«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!!!»

Объём работы воспитателей достаточно большой. Все производственные дела имеют срочный характер, и как всегда нет ни минутки на отдых. Уже к обеду появляется раздражительность, а также физическое и эмоциональное утомление. А как нам известно, что от самочувствия работника зависит успешность воспитательного процесса. Воспитатели много времени проводят в положении сидя, что ведёт к застойным явлениям, снижению зрения, остеохондрозу, болям в мышцах т.д. Собрать на производственную гимнастику всех работников ДОУ невозможно, но выход есть. Димитриадий Т.П. предложила проводить гимнастику на рабочем месте, в форме физкультминуток во время воспитательного процесса, либо в сон час на ковре. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Мы подбирали комплекс индивидуально с учётом состояния здоровья сотрудников. Желательно проводить гимнастику под музыкальное сопровождение. В результате выполнения нескольких несложных упражнений у воспитателей повысилась работоспособность, психоэмоциональное состояние, а самое главное эффективность работы.

Орлова Г.В. воспитатель детского сада «Алёнка»