

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15 «Мишутка»

приложение к физкультурно-оздоровительному
проекту «ТРАМ, ЗДРАВСТВУЙТЕ!»

Здоровье

- ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ДЕТСКОГО САДА

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
(Конфуций)*

Сохранение и укрепление здоровья, создание благоприятной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

Перегрузки в нашей работе – привычное дело, но после напряженной работы надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить своё здоровье? Никто, кроме нас самих, не решит этих проблем.

Известно, что профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, но не во всех детских садах имеется психолог, чтоб помочь педагогу преодолеть стрессовые ситуации.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт.

Как писал В.А.Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов». Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

АРОМОТЕРАПИЯ

Термин «ароматерапия» ввел французский химик Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел. Во время первой мировой войны он перевязывал раненных солдат, используя



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15 «Мишутка»

*приложение к физкультурно-оздоровительному
проекту «ТРАМ, ЗДРАВСТВУЙТЕ!»*

лавандовое масло (известное ему как прекрасный антисептик) из-за отсутствия дезинфицирующих средств.

Так началось широкое развитие современной ароматерапии во Франции, позднее в Англии, а теперь – и во всем мире.

Запахи это мощнейший антидепрессант и отличное средство улучшить настроение, снять стресс, создать атмосферу комфорта. Они могут принести приятные воспоминания о различных событиях, например, связанные с детством или с близкими вам людьми. Вспомните сами, что запах дождя напоминает нам весну, запах скошенной травы напоминают лето, и.т.д. А есть такие ароматы, которые помогут улучшить настроение просто так в любое время и в любой день. Важным элементом ароматерапии является качество масел. Только натуральные эфирные масла обладают целительными свойствами.

Существуют различные рецепты использования терапии запахами для взрослых и детей.

Смесь для поднятия настроения:

масло апельсина - 2 капли,
масло иланг-иланга - 2 капли.

Антипростудная смесь:

масло ромашки - 1 капля,
масло мандарина - 2 капли,
масло чайного дерева - 2 капли,
масло тимьяна (чабреца) - 1 капля.

**Вот типичные ароматы для разных областей применения
(для взрослых):**

в офисе и за рабочим столом: бергамот, лимон, лемонграсс.

в спальне: лаванда, иланг-иланг, апельсин, сандал.

в жилом помещении: эвкалипт, горная сосна, чайное дерево, герань, лемонграсс.

для очищения воздуха: бергамот, лаванда.

