**Будь здоров, педагог!**

(физкультурно-оздоровительная работа с сотрудниками ДОО)

*Учакина Татьяна Петровна,*

*инструктор по физической культуре (плавание)*

*МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 86 «Былинушка»*

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

Конфуций

### Здоровье – высшая ценность любого общества, чем выше ценится здоровье отдельного человека в коллективном сознании, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. Вовлеченность населения в массовые занятия физической культурой и спортом – бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы любой организации и государства в целом.

### На сегодняшний день очень важен вопрос популяризации моды на здоровый образ жизни. Не дожидаясь реализации пилотных проектов по апробации норм ГТО, в нашей дошкольной организации возрожденный физкультурный комплекс тестируется по собственной инициативе.

### С одной стороны, идея комплекса ГТО, которая была заложена в 1931 году, до сих пор актуальна и кажется, проблемы с вовлечением коллектива не будет. С другой стороны, понимая значимость развития физической культуры как инструмента для анализа состояния здоровья педагогического коллектива, перед администрацией и инструкторами по физическому развитию встал вопрос: «Как же привлечь коллектив и реализовывать комплекс ГТО в рамках своей компетенции?».

### Конечно, никого не заставишь сдавать ГТО, и сформировать здоровый образ жизни сразу не получится. На педагогическом совете было принято решение: использовать средства агитации для популяризации здорового образа жизни и сдачи норм ГТО. Понимая серьезность вопроса, была начата разъяснительная работа по вовлечению педагогов к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

### Как показывает практика в последние годы, данная проблема актуальна в связи с тем, что в образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме здоровья педагогов уделено недостаточно внимания. А именно от самочувствия педагога зависят стиль и направленность взаимодействия с детьми, интенсивность, креативность и качество работы.

### D:\раб стол 13 октябрь\Учакина Т.П\МО учакина\фото в презентацию\фото в презентацию\8.JPG

### Сохранность профессионального здоровья – залог эффективности педагогической деятельности и развитие личности педагога. Для повышения эффективности деятельности педагогических работников, совершенствования образовательной деятельности необходима забота о педагогах, формирование положительного отношения к своему здоровью.

### D:\раб стол 13 октябрь\Учакина Т.П\МО учакина\фото в презентацию\фото в презентацию\SDC11385.JPG

### Принимая данный факт во внимание, для оздоровления и пропаганды ЗОЖ нами практикуются различные формы и методы: устные, печатные, наглядные.

### С целью выявления отношения к своему здоровью в коллективе ДОО проводятся опросы, тесты и анкетирования:

* «Спорт в компании» – интерактивный опрос.
* «Крепкие ли у вас нервы» – тест.
* «Твоё здоровье» – тест.
* «Отношение к своему здоровью» – опрос.

А также:

* Рекомендации по ЗОЖ.
* Видеофизминутки.
* Пятиминутки о здоровье.

По результатам опроса «Отношение к своему здоровью» выяснилось, что, несмотря на то что 100 % педагогов получают полную информацию по вопросам охраны и укрепления здоровья, 75 % не занимаются физкультурой, 43 % не соблюдают режим труда и отдыха, 56 % хронически недосыпают, 59 % занимаются самолечением, 51 % идут на работу с общим недомоганием или болезнью, 75 % принимают таблетки на работе и только 1 человек в случае заболевания сразу же пойдет на больничный из общего количества опрошенных – 17 человек.

### 

В связи с этим с целью пропаганды здорового образа жизни и методов оздоровления, обеспечения здорового ритма жизни в коллективе проводятся «Дни здоровья». Одной из популярных форм является коллективный выезд на турбазу с обязательной организацией спортивных соревнований.

Для развития чувства коллективизма, чувства единства, сплочённости, формирования у воспитателей ответственности за своё здоровье, мотивации на здоровый образ жизни в коллективе проводилось мероприятие «Здоровый педагог – здоровые дети», конспект которого представлен в приложении.

