

Здоровье педагога в ТВОИХ руках

МБДОУ -детский сад № 97
г.Екатеринбург

Что значит для нас здоровье?

- Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.

Г.Сигерист

Преобладающие заболевания:

- 1. Сердечно-сосудистые
- 2. Желудочно-кишечные
- 3. Нарушения опорно-двигательного аппарата
- 4. Заболевания крови
- 5. Нарушение функций щитовидной железы

Работа по укреплению здоровья

- -профилактика эмоционального выгорания(тренинги, релаксация)
- -укрепление физического здоровья(лечебная физкультура)

Основные причины заболеваний педагогов:

- - профессиональный эмоциональный стресс
- - неумение принимать жизнь без критики
- - наличие высоких жизненных притязаний, несоответствующих возможностям
- - неумение найти свое место в жизни
- - неумение противостоять стрессам
- - отсутствие навыка управления своими эмоциями
- - неумение вырастить в себе эмоцию радости

Выбирайте здоровый образ жизни!

- Встаньте внутрь обруча, держа его горизонтально в руках хватом сверху. Поднимаясь на носки, поднимите руки с обручем вверх, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Затем, опуская руки вниз, вернитесь в исходное положение и сделайте выдох



- Встаньте на колени, поставьте обруч вертикально на пол перед собой, держа его прямыми руками по сторонам. Сядьте на левое бедро, одновременно отводя обруч вправо. В исходном положении делайте вдох, а садясь на бедро — выдох.



Здоровье в наших руках!

- Наклоняясь вперед, прогнитесь, старайтесь смотреть в центр обруча и, отведя правую ногу назад до отказа, зафиксируйте равновесие на левой ноге 2—3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Затем сделайте то же на правой ноге. В исходном положении делайте вдох, а во время наклона — выдох.



**Радость движения, дыхания,
равновесия души и тела нельзя
купить или получить в подарок.
Будьте здоровы!**

