

# Консультация для воспитателей

## «Здоровый педагог-здоровые дети»

подготовила воспитатель  
Ю.Н. Михайлова

Цель: формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.
2. Поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.
3. Сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

Вступление:

Здоровье одна из главных ценностей, данных человеку самой природой. И задача каждого из нас сохранить здоровье на протяжении всей жизни. Педагог должен быть примером для воспитанников. И если сам он не заботится о своем физическом развитии, он не сможет привить основы здорового образа жизни детям.

Что такое здоровье и можно ли его приобрести?

Здоровье - это благополучие физическое, духовное и социальное. В педагогической среде слаб авторитет здоровья. Педагоги нередко, несмотря на плохое самочувствие, проводят занятия, многие простудные заболевания чаще всего переносят *«на ногах»*. В ОУ болеющих осуждают - срывается учебный процесс.

Если педагог на личном опыте познал ценность здорового образа жизни, работы над своим здоровьем, только тогда он сможет создать в образовательном учреждении здоровую среду. Только здоровый педагог имеет возможность полностью самореализоваться, вести полноценную жизнь. Предлагаю провести упражнение *«Воздушный шар»* (о ценности здоровья для человека).

**Упражнение «Воздушный шар»**

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и

по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т. д.

Профессия педагога относится к группе риска, т. к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас я Вам предлагаю несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители пошутить действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Итак, система работы по формированию культуры здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса *«дети родители педагоги»* помогает коллективу в стремлении сберечь и укрепить физическое, психологическое, профессиональное здоровье.

Здоровье педагога необходимо не только для его профессиональной деятельности, но и для здоровья детей, наших воспитанников. Здоровый педагог здоровые дети!