

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 56 «Сказка»
города Димитровграда Ульяновской области»

Программа

«Здоровый коллектив - шаг к успеху!»



Авторы программы:

Липатова О.Г. – инструктор по физической культуре

Шувалова В.А. – инструктор физической культуре

Участники программы: педагоги.

Содержание

Актуальность	3-4
Цель	4-5
Задачи программы	5
Методика проведения диагностирования	5
Срок реализации	6
Целевая аудитория	6
Социальные партнеры	6
Основное содержание программы	6-7
План реализации программы: этапы программы	7-10
Продукты программы	10
Ожидаемые результаты	10
Итоговое интервьюирование	11-12
Перспективы дальнейшего развития программы	12
Заключение	12-13
Ресурсы	13
Литература	13-14
Приложение № 1 «Интервьюирование»	15
Приложение № 2 Блок «Движение – это жизнь» (сценарии мероприятий)	
Приложение №3 Блок «Антистресс» (сценарии мероприятий)	
Приложение №4 Блок «Я худею» (сценарии мероприятий)	
Приложение №5 Блок «Я выбираю ЗОЖ» (сценарии мероприятий)	
Приложение №6 «Фото - отчёт»	

Актуальность

Здоровье – одна из главных жизненных ценностей. Без здоровья все другие ценности не в радость. Здоровье в человеке заложено природой. И задача каждого из нас - сохранить здоровье на протяжении всей нашей жизни. Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане. Но есть в его деятельности своя специфика:

- во-первых, педагогическая профессия – профессия энергозатратная, здоровьеразрушающая;
- во-вторых, мы наблюдаем, что профессии педагогов (воспитатель, учитель) «постарели», так как молодежь все реже идёт в педагогику.

Причина этому кроется в эмоциональном выгорании; недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать здоровье, перегрузки в педагогической деятельности требуют длительного времени для восстановления сил, не хватает времени для своего здоровья.

Для любой организации задачей первостепенной важности является формирование кадрового потенциала, охрана и укрепление физического и психологического здоровья педагогов, стимулирование и планирование роста профессиональной (деловой) карьеры сотрудников. Ведь кадровый ресурс - это ключевой фактор обеспечения успешной деятельности любой организации. Главные принципы современного образовательного учреждения гласят: «Человеческий ресурс-богатство организации», «Кадры решают все», «Успех организации предопределен её сотрудниками». Поэтому качественный уровень развития профессионализма педагогов напрямую зависит от состояния их здоровья.

. 62% педагогов нашего учреждения имеют педагогический стаж более 20 лет, т.е. это женщины в возрасте после 40 лет. Необходим был глубокий анализ сложившейся ситуации, который показал, что возрастной ценз наших педагогов составил:

- от 20 до 35 лет – 18% (8 педагогов)
- от 36 до 50 лет – 44% (20 педагогов)

от 51 до 69 лет – 38% (17 педагогов)

Средний возраст педагогов – 46 лет.

Физиологически это критический период для здоровья, когда начинается старение организма, обостряются хронические болезни, значительно возрастает голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей. Психологически 20 лет педагогического стажа может привести к эмоциональному выгоранию, эмоциональной усталости, которые приводят к негативным последствиям в эмоциональной сфере педагога. Пока человек молод и энергичен, он, как правило, не ценит его, совершенно не занимаясь возникающими проблемами. К факторам, провоцирующим ухудшение здоровья педагогов, можно отнести недостаточный уровень валеологической компетентности, большую педагогическую нагрузку, возраст, и другие. Таким образом, назрел вопрос: как поправить и сохранить здоровье педагога?

Решение проблемы здорового образа жизни, снижения заболеваемости возможно при правильной организации оздоровительной работы. Поэтому возникла необходимость разработки программы укрепления здоровья и благополучия сотрудников, подразумевающей под собой комплекс мероприятий для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия. Ведь только здоровый педагог имеет огромный профессиональный потенциал, способен к карьерному росту, к саморазвитию, работоспособен, активен и уверен в себе, т.е. способен быть успешным и счастливым. Чтобы грамотно спланировать и выстроить работу, появилась идея создания и разработки программы.

Цель: разработка программы для улучшения здоровья работников МБДОУ «ЦРР – детский сад №56 «Сказка», формирующая систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников,

заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников, повышение психологического комфорта педагогов.
3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.
5. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих здоровому образу жизни среди работников.
6. Внедрение в деятельность ДООУ комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

Методика проведения диагностирования.