Кому, как не педагогам, возрождать и продолжать славную традицию, не только словом, а на собственном примере зарождать в детях любовь к спорту и приверженность к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лободин В.Т., Лавреченова Г.В., Лободина С.В. Как сохранить здоровье педагога. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. 136 с.
2. Паршиков Н.В., Бабкина В.В., Виноградов П.А. Готов к труду и обороне. М.: Советский спорт, 2014. 60 с.
3. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М.: Просвещение, 2000. 93 с.

Приложение

### Педагогическое мероприятие для сотрудников ДОО

### «Здоровый педагог – здоровые дети»

**Цель:** развитие чувства коллективизма, чувства единства, сплочённости, формирование у воспитателей ответственности за своё здоровье, мотивации на здоровый образ жизни, вызвать у участников хорошее, радостное настроение.

**Участники:** сотрудники ДОО

**Место проведения:** музыкальный зал

**Оборудование:** «чудесная палочка», обручи – 2 больших, 8 маленьких,фитбол-мячи – 2 шт., ведёрки пластмассовые – 4 шт., тоннель (длинный, из ткани) для проползания, мячи резиновые среднего размера – 10 шт.

**Ход мероприятия:**

**Игра для рабочего настроя «Чудесная палочка»**

**Цель**: пробудить интерес педагогов друг к другу, поставить их в определённую зависимость друг от друга, настроить на совместную работу.

«Чудесная палочка» (ручка, кисточка) передаётся из рук в руки каждому участнику и сопровождается речью, например:

-- передающий называет любую букву, а принимающий продолжает называть буквы по алфавиту;

-- передающий называет сказку, а принимающий – несколько персонажей из этой сказки;

-- передающий называет песню, а принимающий – поёт строчку из этой песни.

Команды выходят на построение**.**

**Ведущий:**

Здоровый образ жизни мы в «Былинушке» ведём!

Становимся стройнее и краше с каждым днём!

Полны мы оптимизма всем истину открыть:

Здоровый образ жизни нам помогает жить!

Приветствия команд:

**«Подружки»**

Мы спортсмены, мы подружки –

Мы задорные веснушки!

Наш девиз: «Добиваться побед!»

Команде «Улыбка» – спортивный привет!

**«Улыбка»**

Кто спортом занимается –

Здоров и улыбается!

Улыбка помогает победить

И наш девиз: «С улыбкой жить!»

От улыбки мир светлей,

Улыбайтесь веселей!

Команде «Подружки» – физкульт-привет!

**Ведущий:**

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

**Музыкальная композиция «Добрый жук».**

(участники встают парами и выполняют музыкально-ритмические движения: боковой галоп, пружинка, повороты, хлопки в ладоши и т.д.).

**Конкурсные испытания**

**1. Психогимнастика** – каждая команда показывает любой этюд психогимнастики (упражнение на расслабление).



**2. Утренняя гимнастика** (для первой команды) и гимнастика после сна (для второй команды).



**3. Упражнения с обручами:**

А) прыжки из обруча в обруч (4–5 маленьких обручей);

Б) пройди в движущийся обруч (один человек катит обруч, второй пробегает в него);

В) прокрути обруч на талии.



**4. Конные скачки** – прыжки на фитбол-мячах (все члены команды прыгают на мячах определённое расстояние).



**5. Водоносы – задание для членов жюри:** пронести воду в двух ведерках по дорожке с препятствиями (в качестве препятствий на полу лежат на определённом расстоянии друг от друга кубики или кирпичики, через которые нужно перешагивать).



**6. Прыжки в мешках –** русская народная игра.



**7. Поезд в тоннель** – **1 вариант:** участники стоят в колонне по одному, ноги широко расставлены. Стоящий в колонне последним проползает под ногами стоящих и встаёт на первое место. Так проползают все участники.

**2 вариант:** участники проползают в длинный тоннель, сшитый из ткани.



**8. Кто больше перенесёт мячей** – **задание для капитанов:** в корзине лежат 10–12 мячей среднего размера. Нужно перенести как можно больше мячей за один раз.

**Подведение итогов и объявление результатов**.

**Упражнение «Дружественная ладошка».**



**Ведущий:** Для того чтобы о нашей встрече остались хорошие впечатления, мы проведём упражнение «Дружественная ладошка» – команды выстраиваются для тёплого рукопожатия.