**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204 г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65

тел.: (38557) 7-59-69

Е -mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

Доклад

«Сохранение и укрепление физического здоровья педагогов»

Подготовила:

Левченко С.А.

2017

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

 **Конфуций**

 Под **физическим уровнем здоровья** следует понимать такую совокупность физических свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальной ролью адаптироваться к окружающей действительности, выполнять свои биологические и социальные функции.

 По данным различных исследований, школьные учителя, как профессиональная группа, занимают по уровню заболеваемости среднее положение – более благополучное, чем, например, шахтёры или работники химических производств, но значительно менее благополучное, чем банковские служащие и научные работники. То есть в результате воздействия многих профессиональных и других факторов здоровье большей части педагогов оказывается неблагополучным.

 Российские учителя – фактически заложники недостатков отечественной системы образования. Недопустимо низкий уровень зарплат, невысокий социальный статус учителя, невротический характер работы в школе - всё это не может не привести к прогрессирующему ухудшению состояния физического здоровья, особенно после 10-15 лет работы в школе.

 Основные нарушения здоровья педагогов: нервные расстройства, сердечно-сосудистые нарушения (гипертония, вегетососудистая дистония, стенокардия и др.), остеохондроз, нарушение обмена веществ, расстройство пищеварительной системы, заболевания верхних дыхательных путей, патология зрения.

 **В результате были получены следующие данные:**

I место - Сердечно-сосудистые заболевания.

II место - Нервно-психические заболевания.

III место – Заболевания опорно-двигательной системы.

IV место - Желудочно-кишечные заболевания.

V место - Заболевания органов дыхания.

VI место – Заболевания органов зрения

VII место –ЛОР-заболевания

VIII место – Другие заболевания (гинекологические, кожные, диабет, онкология и др.).

Здоровых педагогов больше среди тех, чей возраст 30-40 лет и стаж работы до 10 лет. *Чем старше педагог по возрасту и стажу работы, тем большая доля заболеваний на него приходится.*

Для сохранения и поддержки здоровья педагога необходимо следить за физическим здоровьем:

полноценное питание;

достаточный сон;

соблюдение правил личной гигиены;

режим труда и отдыха;

занятия спортом.

1. Соблюдать психоэмоциональное равновесие:

позитивное мышление;

оптимизм;

управление эмоциями;

доброжелательное отношение к людям;

любовь к себе.

 Проблема здоровья педагогов имеет определённую специфику. Каково отношение педагога к своему здоровью? Грамотен ли он в вопросах здоровья? Ведёт ли здоровый образ жизни? По ответам на эти вопросы можно увидеть причины многих болезней.

 Исследования, показали, что для педагогов характерна тенденция выходить на работу в школу, даже несмотря на заметные нарушения состояния здоровья, и сокращать время пребывания на больничном после перенесённого заболевания. Высокое чувство долга педагога по отношению к своей работе не даёт ему бережно отнестись к себе и к своему здоровью.

 Другой аспект проведённых исследований позволил установить уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья. Была проведена очевидная взаимосвязь: чем ниже уровень грамотности учителя в вопросах здоровья, тем менее он сам мотивирован к ведению здорового образа жизни.

 Каким образом можно предупредить развитие заболеваний, связанных с напряжённым умственным трудом?

 Помимо рациональной организации труда, оптимизации условий труда и отдыха, повышения двигательной активности, которые составляют основные направления профилактики, крайне необходимо обратить внимание на питание.

 Питание является одним из наиболее важных факторов, определяющих здоровье человека. В основе возникновения 50-70% всех заболеваний человека лежит неправильное питание. Снижение уровня здоровья связано как с недостаточностью поступления отдельных пищевых веществ (незаменимых аминокислот, клетчатки, йода, железа и др.), так и с избыточным поступлением других (животного жира, простых углеводов, т.е. сладких продуктов).

Ниже приведен среднесуточный набор продуктов для работников умственного труда.

