Министерство образования Саратовской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский областной педагогический колледж»

Сочинение на тему:  
«Воспитатель за здоровый образ жизни»

Автор работы:  
студентка группы 1А  
Темешева Дарья  
Руководитель:  
Караваева Ирина Александровна

г. Саратов

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности человека на основе обновляющихся знаний, умений и навыков в сфере сохранения здоровья, личностного самосовершенствования в мотивации здорового образа жизни.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего времени протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за **жизнь и здоровье детей**. Такие факторы оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Это проявляется в нервозности, раздражительности, усталости, недомоганиях.

Профессия **воспитателя** требует постоянного расходования огромных душевных сил. Один из главных показателей деятельности педагога – это умение владеть собой, держать себя в руках в любых ситуациях.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, а также эмоционального тонуса будущего благополучия человека.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования у детей основ о здоровом образе жизни  представляется в современном обществе актуальной, своевременной и достаточно сложной. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

У некоторых детей отсутствует заинтересованность в занятиях, рекомендации насаждаются детям чаще всего в нарицательной форме и не вызывают у них положительных эмоций, сами взрослые редко придерживаются правил в повседневной **жизни**, и дети хорошо это видят.

Воспитателю важно и нужно уделять серьезное внимание данной проблеме и соответственно  выстраивать всю свою работу включения взрослых и детей в совместную деятельность по сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни в системе: педагог – ребёнок – родитель.

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.**

Полноценное физическое и психическое **здоровье** педагога – это залог успешного **воспитания здорового ребенка**, ведь каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем и, конечно же, радоваться жизни.