

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко»
Солнцевского района Курской области**

Согласована:

Председатель первичной профсоюзной
организации МКДОУ «Детский сад
«Солнышко» Солнцевского района
Курской области

 Н.М. Вислогузова

Утверждена:

Приказом заведующего
МКДОУ «Детский сад «Солнышко»
Солнцевского района Курской области
№1- от 31.01 2023г.

 Н.А. Астахова



**ПРОЕКТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОТРУДНИКОВ
муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Солнышко»
Солнцевского района Курской области
на 2023-2025 год
«ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

п. Солнцево 2023г.

Содержание программы:

1. Паспорт программы.
 2. Пояснительная записка.
 3. Актуальность программы.
 4. Аннотация.
 5. Программный компонент.
 - 5.1 Цель.
 - 5.2. Задачи.
 - 5.3. Ресурсы.
 6. Организационный компонент.
 - 6.1. Принципы реализации программы.
 - 6.2. Гипотеза.
 - 6.3. Участники программы.
 6. 4. Ожидаемые результаты.
 7. Содержательный компонент.
 - 7.1. Формы и методы.
 7. 2. Методики оздоровления.
 - 7.3. Этапы реализации программы.
 8. Результативный компонент.
 9. Список используемой литературы.
- Приложения.

Паспорт программы.

Вид программы: Творческо-оздоровительный.

Тип программы: Коллективный, открытый.

Продолжительность: долгосрочный.

Сроки проведения: 01.01.2023- 31.12.2025 г.

Участники: сотрудники детского сада.

Возраст участников: 19-65 лет.

Форма проведения: подгрупповая, групповая.

1. Пояснительная записка.

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

В образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников. Если руководитель образовательного учреждения будет искать пути, способы, средства и методы для сохранения и укрепления здоровья педагогов в течение рабочего дня, то педагоги будут идти на работу с желанием, будут здоровы, эмоционально благополучны.

2. Актуальность программы.

Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью.

«Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. *«Желаем вам самого главного- здоровья»* - говорят наши близкие. По большому счёту здоровье было и остаётся дороже власти и богатства (*зачем всё это больному человеку*).

Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного педагога. Перегрузки в педагогической деятельности привычное дело, но после избыточной 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. Ярво высветив проблему, мы в своём коллективе начали искать пути, способы, средства и методы для её решения. Так как здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

Проблема программы:

Возможность и необходимость создания необходимых условий для сохранения здоровья в профессиональной деятельности педагогических работников ДОУ обусловлено тем, что только педагог, занимающийся сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей.

4. Аннотация.

Данная программа разработана с целью создания системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни у работников ДОУ.

5. Программный компонент:

Цель: Формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

5.1. Задачи:

- Развитие потребности в здоровом образе жизни.
- Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.
- Принцип доступности: Учет возрастных особенностей сотрудников, адаптированность материала;
- Принцип систематичности и последовательности: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных правил и норм;
- Принцип дифференциация: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым сотрудником.

5.3. Гипотеза: Если установить тесное взаимодействие всех сотрудников учреждения, посредством привлечения младших воспитателей, работников прачки и пищеблока к проектной деятельности по здоровьесбережению с включением инновационных форм, методик и технологий оздоровления, то взаимодействие будет способствовать положительным результатам в сохранении и укреплении здоровья работников, приобщения их к здоровому образу жизни, а в следствии и физическом развитии наших воспитанников.

5.4. Участники программы:

Сотрудники детского сада: администрация, воспитатели, медицинская сестра, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, учитель-логопед, педагог-психолог, работники прачки и пищеблока.

5.5. Ожидаемый результат:

- Улучшение соматических показателей здоровья;

- Обеспечение запланированных показателей развития движений и двигательных способностей, снижение заболеваемости;
- Сформированность гигиенической культуры;
- Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;
- Индивидуализация физического развития;
- Овладение навыками самопомощи в соответствующих ситуациях;
- Осмысленное преобразовательное отношение к собственному физическому и психическому здоровью как единому целому, расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма к современным условиям жизни.

6. Содержательный компонент.

6.1. Формы и методы, используемые в программе:

- Анкетирование сотрудников;
- Спортивные и оздоровительные мероприятия;
- Памятки для педагогов;
- Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда;
- Соблюдение гигиенических норм и правил;
- Релаксации;
- Очные упражнения, тренинги, семинары-практикумы;
- Ультrapарадоксальная психотерапия;
- Диагностирование профессионального выгорания;
- Оптимизация педагогической нагрузки;
- Составление графика работы для сотрудников и расписания ОД для воспитанников с учетом всех требований санитарных норм и правил;
- Вакцинация против гриппа;
- Консультации по запросам сотрудников;
- Анализ отзывов и предложений о проведенных мероприятиях.

6.2. Методы и методики оздоровления.

Методики, направленные на развитие органов дыхания. Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Методики, направленные на повышение резистентности организма. Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

□ **Методики, направленные на коррекцию зрения**

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения). Метод улучшения зрения У.Бейтса и М.Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

□ **Методики, направленные на развитие двигательной активности.**

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

□ **Методики, направленные на профилактику ОРЗ.**

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

Аэрофитотерапия (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие. Фитотерапия (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

□ **Методы, направленные на коррекцию психического состояния.**

Психогимнастика - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).

□ **Коммуникативные игры** (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в коллективе.

□ **Музыкотерапия** (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых

биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

□ Методики, направленные на повышение работоспособности.

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижной профессиональной деятельности, повышают умственную работоспособность и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Релаксационные упражнения. Они способствуют расслаблению.

□ Методы оздоровления окружающей среды.

Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека. Флора-дизайн помогает очистить

□ воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества (по опытам НАСА). Арттерапия основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человек (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин).

