**Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы -педагоги зачастую забываем о своем здоровье.**

Но мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» говорят люди друг другу. По большому счету здоровье всегда было и остается дороже всех богатств на свете.

 В настоящее время насчитывается около 40 основных определений здоровья. Одним из лучших считается определение американского медика Г. Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адоптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане. Но есть в его деятельности своя специфика:

**Во-первых:**педагогическая профессия - профессия здоровьеразрушающая. **Во-вторых:** мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, «постарели», так как молодежь всё реже идёт в педагогику. Можно проанализировать, к чему ведёт нехватка молодёжи в педагогике. Примерно после 12 лет работы становится менее критичным отношение к профессии. После этого срока профессионал часто перестаёт беспристрастно анализировать свою работу. Но после этих же 12 лет набирается самый ценный опыт, человек находится в расцвете своих профессиональных способностей. И здесь же создаётся психологическая напряженность в работе. Это очень вредно и для самого педагога, так как порождает психосоматические болезни и усиливает проявление хронических заболеваний. Кроме всего прочего у многих педагогов нет возможности полноценно восстанавливать здоровье - приобретать качественные продукты, после выезжать летом на отдых или в санаторий.Перегрузки в педагогической деятельности - привычное дело, но после избыточной работы, надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях?! Как вообще поправить или сохранить своё здоровье?! Будем реалистами - никто, кроме вас самих, не решит этих проблем. Даже врачи не смогут заставить вас по утрам делать зарядку, правильно питаться, следить за соблюдением режима дня. И к сожалению, педагоги часто не хотят ничего делать для себя самостоятельно. Стандартный ответ «я устала на работе». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже не на что не хватает. Но давайте задумаемся, раз мы устаём уже сейчас, что будет через пол года, через год, через пять лет.Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьёзности протекающих болезней. Статистические данные по заболеваемости педагогов обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания.

**1. Сердечно-сосудистые.**

Многие считают, что сердце человека - это насос по перекачке крови. Но кроме того, у сердца есть другие очень важные задачи-духовные и психологические. Оно не может спокойно реагировать на равнодушие, и зло. Любая информация, поступившая в мозг, проходит через сердце. Не зря говорят «сердце кровью обливается», «он разбил моё сердце», «сердцем чувствую». Педагоги, как правило, люди эмоциональные их сердце работает в чрезмерном режиме и поэтому быстрее изнашивается. Вспомним, что происходит при сердечном спазме? Сокращаются и закрываются капилляры, кровь с трудом течёт через сердце, нарушая работу клапанов, в мозг поступает мало кислорода, результат – сердечно сосудистые заболевания.

**2. Желудочно-кишечные.**

Желудок – это орган, остро реагирующий на любую ситуацию и решающий, принимает он ее или нет. Если ситуация неблагоприятная, желудок напрягается, его пищеварительные функции выполняются недостаточно эффективно. Часто человек в случае волнение начинает много есть, что бы успокоиться. Любая ссора, любой тяжелый разговор подобно удару кулака по желудку, от которого тот слабеет и заболевает. Вслед за желудком в случае непринятия ситуации сжимается кишечник, любое напряженное состояние, любая опасность угнетает кишечник. Он сжимается, изменяется его химическая среда, возникают неблагоприятные условия существование полезной микрофлоры, которая начинает погибать. Ее местозанимает патогенная микрофлора, за которой приходит дисбактериоз, а за тем и многие хронические болезни. Ко всему этому можно добавить недостаточно правильное и регулярное питание, и вот работа органов пищеварение основательно нарушена.

**3. Нарушения опорно-двигательного аппарата**.

Проблема остеохондроза, является одной из самых серьезной для педагога. С чего начинаются проблемы позвоночника? Проблемы начинаются с утраченной упругости межпозвоночного хрящевого диска. Причина этого - воздействие многих факторов, основные из которых - наследственность и опять же неправильный образ жизни. На наследственность выпадает от 10 до 50 %всех наших проблем. Остальные проблемы возникают по ряду объективных и субъективных причин.

**4. Заболевания крови.**

Болезни крови могут возникать из-за серьезных психологических срывов и стрессов. Кровь - это озеро чистой воды по имени Жизнь. Стрессы - камни, с шумом падающие в это озеро, расплескивающие воду, пугающие спокойствие в царстве. В кровь вследствие стресса попадает адреналин, сахар и огромное количество веществ необходимых для физической борьбы. Но борьбы не происходит. В лучшем случае мы в волнении ходим по комнатам или принимаемся за еду, а в худшем страстно переживаем. Разумеется, поступившие в кровь вещества просто отравляют ее, изменяя состав и кислотность.

**5. Нарушения функций щитовидной железы**.

Эти нарушения очень сложное явление. Проблему со щитовидкой многие называют «проглоченной обидой». Всю неправду жизни чувствует и эта железа. В случае несправедливости многие ощущают напряжение в области горла. Если огорчения возникают часто, человек привыкает ходить со спазмом в области горла, и тот становится привычным. Подобные спазмы ведут к заболеванию щитовидной железы. Патологические узелки могут появиться и на голосовых связках. Неслучайно многие педагоги имеют профессиональное заболевание-ларингит.

