

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Костромы «Детский сад №4»
г. Кострома, мкр-н Венеция, д. 11; тел: 33-28-11, e-mail: detsad-4v@mail.ru

Лекция-практикум на тему: «Здоровым детям, здоровый педагог»

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
МБДОУ г. Костромы
«Детский сад №4»
Перова Екатерина Сергеевна

Кострома
2022 год

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Благодаря движениям, повышается общий жизненный тонус организма ребёнка, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Как отмечает С. А. Бурда, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Ю. Ф. Змановский трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Из приведенных определений можно сделать вывод, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Большую часть своей жизни мы проводим на работе. Профессия педагога относится к умственному труду и, значит, требует большого интеллектуального напряжения и предполагает слабую мышечную активность. Воспитывать детей – дело сложное, потому как педагогу приходится заниматься организацией образовательного процесса в ходе совместной деятельности с детьми, сотрудничая с семьями воспитанников, специалистами ДОУ.

Психологическое самочувствие воспитателей оказывает влияние на всю атмосферу дошкольного учреждения. Для значительного числа педагогов характерны эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности, напряженность. Отрицательное психологическое состояние

педагога снижает эффективность воспитания и обучения детей, возникают конфликты во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, вследствие этого разрушается психическое здоровье, что в свою очередь обуславливает высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляют творческую активность (эффект профессионального выгорания).

Всё это происходит от нашего привычного уклада и стиля жизни. Что мы можем сделать, чтобы этого избежать? А, надо всего лишь попробовать расшевелить себя, изменив немного свой режим дня, питание, привычки, пересмотреть свое отношение к тем или иным видам деятельности. Начать день с выполнения элементарных физических упражнений, зарядки. Только изменив свой образ жизни можно изменить себя, своё здоровье. Образ жизни – особенность повседневной жизни человека, которая охватывает его труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем, по мнению О.Ф. Горботенко, выражается в понятии здоровый образ жизни.

Понятие здоровый образ жизни учёные трактуют по-разному:

Профессор Ю. Ф. Змановский считает, что здоровый образ жизни – это система ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.

По мнению М. Н. Кузнецовой, здоровый образ жизни – это осознание высшей ценности своего здоровья, убеждённости в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.

Основные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни.

1. Движение и здоровье. Объём и характер двигательной активности человека в большей степени зависит от специфики образа жизни человека. Дефицит двигательной активности людей становится всё более острой проблемой. Следовательно, для повышения двигательной активности необходимо использовать средства физкультуры и спорта. Активный отдых, занятия физической культурой – это отдых, выражающийся в переключении на другой вид деятельности.

2. Питание и здоровье. Питанию принадлежит весьма важная роль. Основные принципы правильного питания складываются из требований к пищевому рациону, режиму питания и условий приёма пищи.

3. Режим дня. Режим дня характеризуют следующие положения: выполнение различных видов деятельности в строго определённое время; правильное чередование трудовой, учебной деятельности и отдыха; регулярное, в одни и те же часы, питание; регулярные занятия физическими упражнениями; полезный досуг, полноценный сон.

4. Соблюдение правил личной гигиены является одним из неперенных условий, которыми характеризуется поведение культурного человека.

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, счастливы - они отлично себя чувствуют, получают удовлетворение от своей работы, стремятся к самоусовершенствованию, достигают неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Рекомендации педагогам по формированию ЗОЖ.

Общение. Когда педагоги анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, ищут у них социальной поддержки. Если же вы делитесь отрицательными эмоциями, то коллеги могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

Использование «Тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «Тайм – ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Релаксация, занятия йогой сбалансироват профессиональную деятельность и

личную жизнь.

Контроль эмоций. При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Зачастую, завершенная работа не всегда приносит нужные результаты. Эмоции усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами, подчиненными или, наоборот, в депрессии. А это очень плохо отражается на здоровье педагога.

Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Поэтому, чтобы остаться здоровым как физически, так и психически, рекомендуется поддерживать спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.

Таким образом, здоровый образ жизни выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Имея крепкий организм, высокий иммунитет, совершенствуя себя в спорте, творчестве и в остальных сферах жизни, можно добиться больших успехов.

