

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом художественного творчества детей»**

**ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА - ЗАЛОГ ЕГО УСПЕШНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Коллектив авторов:
Калидинова Юлия Михайловна,
педагог дополнительного образования

Барнаул - 2026

Каждый день мы отдаем частичку себя, вдохновляем, учим, поддерживаем. Но в этом благородном марафоне очень легко забыть о самом главном – о себе. О своем физическом и эмоциональном здоровье. А ведь именно от нашего самочувствия зависит качество работы, энергия и даже наше настроение, которое мы передаем детям.

Педагог дополнительного образования играет ключевую роль в формировании личности ребенка, развитии его способностей и раскрытии творческого потенциала. Успех воспитательной и образовательной деятельности зависит не только от профессиональной компетенции учителя, но и от уровня физического здоровья самого педагога. Рассмотрим подробнее аспекты влияния физической формы педагога на качество образовательного процесса и успешность профессиональной деятельности.

Почему важно следить за физическим здоровьем?

Физическая активность является основой жизнедеятельности каждого человека. Дополнительная нагрузка у педагогов возникает вследствие постоянного эмоционального напряжения, стрессов и многозадачности. Это негативно сказывается на организме и снижает эффективность труда. Физическая нагрузка способствует улучшению общего самочувствия, повышению работоспособности и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Физическое здоровье педагога - не роскошь, а необходимость!

Наше тело – это наш главный инструмент. Если оно устало, болит, не хватает энергии, то и "играть" на нем становится сложнее. Чем лучше инструмент, тем качественнее результат.

Основные преимущества занятий физкультурой для педагогов.

Укрепление иммунитета: регулярные физические нагрузки укрепляют иммунную систему организма, защищая от простудных заболеваний и инфекций.

Повышение энергии и выносливости: улучшение состояния сердечно-сосудистой системы позволяет выдерживать высокие образовательные нагрузки и длительные конкурсные мероприятия.

Поддержка психоэмоционального равновесия: физическая активность способствует снижению стресса, улучшает настроение и повышает устойчивость к внешним раздражителям.

Концентрация и внимание: Физическая активность улучшает кровообращение, в том числе и в мозге. Это значит, что мы лучше концентрируемся, быстрее соображаем и меньше отвлекаемся.

Профилактика профессиональных заболеваний: Боли в спине, шее, головные боли – частые спутники сидячей работы и постоянного напряжения. Упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить осанку и предотвратить эти проблемы.

Формирование положительного примера: обучающиеся перенимают привычки взрослых, включая отношение к здоровью. Здоровое поведение педагога стимулирует детей вести активный образ жизни, заботиться о своем здоровье.

Как поддержать физическую форму педагогу дополнительного образования?

Для поддержания высокого уровня физической активности педагогу рекомендуется следовать следующим рекомендациям:

- Включайте ежедневные прогулки на свежем воздухе (дорога на работу и домой).

- Следите за правильным питанием и режимом сна.

- Не забывать пить достаточно воды в течение дня. Обезвоживание часто является причиной усталости и головных болей.

- Ограничьте употребление вредных продуктов питания и напитков.

- Занимайтесь утренней гимнастикой и физической активностью в течение дня, избегая сидячего образа жизни.

Педагоги могут внедрять элементы двигательной активности на рабочем месте!

Комплекс для шеи и спины:

Да, времени всегда мало. Но даже 5-10 минут в перерыве или между занятиями могут сотворить чудо. Эти упражнения можно выполнять прямо за столом или стоя.

Для шеи (медленно, без резких движений):

Наклоны головы: Медленно наклоните голову к правому плечу, затем к левому. Повторите 5-7 раз в каждую сторону.

Повороты головы: Поверните голову вправо, затем влево, стараясь посмотреть за плечо. Повторите 5-7 раз в каждую сторону.

Круговые движения плечами: Поднимите плечи вверх, отведите назад, опустите вниз. Повторите 5-7 раз вперед и назад.

"Черепашка": Вытяните шею вперед, как черепаха, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 5-7 раз.

Для спины (сидя или стоя):

Потягивания: Поднимите руки вверх, сцепите пальцы и потянитесь всем телом, как будто хотите дотянуться до потолка. Повторите 3-5 раз.

Наклоны в стороны: Сидя или стоя, поднимите правую руку вверх и наклонитесь влево, растягивая правый бок. Затем повторите с левой рукой. Повторите 3-5 раз в каждую сторону.

Скручивания (сидя): Положите правую руку на левое колено, а левую руку за спину (или на спинку стула). Медленно поверните корпус влево, стараясь посмотреть за плечо. Задержитесь на несколько секунд. Повторите в другую сторону. По 3-5 раз в каждую сторону.