Мясо, мясопродукты........... 200

Рыба .................... 40

Молоко, молокопродукты........ 500

Творог, сыр................ 20

Сметана .................. 15

Яйца (шт.)................. 1

Масло сливочное............. 20

Масло растительное'........... 20

Сахар.................... 70

Мука .................... 15

Макаронные изделия........... 10

Крупы, бобовые.............. 35

Картофель................. 385

Овощи ................... 300

Фрукты................... 200

1. Помимо качественной и количественной стороны важную роль играет организация правильного режима питания. Неравномерность и нерегулярность поступления пищи (избыточность питания, особенно во второй половине дня или в вечерние часы, и недостаточность в утреннее и дневное время) оказывают неблагоприятное влияние на работоспособность и внимание.

Людям, занятым умственным трудом, следует питаться 4—5 раз в сутки. При этом основную калорийность рациона реализовать в первой половине дня. Интервалы между очередными приемами пищи не должны превышать 5 ч. Дневной рацион равен 1800 ккал. Именно такое количество ккал необходимо педагогу в течение дня.

Чтобы пища была полезной и здоровой в быту используется пароварки и посуда с антипригарным покрытием.

 **Определив основные приоритеты в питании, можно реально улучшить состояние здоровья учителей, успешно профилактировать патологические состояния и значительно облегчить течение уже имеющихся заболеваний.**

Профессия педагогов является одной из самых стрессогенных и забирающих эмоциональные силы. Стресс возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций, негативных переживаний без соответствующей разрядки или освобождения.

Конечно, способов справиться со стрессом и эмоциональным напряжением много, но я познакомлю с самыми простыми техниками и упражнениями, которые можно использовать не только дома, но и на работе.

**1. Саморегуляция** – управление своим эмоциональным состоянием, которое достигается путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыханием.

***Способы, связанные с управлением дыханием.*** Часто нашему организму не хватает кислорода, дыхательные упражнения обогащают организм кислородом, снижают депрессию, беспокойство, головную боль. Медленное глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров, приводит к расслаблению.

В ситуации раздражения и гнева не забывайте глубоко дышать. Глубоко выдохните, задержите дыхание, насколько сможете, сделайте несколько глубоких вдохов, снова задержите дыхание.

Упражнение, снимающее эмоциональное напряжение. Делая выдох, спокойно сожмите пальцы в кулак так, чтобы большой палец был внутри. Ослабляя, делайте вдох. Помассируйте кончики мизинцев, затем встаньте и сделайте очень глубокий вдох-выдох.

***Способы, связанные с воздействием слова –*** создание установки, самовнушение.

***Способы, связанные с использованием образов*** – если слово воздействует на сознание, то образы на подсознание.

Вспомните ситуацию или образ, когда вы чувствовали себя комфортно, спокойно, озвучьте её. Это ваша ресурсная ситуация.

При напряжении, усталости можно сесть удобно, закрыть глаза, дышать медленно, вспомнить ресурсную ситуацию, побыть внутри неё несколько минут, потом вернуться к работе.

**2.Конкретные способы самоподдержки.**

- Техника «Ярлык». Если пришла негативная мысль нужно медленно отстраниться от неё. Негативные мысли влияют только тогда, когда мы реагируем на них тревогой, страхом. Как только перестаём, она теряет власть. «Я подумаю завтра», переключиться на какой-либо другой вид деятельности.

- «Преувеличение». Сделать негативную мысль, преувеличив её, смешной до абсурда.

- «Настроение»(перенос тревожащей мысли на бумагу). Вспомнить негативную ситуацию, перенести своё настроение на бумагу, нарисовав пятна, линии. Перевернуть лист, написать не задумываясь 5-7 слов, характеризующих ваше состояние в данный момент. Посмотреть ещё раз на рисунок и с удовольствием разорвать.

**3. Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.**

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть не Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

1. **«Корзина Советов»**

Не старайтесь угодить всем – это не реально.

 Помните, что Вы не одиноки.

Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

Стараться более позитивно относиться к жизни. Использовать внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, стараться переключиться на приятное.

***Большую роль в профилактике умственного утомления играют положительные эмоции. Труд, протекающий в благоприятной психологической атмосфере, дает значительно больший экономический эффект, чем труд в неблагоприятной обстановке. Положительные эмоции вызывают перестройку в организме, способствующую улучшению кровоснабжения мозга, повышению тонуса коры мозга, активации деятельности вегетативной нервной системы. В результате этого увеличиваются резервы восприятия, улучшается память и возрастают творческие возможности мозга.***

**1)Двигательная активность**

Таким образом "фитнес" – это комплекс физических упражнений, направленный на укрепление всех систем организма. Основной целью фитнеса является не просто достижение каких-либо спортивных результатов, а приучение людей к физической активности, к ведению здорового образа жизни.

(аэробика, танцевальные направления, силовые упражнения)

Начать регулярно заниматься физической культурой, закаливанием. При этом не обязательно заниматься на тренажёрах. Самый доступный, полезный, практически лишённый противопоказаний и приятный вид восполнения недостатка физической активности – ходьба в индивидуально выбранном темпе. Для учителей такая нагрузка предупреждает заболевание сосудов ног. Для ходьбы желательно выбирать места с чистым воздухом. Для укрепления позвоночника, который у педагогов является одной из «болевых точек», полезнее заниматься ходьбой, чем бегом, а так же плаванием.

**2)Лечебный массаж и самомассаж**

У каждого массажиста свой набор «фирменных блюд», призванных избавить вас от лишних сантиметров, тонизировать или расслабить «забитые» мышцы. В ход идут как руки, так и подручные инструменты: банки, мёд, камни и даже палки. Цель проста и понятна – это определённое воздействие на кожу и подкожный жир. Массаж ускоряет обмен веществ, выводит шлаки, усиливает кровообращение, кожа становится более эластичной и упругой.

Массаж по западному образцу – это в основном поверхностный, не «тревожащий» мышцы. Он приносит в основном расслабление.

Классический русский массаж – это своеобразная физическая нагрузка. Вы лежите, отдыхаете, а ваши мышцы под руками массажиста трудятся. Они обязаны болеть 3-4 дня.

Безусловно, с руками массажиста соперничать сложно, да и не стоит, а вот сочетать процедуры с домашними манипуляциями можно и даже нужно. Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

· межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

· задняя часть шеи: мягко сожмите несколько одной рукой;

· челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

· плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

· ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

- Жёсткой массажной щёткой растирайте ягодицы, спину, живот.

- использование душа – с помощью насадок позволяет получить сильные жёсткие струи, которые направляются на участки тела.

- очень эффективен ложечный массаж. Необходимо взять две столовые ложки, смазать снаружи разогревающим кремом и массировать круговыми движениями все проблемные зоны.

**Регулярный массаж выводит излишки жидкости из тканей, мышцы становятся упругими и молодыми, улучшается кровоснабжение. Это здоровая альтернатива диете и таблеткам. Объём уменьшается, но кожа не обвисает. Массаж воздействует на весь организм, происходит тренировка мышц и суставов.**

**4) Нетрадиционная медицина**

Лекарственные растения, акупрессура, лечение продуктами пчеловодства, гидротерапия, гирудотерапия.

**Акупрессура –** лечение и профилактика заболеваний через давление на определённые точки тела ( точечный массаж). Нажатие на правильные точки большим и указательным пальцем освобождает от многих недугов.

Акупрессура – это метод лечения и самолечения, не требующий глубоких медицинских знаний. В то время, как акупунктура нуждается в иглах, акупрессура применяет только давление пальцев на определенные участки тела. Этот метод является менее болезненным и внешне безопасным, при этом везде применимым и легко доступным для освоения любым человеком. Иногда этот метод называется точечный массаж.

Акупрессура является оружием, с помощью которого человечество защищается от всякого рода стрессов. Она восстанавливает равновесие нервной системы.