**Основные причины заболеваний педагогов:**

Главным болезнеобразующим фактором для педагогов является профессиональный эмоциональный стресс. А вызван он может быть неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, режимом работы, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилиемкоммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Чтобы предупредить отрицательные психологические и физиологические изменения в организме человека, надо знать причины усталости и нейтрализовать их отрицательное влияние.

Длительное напряжение может вызвать утомление, которое наступает вследствие напряжённой и длительной деятельности организма и проявляется во временном снижении его работоспособности. Хроническое утомление может вызвать возникновение различных заболеваний, в первую очередь неврозов, основными признаками которых являются: ощущение усталости перед началом работы, повышенная раздражительность, исчезновение интереса к работе и окружающим событиям, снижение аппетита и падение массы тела, нарушение сна и понижение общей неспецифической реактивности организма.

Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Обычная логика рассуждений здесь такова: поскольку полностью избежать нервных нагрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессов, то снимать напряжение лучше всего медикаментами. Надо сказать, что транквилизаторы стали у нас привычными и даже популярными средствами « успокоиться». Результат печален: таблетки несут опасность в организм. Гораздо проще использовать простые заповеди здорового образа жизни, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение, не прибегая к лекарствам.

В детском саду работа по укреплению здоровья педагогов может вестись в двух направлениях:

**1. Профилактика эмоционального выгорания**.

**2. Укрепление физического здоровья.**

Чтобы эта работа была более эффективной, т.е. имела положительные результаты, можно использовать следующие методы:

**1. Психологические тренинги**. В каждом саду работает психолог, и именно он может заниматься профилактикой эмоционального выгорания педагогов. Работа должна вестись целенаправленно и регулярно, этот метод может применяться на педсоветах, а при необходимости – в индивидуальных собеседованиях.

**2. Лечебная физкультура.** В детском саду можно организовать оздоровительный клуб.Занятия также должны проходить регулярно, и посещать эти занятия два раза в неделю имеют возможность все.

**3. Аромотерапия** - т.е. воздействие на организм аромомаслами, из различных растений.

**4. Арттерапия** – использование для психокоррекции средств искусства. Занятия по музыке для педагогов проводит музыкальный руководитель, и эти занятия очень способствуют психологической разгрузке.

**5. Цветотерапия** – поддержание эмоционального настроя с помощью цвета.

**6.Медицинский осмотр.**

**7. Вакцинация.** Проведение прививок, как плановых, так и сезонных (например, от гриппа)

**8. Фитотерапия.** Этот метод подразумевает использование для профилактики и лечения различных заболеваний лекарственных растений.

Все эти методы, используемые в комплексе и системно, дадут ощутимые результаты. Все педагоги должны более бережно относиться к своему здоровью, нужно всеми силами стремиться поддерживать, укреплять и сохранять своё здоровье.

 **Пятиминутка бодрости**

И.п. – сидя на стуле.

1. Руки за голову. Сильно прогнувшись назад, покачиваться опираясь ногами о пол.

2. Руки на поясе. Делать повороты в стороны, не отрывая стопы от пола.

3. Руки опустиь. Разводить руки в стороны, прогибаясь назад.

4. Выполнять поднимание и опускание плеч, выполнять наклоны и повороты головы.

5.Поочерёдно массажировать ноги ( поглаживающие и потряхивающие движения рук направлять только вверх по голени)

 **Релаксация**

 Поможет снять утомление, обрести внутреннюю стабильность, почувствовать уверенность в себе.

**Дыхательная гимнастика**

 О парадоксальной дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой известно далеко за пределами страны. Её результаты удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, можно остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. А.Н.Стрельникова работала в театрах Москвы, занимаясь постановкой голоса драматических актеров, вокалистов, дикторов, педагогов и людей самых разных профессий.

 Стрельниковская дыхательная гимнастика была популярна и среди певцов, таких, как Ольга Воронец, Алла Пугачева, София Ротару. Практика Александры Николаевны показала, что гимнастика восстанавливает и возвращает не только голос - она способна оздоравливать весь организм, исцелять при помощи гимнастики от самых различных заболеваний.

 В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко:её рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы,но и при вегето - сосудистой дистонии,гипертонии.С помощью дыхательной гимнастики можно получить хорошие результаты в лечении невроза, диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, остеохондроза, укрепить носоглотку, мышцы брюшной полости.

 Гимнастика по методу Стрельниковой влияет на вентиляцию легких, оживляет крово-и лимфообращение органов брюшной полости. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой - резкий, короткий активный вдох носом и самопроизвольный выдох через рот. Важной особенностью системы дыхательной гимнастики являются ритмичные вдохи с одновременными движениями тела под четко задаваемый счет. Это корректирует нарушение ритма дыхательной мускулатуры и диафрагмы. В результате- увеличивается резерв воздуха, восстанавливается нарушенный газообмен крови и тканей. Организм начинает работать в точном и чётком ритме, повышается его жизнеспособность, устраняются патологические расстройства.

 **Массаж глаз**

Усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ в тканях глаз, укрепляет мускулатуру глаз.

1. Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него поглаживать лоб.
2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы к вискам.
3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить, начиная от переносицы и подвигаясь к вискам.
4. Помассировать виски круговыми движениями двумя пальцами в одну и в другую стороны.

 Также можно делать самомассаж носа, головы, пальцев рук, ушей.