

Здоровьесбережение детей в современных условиях ДОУ



Подготовила: Верещагина Н.А., учитель-логопед МБДОУ ДС №2 с. Черниговка

1. Здоровьесбережение – ключевой момент нового педагогического мышления (виды здоровьесберегающих технологий, компоненты технологий)

Выступление докладчика

2. Направления работы с родителями по здоровьесбережению

Выступление докладчика

3. Здоровый педагог — здоровые дети

Выступление докладчика

Что такое здоровье?

Всемирная организация здравоохранения в 1948 году дала следующее определение здоровья:

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и эмоционального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»



Здоровье педагога находится в тесной взаимосвязи со здоровьем воспитанников



Факторы, влияющие на здоровье педагога



- большое нервно-психическое напряжение;
- гиподинамия;
- повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;
- большое количество контактов во время рабочего дня;
- отсутствие эмоциональной разрядки;
- неумение отдыхать.

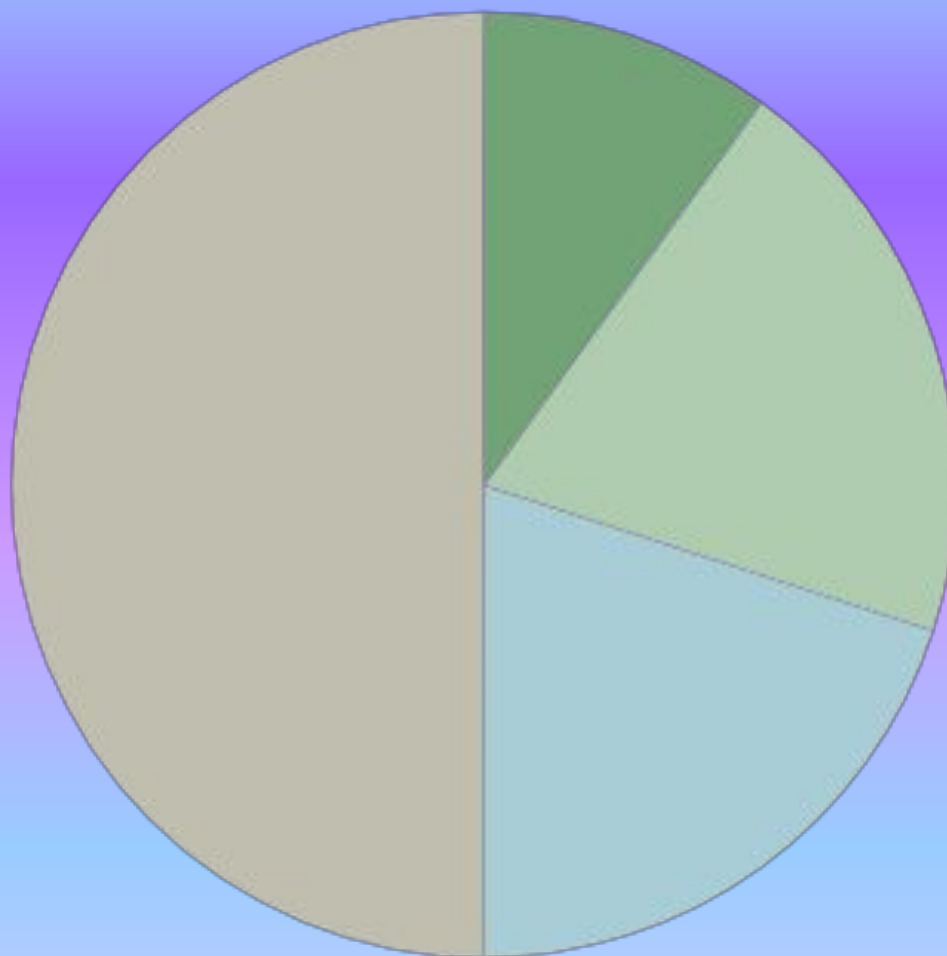


Согласно исследованиям среди заболеваний педагогов ДООУ, связанных с их профессиональной деятельностью, наиболее часто встречаются:

- Патология голосового 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 выгорания.



Здоровье каждого человека зависит:



- здравоохранение - 10%
- наследственность - 20%
- экология - 20 %
- отношение к своему здоровью - 50%



Голос. Как его сохранить?