Для достижения эффективности лечения достаточно знать, какая точка где расположена и продолжительность воздействия на нее.

**Гидротерапия,** *что в буквальном смысле означает "лечение водой", включает в себя разнообразное использование воды в лечебных целях. Причем вода может применяться как в виде льда, так и в виде жидкости или пара. Вода может снимать симптомы многочисленных инфекций, острые и хронические боли, помогать при болезнях системы кровообращения и т. д. Наружная гидротерапия обычно заключается в прикладывании горячей или холодной воды (*или *попеременно той и другой) к коже. Внутренняя гидротерапия состоит из приема воды внутрь в качестве чистящего вещества, выводящего шлаки из организма.*

*Лечение варьируется от ножных ванн, принимаемых в домашних условиях, до изощренной физиотерапии в госпитальных бассейнах и может включать в себя обертывание, применение водяных струй и брызг, обливания, а также парные, сауны, горячие и холодные ванны. Главная цель гидротерапии - стимулировать иммунную систему организма или провести его детоксикацию, меняя температуру тела.*

*Гидротерапевты могут также порекомендовать добавлять в ванну лечебные травы и масла. Это может быть ромашка для лечения кожи, овсянка при крапивнице или солнечных ожогах, или имбирь для расслабления.*

**Апитерапия** – лечение продуктами пчеловодства.

Все знают о том, что мед и другие продукты пчеловодства очень полезны, однако далеко не все умеют правильно их принимать, а ведь они поистине волшебные препараты, и до

сих пор - как бы далеко ни шагнула медицина продукты пчеловодства вне конкуренции.

1. Мед

2. Пыльцу

3. Прополис

4. Маточное молочко

5. Воск

6. Пчелиный яд

7. Пчелиный подмор

8. Забрус

9. Пчелиная косметология (по уходу за кожей)

Преимущества апитерапии состоят не только в ее натуральности и экологичности, но также в отсутствии (за редким исключением) отрицательных побочных эффектов и осложнений.

**Лечение лекарственными растениями**

Среди всех средств народной медицины траволечение пользуются наибольшей популярностью, особенно лекарства, полученные из растений. Восточная мудрость гласит, что "нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением".

Лечебные свойства растений обусловлены содержанием в них активно действующих веществ, способных оказывать определенное влияние на организм в целом, на его органы и системы. Количество активных веществ не постоянное, оно меняется в зависимости от фазы развития растения, от почвы, на которой оно растет, правил заготовки, обработки и хранения.

 Впереди у нас отпуск. А это время дополнительных возможностей. Законодательством не случайно предусмотрен для педагогов двухмесячный отпуск. Зарубежные учёные считают, что

6 для поддержания высокой работоспособности и предотвращения профессиональной деформации до выхода на пенсию учителю, кроме длительного ежегодного отпуска, надо раз в 6-7 лет отдыхать от школы не менее полугода. В современных условиях это трудновыполнимо, а вот положенный по закону продолжительный отпуск надо провести эффективно, чтобы полноценно восстановить силы.

*Начинайте каждый день с чувством радости.*

*Поддерживайте это состояние в течение дня.*

*Наша жизнь как зебра: полоса светлая, полоса тёмная.*

*Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.*

*Занимайтесь физическими упражнениями****.***

*Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.*

*Посетите те места, где вы ещё небыли.*

*Отдохните на море*

*Любите свою душу и тело.*

*Старайтесь окружить их комфортом.*

*«Здоровы Вы или нет – это результат того, во что Вы верили и что делали в прошлом. Будете ли Вы сильны или слабы в будущем зависит от того, во что Вы верите и как поступаете в настоящем. Молекулы ваших клеток поменяют свое положение сразу и полностью согласно вашей вере. Где вера, там, как правило, истина».*

*Не надейся на Бога*

*И не верь чудесам,*

*Есть одна лишь подмога:*

*Помоги себе сам.*

 Педагог не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несёт ответственность за последствия копирования своего опыта учениками.

Спасибо за внимание!