужно изменить, чтоб это было так?



## *Принципы:*

1. высокая клиническая эффективность;
2. лично-ориентированная направленность;
3. доступность и простота

Ключевой идеей по оздоровлению педагогов на рабочем месте стало приобщение педагогов к здоровому образу жизни, профилактика эмоционального климата на рабочем месте.



## *Цель:*

Оздоровление педагогических работников на рабочем месте является включение педагогов в оздоровительные мероприятия и повышение уровня здоровья педагогических работников.

## *Задачи:*

1. Сформировать у педагогов мотивации к здоровому образу жизни и навыкам здорового образа жизни;
2. Охранять и укреплять здоровье педагогов, как физического, так и психического;
3. Организовать оздоровительные мероприятия.



Для достижения цели и задач, были разработаны примерные темы для педагогов МБДОУ, направленные на сохранение и укрепления здоровья сотрудников.

Месяц	Тема	Задачи
<b>сентябрь</b>	«Укрепление здоровья на рабочем месте с помощью физических упражнений»	Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  Воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
<b>октябрь</b>	«Упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника с помощью Пилатес»	Предотвратить воспалительный процесс, восстановить нормальную циркуляцию крови, вернуть межпозвоночные диски в естественное положение.

<b>ноябрь</b>	«Упражнения для профилактики остеохондроза грудного отдела позвоночника с помощью Пилатес»	Улучшить подвижность позвоночника, укрепить мышцы, улучшить кровообращение.
<b>декабрь</b>	«Упражнения для укрепления поясничного отдела позвоночника с помощью Пилатес»	Растянуть и разработать некоторые группы мышц, расслабить мышцы, нормализовать тонус центральной нервной системы.
<b>январь</b>	«Формирование правильной осанки с элементами Калланетики»	Укрепить передние, задние и боковые мышцы позвоночника, активировать кровоток в поврежденных отделах.
<b>февраль</b>	«Упражнения для укрепления мышц ног, профилактики и лечения плоскостопия и варикоза»	Укрепить мышцы ног с помощью упражнений, развить опорно-двигательный аппарат, укрепить мышцы стопы.

<b>март</b>	<b>«Гимнастика для суставов»</b>	<b>Восстановить тонус в мышцах, что увеличивает подвижность самого сустава.</b>
<b>апрель</b>	«Упражнения для укрепления различных групп мышц, сухожилий и связочного аппарата суставов»	Укрепить различные группы мышц с помощью упражнений, употреблять витамины и минералы, определенные продукты.
<b>май</b>	«Снятие физического напряжения»	Обучить навыкам саморегуляции и релаксации, развивать и накапливать положительный опыт.
<b>июнь</b>	«Массаж точек на лице»	Стимулировать иммунную систему организма, повышать устойчивость к внешним раздражителям.



<b>июль</b>	«Дыхательные упражнения»	Создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани, развивать дыхательные мышцы, укрепить голосовые связки
<b>август</b>	«Закаливание и физические упражнения»	Использовать физические факторы внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.



Проводятся комплексы упражнений, направленных на снятие усталости, напряжения, на лечение заболеваний позвоночника и нижних конечностей и на активизацию работы всех систем организма, так называемая лечебная физкультура. В ходе данного мероприятия используется музыкотерапия. В конце занятий организуется трехминутная релаксация.



## *Заключение*

После выполнения упражнений улучшается настроение педагогов, снимается эмоциональная напряженность и укрепляется здоровье.

Таким образом, учитывая взаимосвязь воспитателя и воспитанника, мы стараемся не только у детей, но и у педагогов укреплять здоровье и формировать желание быть здоровым и привычку вести здоровый образ жизни.

Здоровье, является одним из условий успешной профессиональной деятельности педагога и составляет основу общего благополучия человека.



## *Список литературы*

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. – 270 с.
2. Безунова, А., Волков, П. Медико-педагогическая оздоровительная работа // Дошкольное воспитание. – 2003. – №4. - С. 44.
3. Борилкевич, В.Е. Фитнесс - современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург). - СПб., 2006. - С. 33-35.
4. Волосникова, Т.В., Филиппова, С.О., Москаленко, В.И., Лебедева, Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. - М.: Школьная пресса, 2005
5. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
6. Гальперина, Г.А. Массаж при заболеваниях позвоночника. - М.: Вече, 2004. - 176 с.
7. Гимнастика: Учебник / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
8. Давиденко, Д.Н., Гцеголев, В.А., Суханов, А.И., Чурганов, О.А. Здоровье и образ жизни: учеб. метод, пособ. - СПб.: ВИФК, 2003. - 100 с.
9. Евдокимова, Е.А., Клубкова, Е.Ю., Дидур, М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма // СПб., 2000.
10. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Учебно-метод. пособие. - М.: Terra-Спорт, Олимпия - Пресс, 2001. - 64 с.
11. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. - М.: Практика, 2008. - 496 с.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. - СПб., М., Краснодар: Лань, 2004. - 160 с.
13. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 284 с.
14. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
15. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra- Спорт, 2000. - 72 с.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