6.3. Этапы реализации программы:

I этап - Информационно-подготовительный:

Цель: Изучение возможностей и потребностей коллектива по оздоровлению.

Проводимая работа:

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению среди сотрудников:

- исследование состояния коллектива;
- диагностика физической подготовленности сотрудников;
- анкетирование педагогов.

2. Изучение научно-методической литературы по проблеме:

□ новых методик и технологий физического развития и оздоровления сотрудников;

□ анализ существующих инновационных форм работы методической службы;

□ подбор новых более эффективных форм работы с коллективом.

Ожидаемый результат:

Педагоги, специалисты, медицинская сестра детского сада теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг).

II этап - внедренческий:

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс детского сада. Организация здоровьесберегающей среды.

Здоровьесберегающая среда - комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных мер, обеспечивающих педагогу психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и учреждении.

К основным характеристикам этой среды следует отнести:

- морально-психологический климат;
- экологию и гигиену;
- современный дизайн;
- рациональный режим жизни, труда и отдыха;
- современные здоровьесберегающие методики технологии.

Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются:

- динамизм (возможность изменения, преобразования);
- открытость (связь с социумом);
- гибкость (учет возможностей, как субъектов образования, так и социально- культурного пространства);
- саморазвитие и взаимосвязь педагогических подсистем (воспитание, образование, развитие, управление).

Содержание программы реализуется в 4 направлениях, в зависимости от деятельности узких специалистов ДООУ.

Инструктор по физической культуре	<input type="checkbox"/> Способствовать формированию у педагогов умения и желания заботиться о своём здоровье; <input type="checkbox"/> Формировать потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.
Педагог-психолог	<input type="checkbox"/> Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами; <input type="checkbox"/> Снятие эмоционального напряжения педагогов.
Музыкальный руководитель	<input type="checkbox"/> Развитие здоровья средствами музыкального искусства.
Учитель-логопед	<input type="checkbox"/> Повышение компетентности педагогов по сохранению и укреплению здоровья.

Ожидаемый результат: Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышения психофизических способностей и общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей, снижение заболеваемости и

заинтересованности родителей данной проблемой. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.

III этап- заключительный, оценочный:

Цель: Оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий. Совершенствование результатов проекта.

Проводимая работа:

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга:

- исследование состояния здоровья педагогов за 2 года;
- мониторинг валеологических знаний и умений педагогов;
- проведение спортивных праздников, дней здоровья, участие в спартакиаде, городских соревнованиях, творческих отчетах в конце учебного года и т.д.

Заключение

Проблема программы подтвердилась: проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье педагогов, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества.

IV этап – презентационный:

Мультимедийная презентация инновационного опыта «Здоровый сотрудник» педагогическому сообществу на муниципальных методических мероприятиях.

7. Результативный компонент.

В результате в коллективе снизился уровень заболеваемости, а также сформировались:

- представления о здоровом образе жизни;
- интерес к творческой деятельности;
- грамотное использование различного спортивного оборудования и физкультурного инвентаря;
- осознание необходимости и значимости здорового образа жизни, а также видение и реализация путей совершенствования здоровья;
- активность педагогов, проявляющаяся в участии в физкультурнооздоровительных мероприятиях.

В ходе наблюдений за деятельностью педагогов, в рамках программы «За здоровый образ жизни», изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы пришли к выводу, что педагог, который заботится о своем здоровье, может воспитать здорового ребенка.

Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды детского сада соответствуют

требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей и сотрудников.

В детском саду есть музыкальный зал, медицинский кабинет, изолятор, спортивные уголки и «Уголки здоровья» в группах (оборудованные физическими пособиями и инвентарем), спортивная площадка - все, что необходимо для проведения работы с детьми по физическому развитию и формированию основ ЗОЖ.

Систематически проводятся: утренняя ритмическая гимнастика, как средство тренировки и закаливания организма, занятия по физическому развитию в зале и воздухе, подвижные игры на прогулке, физкультминутки. Организованы занятия в кружках физкультурноспортивной направленности: «Здравствуй!», социально-педагогической направленности «Познай себя», работа которых направлена на приобщение детей к здоровому образу жизни, профилактике плоскостопия у детей, укреплению опорно-двигательного аппарата.

8. Список использованной литературы:

□ Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре», №5,2017г. №6, 2017г. №7, 2017г. №8, 2017г.

□ Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва, 2010г.

□ Учебно-методические журналы: «Обруч», «Практика управления ДОУ»,2014г.

□ Интернет ресурсы образовательных и оздоровительных порталов.

□ Технология проектирования в ДОО, -М.:ТЦ Сфера,2019г.,-112с.

□ Управление детским садом №5,2019г.

□ Ультрапарадоксальная психотерапия Косенкова.

□ Диагностика профессионального выгорания, адаптация Н.Е. Водопьяновой. Авторы: К. Маслач, С. Джексон.

□ Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.

□ Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма.

Анкета

1. Как Вы оцениваете содержание проекта «Здоровый педагог» по 5-ти балльной шкале (обведите нужный вариант): 1 2 3 4 5

2. С желанием ли Вы посещали занятия проекта? _____

3. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении игр, заданий, тренингов? _____

4. Хотели бы ВЫ принимать участие в данном проекте? _____

5. Какие недочеты, замечания, либо рекомендации по реализации проекта Вы могли бы отметить у узких специалистов:

педагог-психолог _____

музыкальные руководители _____

инструктор по физической культуре _____

мед сестра ДОУ _____

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже.

Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

Вопросы	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близки				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня.				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале:

"0" — почти никогда.

"1" — иногда.

"2" — часто,

"3" — почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить, как низкий.

3-12 средний,

выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.