**Консультация**

**«Здоровый образ жизни педагогов ДОУ и его влияние на здоровье детей»**

 Один из главных показателей деятельности педагога, от которого зависят

его профессиональные успехи и психологическое здоровье – это умение

владеть собой, держать себя в руках. Профессиональная деятельность

педагога ДОУ характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную

сферу.

 Здоровый образ жизни, по мнению О.Н. Московченко – это образ жизни,

основанный на принципах нравственности, защищающий от

неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до

глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое

здоровье.

 Современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохранять

высокую работоспособность и творческое долголетие, для того чтобы быть

конкурентоспособным на рынке труда. Проблема здоровьесбережения

педагогов стоит очень остро. Только сформированная, здоровая личность,

способная адекватно воспринимать самого себя и окружающих, личность с

развитой системой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими

действиями и поступками, имеет право обучать других. Только деятельность

здорового педагога, который постоянно стремится к развитию, росту,

профессиональной самореализации, будет эффективной.

 В соответствии с современными представлениями, понятие здорового образа жизни включает в себя:

* Оптимальный двигательный режим. Жизнь современного человека

характеризуется гиподинамией, недостаточной двигательной

активностью. Особенно страдают от гиподинамии дошкольники и

школьники.

* Рациональное питание. Правильное рациональное питание

обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития

организма, и сохранение здоровья.

* Закаливание. Разумное, рациональное использование естественных сил

природы приводит к тому, что человек делается закаленным, может

успешно противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.

* Личная гигиена.
* Положительные эмоции. Они являются составной частью здорового

образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо

психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

 Полноценное физическое и психическое здоровье педагога – это залог

успешного воспитания здорового ребенка, а это основа формирования

личности. В дошкольном образовательном учреждении, как и в любом другом,

необходимо создание условий для здоровьесбережения педагогов в

профессиональной деятельности.

 Таким образом, в ДОУ необходимо создавать условия, способствующие

улучшению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании

ценности собственного здоровья. Целенаправленная работа по

здоровьесбережению педагогов будет способствовать не только

эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит

укрепить и сохранить здоровье детей – дошкольников, чем и обуславливается

актуальность проблемы здорового образа жизни в дошкольных учреждениях.

