Министерство образования Саратовской области ГАПОУ «СОПК»

Сочинение на тему: «Воспитатель за здоровый образ жизни»

Автор работы:

студентка 1А группы

Жаданова Елена

Руководитель:

Караваева Ирина Александровна

г. Саратов

2020

Здоровый образ жизни — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов здорового образа жизни позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Ведь здоровый и духовно развитый человек по-настоящему счастлив. Он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от работы, стремится к самосовершенствованию.

Профессия воспитателя требует постоянного расходования огромных душевных сил. От него требуются значительные волевые усилия, готовность применять современные методики и технологии для подготовки детей к формированию навыков и привычек к здоровому образу жизни. Воспитатель должен заложить понятие про здоровый образ жизни и формировать привычки к здоровому образу жизни. Это является одной из целей в воспитании.

Здоровье воспитателей, это важная проблема, но, к сожалению, на нее очень мало обращают внимание. Некоторые воспитатели не ведут здоровый образ жизни. У них отсутствует интерес к занятию спортом, не соблюдают режим дня, питание, правила личной гигиены. А ведь от решения такой проблемы зависит здоровье наших детей. Нездоровый педагог не может обеспечить воспитаннику  необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься воспитанием культуры здоровья  ребенка, так как в этой работе необходим личный пример. Он не сможет быть наставником в таком деле, если он не является показателем здорового образа жизни. Педагоги только тогда смогут добиться более высоких результатов в физическом и психическом развитии детей и воспитать в них желание вести здоровый образ жизни, когда  сами будут регулярно заниматься физической культурой и спортом, соблюдать режим, правила гигиены и закаливания, вести здоровый образ жизни. Движение и спорт закаляют тело, предохраняя его от заболеваний и замедляя процесс старения. С помощью чередования работы и отдыха можно победить свои слабости и изменить свою натуру.

Пути профилактики здоровья педагога лежат в позитивном и ответственном отношении не только к своей профессии, но и к себе, к собственной жизни. Это означает, что воспитателю необходимо повышать уровень личной зрелости; развивать умение строить гармоничные отношения с самим собой и с окружающими его людьми; творчески применять свой и чужой опыт в работе с детьми; развивать способности принимать ответственные решения.

Также на здоровый образ жизни воспитателя влияет его эмоциональное состояние. Это частые стрессовые ситуации, неумение управлять своими эмоциями, коммуникативные перегрузки. Все это происходит от того, что большую часть рабочего времени воспитатель проводит в напряженной обстановке. Это проявляется в нервозности, раздражительности, усталости. Исходя из этого, необходимо поддерживать свое эмоциональное состояние, контролировать эмоции, позитивно мыслить, сохранять баланс между духовным и физическим развитием.

Для поддержания физического здоровья важно психологическое закаливание суть которого - радость в жизни. Можно сделать из этого вывод, что составной частью здорового образа жизни являются положительные эмоции. Поэтому психическое здоровья для воспитателя очень важно.

Физически и психически здоровый воспитатель будет заряжать своей энергией маленьких деток, будет положительно влиять на детей. Вдохновлять и быть лучшим другом.

Мы должны воспитывать умных и здоровых детей и быть для них примером. Воспитатель должен быть здоров душой и телом, быть умным и работоспособным.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни делает человека жизнерадостным, энергичным и активным, поэтому его жизнь всегда насыщена интересными событиями. Главное быть самому здоровым, поддерживать здоровый образ жизни, ценить свое здоровье.

Таким образом, полноценное физическое здоровье воспитателя – это залог успешного воспитания ребенка. Ведь именно мы - воспитатели, исходя из собственного опыта и желания демонстрировать здоровый образ жизни, можем привить его детям.