Педагог - главная фигура в учебно-воспитательном процессе, он образец поведения, здорового образа жизни и адекватного, правильного отношения к здоровью. Профессиональное здоровье педагога определяет стабильность его труда, способствуя сохранению высокого уровня его профессионализма.

Тест «Как Ваше здоровье»

(Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов, 1996, - С.314-315)

1. Регулярно ли Вы едите свежие фрукты и овощи? Да – 3 очка, нет – 0
2. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении животных жиров? Да – 5, нет – 0
3. Регулярно ли Вы едите волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей? Да – 2, нет – 0
4. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении сахара? Да – 3, нет – 0
5. Умеете ли Вы отдыхать и расслабляться? Да – 5, нет – 0
6. Есть ли у Вас развлечения, помимо работы? Да – 4, нет – 0

7. Нравится ли Вам Ваша работа? Да – 4, нет – 0
8. Есть ли у Вас друг, которому Вы полностью доверяете? Да – 3, нет – 0
9. Есть ли у Вас любимый человек? Да – 4, нет – 0
10. Считаете ли Вы, что должны быть более ответственны на работе? Да – 0, нет – 2
11. Вы считаете, что должны брать на себя меньше обязательств? Да – 0, нет – 2
12. Часто ли Вы испытываете скуку? Да – 0, нет – 2
13. Вы курите? Да – 0, нет – 6
14. Вы курите меньше полпачки в день? Да – 2, нет – 0
15. Употребляете ли Вы алкоголь? Нет – 3, иногда – 2, каждый день – 0
16. Сколько Вы весите? Столько, сколько и должны – 5, до 6 кг выше нормы – 4, на 6-12 кг выше нормы – 2, на 12 и более кг выше нормы – 0
17. Регулярно ли Вы делаете зарядку? Да – 2, нет – 0
18. Вы занимаетесь зарядкой, пока не заболят мышцы? Да – 0, нет – 1
19. Нужно ли Вам снотворное, чтобы уснуть? Да – 0, нет – 1
20. Всегда ли Вы застегиваете ремень безопасности в машине? Да – 1, нет – 0
21. Часто ли Вы вынуждены покупать лекарства? Да – 0, нет – 2
22. Проверяете ли Вы хоть иногда свое артериальное давление? Да – 1, нет – 0
23. Бывают ли у Вас постоянные болезненные симптомы и Вы при этом не обращаетесь к врачу? Да – 0, нет – 5
24. Занимаетесь ли Вы опасными видами спорта? Да – 0, нет – 3
25. Часто ли Вы беспокоитесь или волнуетесь? Да – 0, нет – 5

Набранные очки подсчитываем.

Обработка данных:

От 7 до 9 очков. Опрашиваемый, придерживается девиза: «Здоровье – самое главное богатство». И делает все для того, что бы его сохранить. Это ему удастся. Он достиг гармонии физического и психического состояния.

От 10 до 14очков. Воля достаточно сильна, опрашиваемый, щадит себя, в его планах нет последовательности. Он думает, что уже поздно заботиться о своем здоровье.

От 15 до 9 очков. Опрашиваемый, пренебрежительно относится к своему здоровью, не задумывается о своём образе жизни.

Список используемых источников:

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2004 – 374 с.
2. Бурда, С. А. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста / С. А. Бурда, Н. Н. Кривунец. // Молодой ученый. – 2018. – № 46.2 (232.2). – С. 17-22 // Образовательная социальная сеть nsportal.ru.–URL: <https://moluch.ru/archive/232/>(дата обращения: 18.03.2022)
3. Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский. – Москва: Медицина, 2009. – 124 с.
4. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – Москва: Просвещение, 2008. – 414 с.
5. Лебедева, Л. В. В Стране веселых мячей / Л. В. Лебедева // Ребенок в детском саду.-2009.-№2.-С.52-53.<https://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-fizkulturnogo-razvlechenija-dlja-detei-podgotovitelnyh-grup-v-strane-vesyolyh-mjachei.html> (дата обращения 31.03.2022).
6. Никанорова, Т. С., Сергиенко, Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007–85 с.
7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/10/16/zdorovyy-pedagog-zdorovyy-rebenok>