Прогибы (стоя): Поставьте руки на поясницу, локти отведите назад. Аккуратно прогнитесь назад, слегка запрокинув голову. Почувствуйте, как растягивается грудной отдел. Повторите 3-5 раз.

"Кошка-корова" (сидя): Сядьте прямо, руки на коленях. На вдохе прогните спину, выпятив грудь вперед и слегка подняв голову (поза "коровы"). На выдохе округлите спину, втяните живот и опустите голову (поза "кошки"). Повторите 5-7 раз.

Укрепление стоп и профилактика плоскостопия:

1. Перемещение пальцев ног: снимите обувь и попытайтесь поднять носки вверх, слегка приподнимая пятки. Вернувшись в исходное положение, попробуйте свести и растянуть пальцы ног. Повторите каждое движение по 8-10 раз.

2. Катание небольшого предмета ногами: поставьте небольшой резиновый мячик под ногу и катайте его подошвой, меняя направление и скорость передвижения. Это помогает стимулировать кровообращение стопы и укрепляет связочный аппарат.

Комплекс для снятия зрительного утомления и предотвращения синдрома "сухого глаза":

1. Закрывание глаз ладонями: закройте закрытые веки ладонями, обеспечив полную темноту и тепло на глазах примерно на минуту.

2. Быстрое мигание: интенсивно поморгайте глазами около 15-20 секунд подряд.

3. Движения глазами по кругу: нарисуйте взглядом воображаемый большой круг справа налево и наоборот, повторить по 6-8 раз.

Что должно чувствоваться после выполнения упражнений?

1. Легкость и свобода движений: После завершения комплекса движений ваша шея должна чувствовать себя свободно, без излишнего напряжения или тяжести.

2. Тепло и приток крови: Во время упражнений вы можете почувствовать приятное покалывание или ощущение тепла в шее и плечах. Это признак улучшенного кровотока и восстановления нормального питания тканей.

3. Комфортное растяжение: Если вы правильно делаете растяжку, чувствуете умеренное тянущее чувство в мышцах, которое проходит быстро после возвращения в исходное положение.

4. Повышение ясности сознания: Расслабленное тело позволяет лучше сосредоточиться и восстановить работоспособность мозга.

5. Отсутствие боли: Важно помнить, что никаких резких болевых ощущений возникать не должно. Легкий дискомфорт или незначительная болезненность допустимы, если вы долго находились в статичном положении, однако сильное неприятное чувство сигнализирует о неправильном подходе.

Как поддерживать эмоциональное здоровье?

Физическое и эмоциональное здоровье неразрывно связаны. Когда мы чувствуем физический дискомфорт, это неизбежно сказывается на нашем настроении, терпении и способности справляться со стрессом. И наоборот, эмоциональное выгорание может проявляться в виде физических недомоганий.

Для поддержания эмоционального здоровья необходимо:

Границы: Учиться говорить "нет", когда это необходимо. Важно понимать свои пределы и не брать на себя слишком много.

Хобби и увлечения: Найти время для того, что приносит нам радость и отвлекает от рабочих мыслей. Это может быть чтение, прогулки, рисование, музыка – что угодно, что наполняет нас энергией.

Сон: Качественный сон – это не роскошь, а жизненная необходимость. Стараться ложиться и вставать в одно и то же время, создать комфортные условия для сна.

Позитивное мышление: Стараться замечать хорошее, благодарить за мелочи. Это не значит игнорировать проблемы, но смещать фокус внимания на позитивные аспекты жизни.

Упражнения для поддержания эмоционального здоровья.

"Здесь и сейчас": В течение дня делать короткие паузы, чтобы просто подышать. Заметьте, что вы чувствуете, что видите, что слышите в данный момент. Это помогает "заземлиться" и снизить уровень тревоги.

«Глубокое дыхание», дыхание диафрагмой (животом). Глубокий вдох через нос, наполняя воздухом нижнюю часть легких, что заставляет живот расширяться наружу, затем медленно выдохните через рот, сокращая мышцы живота внутрь. Метод снижает частоту сердечных сокращений и уменьшает выработку гормона стресса.

"Микро-перерывы": Каждые 45-60 минут встать, потянуться, пройтись по коридору, сделать несколько приседаний или наклонов. Это разгонит кровь и снимет напряжение.

Заключение

Забота о себе – это не эгоизм, а инвестиция в наше профессиональное долголетие и личное счастье. Мы не можем "наливать из пустого кувшина" и чтобы давать энергию и знания нашим ученикам, мы сами должны быть наполнены. Постепенно эти маленькие привычки станут частью нашей жизни и принесут ощутимые результаты.

Тогда мы будем энергичны и счастливы! Ведь именно такие педагоги вдохновляют и меняют мир к лучшему.