Меньше нервничайте.

Разговаривайте на полтора тона ниже, чем обычно.

- Не срывайтесь на крик.
- Устраивайте для своего голоса «щадающие» дни;
- В шумной обстановке не пытайтесь перекрычать детей, а в спокойной - не переходите на шепот.
- Накануне мероприятий, во время которых нужно много говорить, не перегревайтесь в ванне или бане.
- Во время длительной речи (чтения вслух) делайте паузы, для того чтобы выпить несколько глотков воды.

Устранение нервно-психического напряжения

- переключение на другие виды деятельности;
- разговор о наболевшем;
- ведение дневника;
- танцы и физические упражнения;
- массаж и самомассаж;
- релаксация;
- фитотерапия



Снижение нагрузки на органы зрения

- Следить за уровнем освещенности в помещении;
- принимать правильную позу при чтении и письме;
- чередовать зрительную нагрузку с отдыхом;
- выполнять упражнения для снятия усталости глаз.

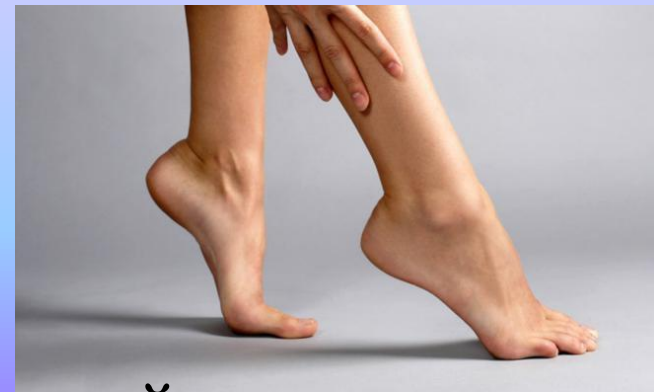




Профилактика остеохондроза

- ежедневно делать гимнастику;
- массаж и самомассаж шейно-воротниковой зоны, плечевых суставов и грудного отдела позвоночника;
- по мере возможности заниматься плаванием;
- следить за своим весом, не допуская его увеличения.

Профилактика венозной недостаточности



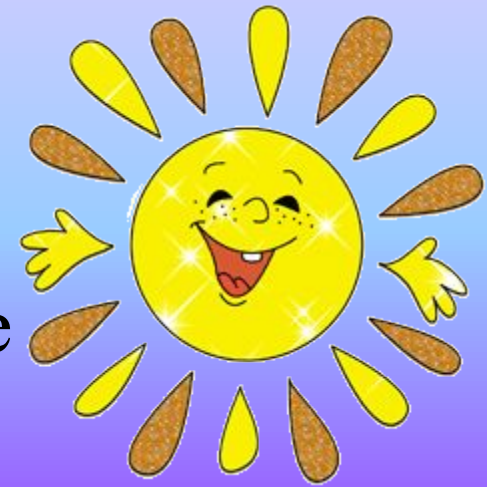
- избегать ношения плотно облегающей одежды, тесной обуви и обуви на высоком каблуке;
- избегать горячих ванн, русской бани, длительного пребывания на солнце, а также сильных физических нагрузок;
- во время длительной работы в положении стоя или сидя периодически делать разминку для ног;
- после длительной нагрузки ополоснуть ноги прохладной водой и поддерживать их в приподнятом положении.

Предупреждение профессиональной деформации и «выгорания»

- изучение соответствующей литературы;
- поддержка близких и грамотных людей;
- использование способов саморегуляции и расслабления;
- консультация опытного психолога.



Оценка результатов



- 0-1 балл- синдром выгорания вам не грозит
- 2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел
- 7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
- 10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.



- В области Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным
- В области Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.
- В области Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Почему же это происходит?



Профессия педагога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. В процессе своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родителями, коллегами: внимательно выслушивать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, подбирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье.

Вопрос: что делать?



- Упражнение «Лестница»
- Упражнение «Распредели по порядку»
- Таблица «Помоги себе сам»
- Упражнение «Удовольствие»

Восточная притча

«Всё в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

Помните

Педагог не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несет ответственность за последствия своей деятельности.





«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

(Мишель Монтенью)

Будьте здоровы!

