

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 234» комбинированного вида

Программа реализации проекта
«Профсоюзная школа Здорового Образа Жизни»
для сотрудников
за 2021-2022 годы

Авторы проекта:
Красненко Евгения Викторовна,
председатель первичной профсоюзной организации
Величкина Ольга Сергеевна,
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории;
Шевченко Вера Константиновна,
педагог – психолог

Барнаул 2023

1. Паспорт проекта.

Вид проекта	физкультурно-оздоровительный
Тип проекта	коллективный, открытый
Продолжительность	долгосрочный
Сроки реализации	09.08.2021- 31.05.2022 г.
Участники	сотрудники МБДОУ «Детский сад №234»
Возраст участников	20-75 лет
Форма проведения	командная, групповая, индивидуальная

2. Пояснительная записка.

Популяризация здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде для сохранения и укрепления здоровья коллектива в целом, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в МБДОУ - является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

В дошкольном образовании, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме сотрудников уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким **здоровьем**, настроением, с какими эмоциями входит сотрудник на работу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников. Если председатель первичной профсоюзной организации и инициативная группа будет искать пути, способы, средства и методы для сохранения и укрепления здоровья коллектива в целом в течение рабочего дня, то они будут идти на работу с желанием, будут здоровы, эмоционально благополучны.

3. Актуальность проекта.

Ярко высветив проблему, мы в своём коллективе начали искать пути, способы, средства и методы для её решения. Так как здоровый, эмоционально благополучный коллектив – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности ДОУ. Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного человека. Избыточный вес, вредные привычки, не активный образ жизни дал свои не утешительные результаты. Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. Для содействия и создания условий в организации, инициативная группа Профсоюза МБДОУ «Детский сад №234» создал проект реализации

физкультурно - оздоровительных и спортивных инициатив для сотрудников
«Профсоюзная школа Здорового Образа Жизни»

3.1 Проблема проекта.

Остро стоит вопрос безразличия и нежелания приобщаться к здоровому образу жизни. Возможность и необходимость создания условий для сохранения здоровья в профессиональной деятельности сотрудников ДОУ обусловлено тем, что только тот, кто занимается сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей.

4. Аннотация.

Проект инновационный, социально значим, актуален, рационален, реалистичен. Имеется целостность, адресность и практическая значимость.

5. Проектировочный компонент:

5.1 Цель:

1) Содействие созданию условий в первичной профсоюзной организации ДОО комплексных мер для реализации здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных, спортивных инициатив, проектов и программ.

2) Формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции сотрудников, заинтересованность в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

3) Обобщение опыта среди коллективов ДОО г. Барнаула и края.

5.2 Задачи:

Популяризация здорового образа жизни в образовательной среде.

Развитие потребности в здоровом образе жизни.

Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.

Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.

Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.

Внедрение в деятельность ДОО комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

5.3. Ресурсы проекта:

Спортивный, музыкальный зал, спортивная площадка ДОО. Уголок релаксации, инвентарь и спортивное оборудование ДОО.

6.1. Принципы реализации проекта.

➤ Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;

➤ Принцип непрерывности **оздоровительного** воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;

➤ Принцип дифференциация: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил **здорового** образа жизни каждым сотрудником.

6.2 Гипотеза:

Если установить тесное взаимодействие всех сотрудников посредством привлечения 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.

6.3 Участники проекта:

Сотрудники МБДОУ «Детский сад №234»: заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатели,

помощники воспитателя, учитель-логопед, заместитель заведующего по АХР, делопроизводитель, рабочий по ремонту.

6. 4 Ожидаемый результат:

Улучшение соматических показателей здоровья.

Обеспечение запланированных показателей развития движений и двигательных способностей, снижение заболеваемости.

Осмысленное преобразовательное отношение к собственному физическому и психическому здоровью как единому целому.

Проведение спортивных праздников, дней здоровья.

Популяризовали здоровый образ жизни.

Осознанность необходимости и значимости здорового образа жизни, а также приобщить к “видению” активного образа жизни.

Обобщение работы по пропаганде и формированию здорового образа жизни в целях дальнейшего содействия их массовому распространению.

7. Содержательный компонент.

7.1 Формы и методы

Анкетирование **сотрудников.**

Спортивные и оздоровительные мероприятия.

Памятки для **сотрудников.**

Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда.

Соблюдение гигиенических норм и правил.

Релаксации.

Очные упражнения, тренинги, семинары-практикумы.

Диагностирование **профессионального выгорания.**

Консультации по запросам **сотрудников.**

Анализ отзывов и предложений о проведенных мероприятиях.

7.2 Методы и методики оздоровления.

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, прыжки, танцевальные движения.

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 справляться 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*).

7.3 Этапы реализации проекта:

I этап - Информационно-подготовительный:

Изучение возможностей и потребностей коллектива по оздоровлению.

II этап - внедренческий:

Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.

Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий. Организация спортивных и оздоровительных мероприятий.

III этап - заключительный, оценочный:

Оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий, совершенствование результатов проекта.

