**Здоровьесберегающая профессиональная позиция педагога.**

*Здоровье-это главное жизненное благо.*

Я.Корчак

Реализация идеи здорового образа жизни и ценности здоровья в образовательном учреждении позволяет рассматривать здоровье как проявление уровня культуры личности.

*Здоровье* — ценность не только личная и социальная, но и образовательная.

Успешное использование возможностей здоровьесберегающих технологий происходит через характер деятельности обучаемых и личность педагога. Участвуя в формировании молодого человека, педагог должен иметь в виду цель собственной деятельности. Для реализации своей главной профессиональной цели педагог сам должен обладать достаточно высоким уровнем здоровья.

Опрос педагогов образовательных учреждений (2005 год) показал неблагополучие их собственного здоровья: так, только 8 *%* опрошенных отнесли себя к категории практически здоровых; 20 % указывают на наличие хронических заболева­ний; периодически — до 3-4 раз в год — болеют до 32 % преподавателей; практически все испытывают утомление в конце рабочего дня. Педагоги осознают фактор негатив­ного влияния уровня собственного здоровья на педагогический процесс: 21,7 % испытывают апатию, желание уйти от действительности;такое же количество учителей подвержены эмоциональным взрывам; для 41,3 *%* педагогов характерна раздражительность.

По мнению самих преподавателей, в наибольшей степени способствует укреплению здоровья следующие факторы: занятия физическими упражнениями — 12%;полноценное и качественное питание — 22 *%;* оптимальная организация рабочего дня — 24 *%;* прогулки на свежем

воздухе — 26 *%;* полноценный сон — 56 *%.*

Приведенные выше данные показывают, что, прежде чем заняться деятельностью по сохранению и укреплению здоровья школьников, *педагоги сами должны уделять внимание состоянию и укреплению собственного здоровья.*

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более

здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле - здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около

25-30 % детей, приходящих в 1-е классы имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 % до 16, 4%, нарушениями осанки - с 1, 9 до 16, 8%.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

**Упражнение «Мозговой штурм**» (5 мин.)

Сегодня мы говорим о здоровье, путях его формирования у детей и педагогов.Давайте определимся: что такое «здоровье» в вашем понимании? (Обсуждение в группах.)

Я думаю, что, прежде чем говорить о путях формирования здоровья, необходимо выявить и проанализировать составляющие культуры здоровья и ее влияние на образовательный процесс. Давайте совместно обозначим эти составляющие. Работая в группах, выделите 3 самые важные, на ваш взгляд, составляющие культуры здоровья. (Через 5 минут представитель от каждой группы знакомит остальных участников со своими понятиями «здоровья»).

Как много составляющих входит в понятие « здоровье». Например, двигательная активность, культура питания, душевное равновесие, отказ от вредных привычек.Несомненно, у каждого человека свое представление о здоровье, как ценности. Важным моментом в этом вопросе остается уровень осознанности и мотивации сохранения своего здоровья и здоровья своих близких людей, своих учеников.Поэтому педагогу стоит помочь самому себе: усилить мотивацию к сохранению собственного здоровья, вооружиться методами самоанализа и саморегуляции.

**Упражнение «Мои жизненные сферы».***Схема* ***Н. Пезешкиана (5 мин.)***

Тело

Духовное развитие (размышления, религия, психология)

Деятельность (учеба, работа)

Контакты (семья, друзья)

1). Вам необходимо в % соотношении определить доминирующие сферы;

2) Чтобы Вы хотели изменить, перераспределить? Сейчас Вы можете это сделать.

3) Высказывания от каждой группы (по желанию).

Вывод: В жизни человека все должно быть распределено в одинаковой степени, так и в жизненных сферах должен быть баланс. Если он нарушен, то начинает разрушаться какая-то сфера жизни. Конечно, если темой нашего разговора является здоровье, то стоит обратить внимание на такие сферы, как «тело» и «духовное развитие».

Известно, что именно профессиональные риски педагогического труда (коммуникативная перегрузка, сложная модель деятельности, жесткий характер труда, низкая экономическая защищенность, неблагоприятные условия работы и т.п.) создают профессиональный дистресс и являются основной причиной нарушений здоровья педагога.

В основе здоровьесберегающей профессиональной позиции педагога лежит осознание им проблем собственного здоровья, понимание зависимости здоровья от образа жизни, от всех жизненных сфер, наличие знаний о формировании здорового образа жизни и деятельности по его осуществлению.

При этом необходимо понимать, что профессиональные риски педагогического труда во многом определяются реализацией учителем «традиционных» подходов к обучению, которые, как было выяснено выше, негативно влияют и на собственное здоровье и на здоровье школьников. Приобретение профессиональной позиции и копинг-стратегий поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся отчасти обеспечивает сохранение здоровья самого педагога. О здоровьесберегающих технологиях написано большое количество статей, имеется много специальной литературы. Несколько лет назад мною был обобщен и представлен материал в методическом пособии для учителя **«Как сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье своих учеников»**. Данное пособие имеет своей целью раскрыть особенности здоровьесберегающих технологий, используемых в школе, позволяющих эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни школьников. Наряду с теоретическим материалом предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения.

Я надеюсь, что убедила вас в пользе заботиться о своем здоровье и здоровье своих учеников.

Тогда для поддержания отличной физической формы и хорошего настроения начинайте свой день с утренней гимнастики и пожеланий себе и своим близким отличного здоровья и всего самого доброго!