Для проведения диагностирования с целью выявления начального уровня состояния здоровья педагогического коллектива, была использована адаптированная методика, предложенная в Корпоративной программе «Здоровье на рабочем месте» (заместитель министра здравоохранения Чувашии С.И. Ананьева)

Анкетирование «Оцени свои риски»

Вопросы	Начало проекта
1. Имеют оптимальное давление	50%
2. Имеют избыточную массу тела	35%
3. Имеют холестерин >5 ммоль/л	44%
4. Нерациональное питание	63%
5. Имеют повышенный уровень глюкозы	38%
6. Окружность талии меньше 80 см	58%
7. Имеют низкую физическую активность	64%

Таблица 1

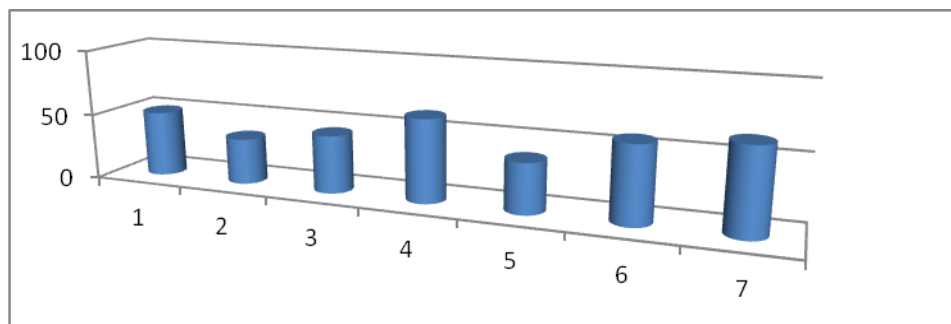


Рисунок 1

На начальном этапе было проведено анкетирование педагогов «Оцени свои риски» (таблица №1, рисунок №1). В результате обработки информации были получены следующие результаты, показывающие, что у половины обследуемых наблюдается повышенное давление, холестерин и высокий уровень глюкозы. 63% педагогов отмечают, что у них нерациональное питание, в связи с этим и избыточная масса тела. У многих педагогов (64 %) низкая физическая активность.

Также был проведён тест «В хорошей ли вы форме?» (приложение №1) Было обследовано 40 педагогов. Отвечали на 10 вопросов. По результатам тестирования выделены три уровня: высокий - 21%, средний- 44%, низкий - 35%. Результаты показывают, что большинство сотрудников находятся на среднем уровне и считают, что они находятся в хорошей форме. Однако есть достаточное количество педагогов, которые ведут малоактивный образ жизни. Полученные результаты позволяют нам сделать вывод, что многим нужна физическая нагрузка, правильный распорядок дня, желание больше двигаться и быть в хорошей физической форме.

Срок реализации – 1 год, с января 2019 года по декабрь 2019 года.

Целевая аудитория: педагоги

Социальные партнеры: стадион «Торпедо»; бассейн «Легенда»; физкультурно – оздоровительный комплекс; поликлиника «Авиценна»

Основное содержание программы.

Для реализации программы был составлен комплексный план, который включает в себя: организацию флешмоба «День здоровья», проведение лектория «Здоровье и здоровый образ жизни», круглого стола

«Физкультурно-педагогический забег», Фестиваля «Здоровым быть здорово!», акции «Всемирный день улыбки» и т.д. Для улучшения физического состояния педагогов в детском саду введены уроки «Ритмическая гимнастика», организованы походы в природу, экскурсионные поездки, участие в спортивных мероприятиях разного уровня и т.д.

Психотерапевтические методики (музыкотерапия, ароматерапия, смехотерапия), психологические тренинги помогают улучшить психологическое состояние педагогов, повысить их стрессоустойчивость.

Всё содержание программы было направлено на решение главной цели: разработка программы для улучшения здоровья работников.

План реализации программы:

Этапы реализации программы

1 этап:

Цель 1 этапа: выявить уровень состояния физического и психологического здоровья педагогов и степень их здоровьесберегающей компетентности

Организация подготовительной работы для реализации программы:

- ❖ Обсуждение целей и задач программы.
- ❖ Составление плана работы.
- ❖ Проведение анкетирования начального уровня:
 - тесты, анкеты, диагностические методики, направленные на определение общей картины состояния здоровья педагогов ДОО.

2 этап:

Цель: создать условия для укрепления физического и психологического здоровья педагогов, сохранить их трудовой потенциал, профессиональное долголетие посредством системы здоровьесберегающих мероприятий. Планирование работы по программе.

- ❖ Создание условий для реализации программы: пополнение и подбор материала для реализации программы, проведение сбора необходимых материалов и литературных источников.

- ❖ Посещение соревнований и спортивных мероприятий различного уровня (спортивные праздники, эстафеты, кроссы, тренировки и др.).
- ❖ Оказание информационной помощи педагогам.
- ❖ Организация выставок, создание фотогазет, стендов, мини-презентаций.

3 этап:

Целью этого этапа является выявление направленности динамики состояния физического и психологического здоровья педагогов через сравнительный мониторинг. На данном этапе подводится итог проделанной работы путем проведения мониторинга состояния здоровья педагогов, используя различные диагностические методики.

- ❖ Мониторинг программной деятельности.
- ❖ Подведение итогов проведенной работы, подготовка отчетных материалов.

