

Здоровый образ жизни педагогов ДОУ и его влияние на здоровье детей

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, обусловили появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Образовательные учреждения и педагоги работающие в них, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДОУ в вопросах здоровьесбережения. Проблема здоровья населения страны стала в настоящее время одной из приоритетных. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Профессия воспитателя требует постоянного расходования огромных душевных сил. Один из главных показателей деятельности педагога, от которого зависят его профессиональные успехи и психологическое здоровье – это умение владеть собой, держать себя в руках. Профессиональная деятельность педагога ДОУ характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего времени протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Такие факторы оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Это проявляется в нервозности, раздражительности, усталости, недомоганиях.

Здоровый образ жизни педагогов ДОУ и его влияние на здоровье детей

Здоровье педагога – многоаспектная и деликатная проблема. Профессиональное здоровье педагога является основой эффективной работы современных ДОУ. Оно определяется как способность организма сохранять и активизировать защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие, для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда. Напряжённая работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями, постоянное нервное напряжение – всё это подрывает его собственное здоровье. Поэтому проблема здоровьесбережения педагогов стоит очень остро. Только сформированная, здоровая личность, способная адекватно воспринимать самого себя и окружающих, личность с развитой системой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими действиями и поступками, имеет право обучать других. Только деятельность здорового педагога, который постоянно стремится к развитию, росту, профессиональной самореализации, будет эффективной.

Здоровый образ жизни педагогов ДОУ и его влияние на здоровье детей

Реализация важнейших положений концепций, связанных с укреплением и охраной здоровья детей, способствовала активизации поиска новых эффективных здоровьесберегающих технологий, которые используются в дошкольных учреждениях в настоящее время, в соответствии с ФГОС ДО. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как, Л.Н. Волошина, Т.И. Алиева, В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова и многие другие.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

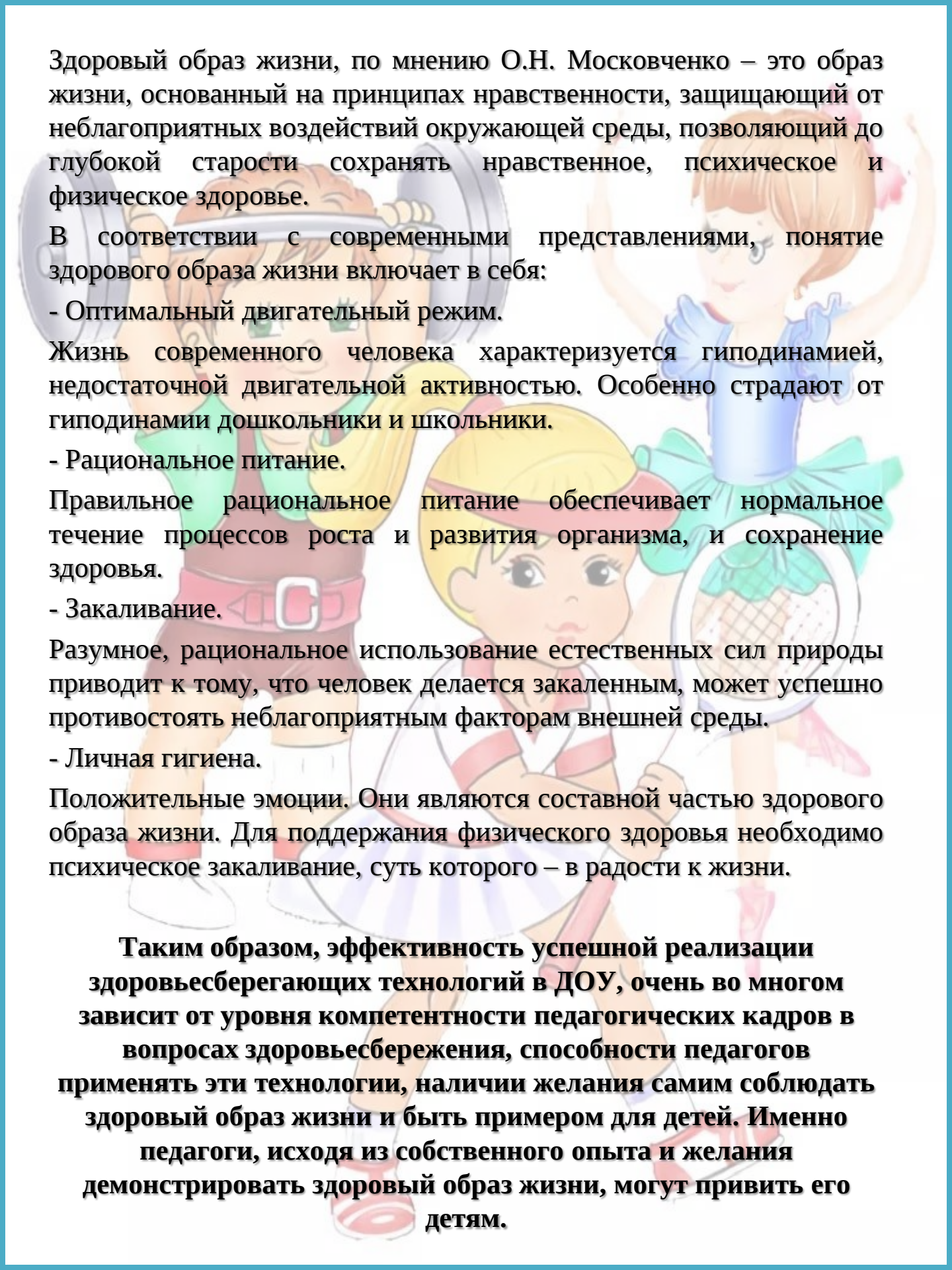
Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребёнку, является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи формирования здорового образа жизни и безопасного поведения. Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов дошкольного учреждения и валеологическому просвещению родителей.

Здоровый образ жизни педагогов ДОУ и его влияние на здоровье детей

Реализация важнейших положений концепций, связанных с укреплением и охраной здоровья детей, способствовала активизации поиска новых эффективных здоровьесберегающих технологий, которые используются в дошкольных учреждениях в настоящее время, в соответствии с ФГОС ДО. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как, Л.Н. Волошина, Т.И. Алиева, В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова и многие другие.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребёнку, является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи формирования здорового образа жизни и безопасного поведения. Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов дошкольного учреждения и валеологическому просвещению родителей.

The background features a colorful illustration of three children. On the left, a boy with brown hair and a green shirt holds a sword. In the center, a girl with blonde hair and a pink headband holds a shield. On the right, a girl with brown hair and a blue dress holds a sword. The children are depicted in a stylized, cartoonish manner.

Здоровый образ жизни, по мнению О.Н. Московченко – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В соответствии с современными представлениями, понятие здорового образа жизни включает в себя:

- Оптимальный двигательный режим.

Жизнь современного человека характеризуется гиподинамией, недостаточной двигательной активностью. Особенно страдают от гиподинамии дошкольники и школьники.

- Рациональное питание.

Правильное рациональное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, и сохранение здоровья.

- Закаливание.

Разумное, рациональное использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закаленным, может успешно противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.

- Личная гигиена.

Положительные эмоции. Они являются составной частью здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Таким образом, эффективность успешной реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ, очень во многом зависит от уровня компетентности педагогических кадров в вопросах здоровьесбережения, способности педагогов применять эти технологии, наличии желания самим соблюдать здоровый образ жизни и быть примером для детей. Именно педагоги, исходя из собственного опыта и желания демонстрировать здоровый образ жизни, могут привить его детям.