IV этап – презентационный:

Мультимедийная презентация, реализации проекта «Профсоюзная школа Здорового Образа Жизни» педагогическому коллективу ДОУ.

8. Календарно-тематическое планирование и реализация проекта «Профсоюзная школа Здорового Образа Жизни»

№ п/п	Дата проведения	Мероприятия	Ссылка на сайт	Ответственный
1.	август	Разработка проекта	https://xn----234-4ve0acg4alk4gej.xn--plai/?page_id=6290	Инициативная группа профсоюза ДОУ
		Анкетирование «Экспресс-оценка» эмоционального выгорания	https://детский-сад-234.рф/?p=14698	Педагог-психолог Шевченко В.К.
2.	В течение года	Клуб здоровья «Грация»	https://детский-сад-234.рф/?p=14654	Инструктор по физической культуре Величкина О.С.
3.	сентябрь	Тренинг «Сказкатеропия»	https://детский-сад-234.рф/?p=14700	Педагог-психолог Шевченко В.К.
		Консультация «О здоровье всерьёз!»	https://детский-сад-234.рф/?p=14679	Врач КФЛД Гуляева А.Н.
4.	октябрь	Витаминация	https://детский-сад-234.рф/?p=14693	Инициативная группа профсоюза ДОУ

		Мастер-класс «Приемы и упражнения, элементы физической разгрузки при работе с компьютером»	https://детский-сад-234.рф/?p=14642	Инструктор по физической культуре Величкина О.С.
5.	ноябрь	Профгимнастика	https://детский-сад-234.рф/?p=14682	Инструктор по физической культуре Величкина О.С.
		Фотовернисаж «Физкультура дома»	https://детский-сад-234.рф/?p=14676	
6.	декабрь	Тренинг "Сплочение педагогического коллектива с элементами арт-терапии"	https://xn----234-4ve0acg4alk4gej.xn--p1ai/?p=14703	Педагог- психолог Шевченко В.К.
7.	январь	«Моя профсоюзно- семейная олимпиада» конкурс плакатов, рисунков и коллажей в ДОУ	https://xn----234-4ve0acg4alk4gej.xn--p1ai/?p=14618	Инициативная группа профсоюза ДОУ
8.	февраль	Витаминация	https://детский-сад-234.рф/?p=14622	Инициативная группа профсоюза ДОУ
		Мастер-класс «Школа здорового педагога»	https://детский-сад-234.рф/?p=14670	Инструктор по физической культуре Величкина О.С.
9.	март	«А ну-ка, профсоюзные девчата!»	https://детский-сад-234.рф/?p=14626	Инструктор по физической культуре Величкина О.С.
10.	апрель	«Профзарядка»	https://xn----234-4ve0acg4alk4gej.xn--p1ai/?p=12794	Педагог- психолог Шевченко В.К.
		Тренинг «Эмоциональное выгорание»	https://xn----234-4ve0acg4alk4gej.xn--p1ai/?p=12791	
11.	май	Поход в боулинг.	https://xn----234-4ve0acg4alk4gej.xn--p1ai/?p=14632	Инициативная группа профсоюза ДОУ
		Результаты анкетирования по опроснику «Экспресс- оценки» эмоционального выгорания	https://детский-сад-234.рф/?p=14712	Педагог- психолог Шевченко В.К.

	Отчёт проекта «Профсоюзная школа Здорового Образа Жизни»	https://xn---234-4ve0acg4alk4gej.xn--plai/?page_id=6290	Инициативная группа профсоюза ДОУ
--	--	---	-----------------------------------

9. Результативный компонент.

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга;

проведение спортивных праздников, дней здоровья;

популяризировали здоровый образ жизни и массового спорта в образовательной среде;

в результате в коллективе снизился уровень заболеваемости;

осознали необходимость и значимость здорового образа жизни, а также активного образа жизни;

создали условия в МБДОУ «Детский сад №234» для реализации здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных инициатив;

активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

обобщили работу по пропаганде и формированию **здорового** образа жизни в целях дальнейшего содействия их массовому распространению.

10. Заключение

Проблема проекта подтвердилась: проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье сотрудников, 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 и формированию здорового общества.

В ходе анализа деятельности коллектива, реализация проекта **«Профсоюзная школа Здорового Образа Жизни»**

- сформирована устойчивая система ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников МБДОУ «Детский сад №234»;

- появилась заинтересованность в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию;

- повысилась информированность работников о заболеваниях и мерах по их предотвращению и профилактике;

- проведены профилактические и пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек среди сотрудников;

- систематически проводится производственная гимнастика и работа клуба «Грация» как средство тренировки и закаливания организма;

11. Список используемой литературы:

- Энциклопедия Николая Амосова. Алгоритм **здоровья**
- 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.
- Ультра парадоксальная 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.
- Интернет ресурсы образовательных и **оздоровительных порталов**.
- Интернет ресурс <https://www.1tv.ru/shows/zhit-zdorovo>
- Интернет ресурс <https://www.labyrinth.ru/books/275629/>