После проведенного диагностирования в соответствии с полученными результатами нами были сделаны выводы о необходимости установления партнерских взаимоотношений с учреждениями физкультуры и спорта, находящихся в нашем микрорайоне.

План работы по реализации программы

№	Мероприятия программы	Срок реализации	Ответственный
Блок «Движение – это жизнь»			
1	Организация посещения фитнес – зала в ФОК №1	еженедельно	инструкторы по физической культуре Липатова О.Г. Шувалова В.А.
2	«Плавание – это сила» - посещение бассейна во Дворце спорта «Дельфин», ФОК «Легенда»		
3	Уроки «Ритмическая гимнастика»		
4	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России»	февраль	
5	Организация посещения катка на стадионе «Торпедо»	январь – февраль	
6	Организация поездки в аквапарк города Самары, города Ульяновска	март сентябрь	
7	Флешмоб «День здоровья»	апрель	
8	Велопробег	июль	
9	Летняя Спартакиада	август	
10	Всероссийский день бега «Кросс нации»	сентябрь	

11	Турслёт	сентябрь	
12	Фестиваль «Здоровым быть здорово!»	декабрь	
Блок «Антистресс»			
1	Посещение драматического театра, кинотеатра, музея, митингов	январь - декабрь	инструктор по физической культуре Липатова О.Г.
2	Памятка «Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания»	январь	педагог – психолог Кондрашова О.Л.
3	Мотивационный тренинг	февраль	
	Мероприятие для педагогов ДОУ «Взгляд со стороны»	март	
4	Тренинг «Эмоциональная саморегуляция педагогов»	апрель	социальный педагог Мажанова Н.В.
5	Упражнения для самомотивации. «Указывая ошибки - отметьте улучшение», «Анализ своих оправданий», «Похвала самому себе»	май	
6	Тренинг для сплочения коллектива	июнь	
7	Тренинг мотивации для педагогов с элементами терапии фиксированных ролей	июль	
8	«Сезон отличного настроения» -пикник на берегу реки Черемшана -экскурсионные поездки по историческим местам: - город Казань - Остров Град Свияжск	июль сентябрь	инструкторы по физической культуре Липатова О.Г. Шувалова В.А.
9	Акция «Всемирный день улыбки»	октябрь	
Блок «Здоровое питание»			
1	Конкурс «здоровых» рецептов среди работников	март	инструкторы по физической культуре Липатова О.Г. Шувалова В.А.
2	Акция «Здоровый перекус»	май	
Блок « Я худею»			
1	Буклет «Калорийность продуктов»	февраль	старшая медсестра Ерёмина Т.Н.
2	«А знаете ли вы?» (немного истории о правильном питании)		
3	Встреча с доктором «Программа питания для похудения. Как добиться желаемого результата»	март	врач – эндокринолог Денисова О.Г.
4	Лекция «Тело — багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие»	апрель	
5	Выставка плакатов «Потерять вес, чтобы летать»	ноябрь	инструкторы по физической культуре Липатова О.Г. Шувалова В.А.
6	Спортивное мероприятие для воспитателей «Все хотят соревноваться»	декабрь	
Блок			

«Я выбираю ЗОЖ»			
1	Информирование о санаторно - курортном оздоровлении работников	январь - июнь	инструкторы по физической культуре Липатова О.Г. Шувалова В.А
	Мастерская здоровья «Наша традиция быть здоровыми»	февраль	
2	Лекторий «Здоровье и здоровый образ жизни»	март	
3	«У книжной полки» Выставка литературы по вопросам здорового образа жизни.	апрель	
4	Вебинар: на пике революции здорового образа жизни	май	
5	Деловая игра «Час здоровья»	июнь	
6	Круглый стол «Физкультурно-педагогический забег»	сентябрь	
7	Конкурс видеороликов «Быть здоровым – модно!»	октябрь	
	Семинар «Здоровым будешь, все добудешь»	ноябрь	поликлиника «Авиценна»
8	Вакцинация	В соответствии с календарем профилактики - ческих прививок	
9	Медицинский осмотр	сентябрь	
10	Диспансеризация	Ежегодно	

Продукты программы:

- Видеоролики «Быть здоровым – модно!» (положение о проведении)
- Фото - газета
- Книга здоровья
- Мероприятие «Фестиваль «Здоровым быть здорово!»

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации программы планируется достижение следующих показателей:

- Улучшение положительной динамики в состоянии здоровья сотрудников (сокращение количества больничных листов)
- Создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива
- Формирование активной жизненной позиции сотрудников
- Увеличение числа сотрудников, участвующих в оздоровительных мероприятиях

Итоговое интервьюирование:

Для оценки эффективности проделанной нами работы было проведено итоговое анкетирование (Таблица №2, рисунок №2)

Мероприятие	Окончание проекта
1. Имеют оптимальное давление	75%
2. Имеют избыточную массу тела	25%
3. Имеют холестерин >5 ммоль/л	29%
4. Нерациональное питание	42%
5. Имеют повышенный уровень глюкозы	22%
6. Окружность талии меньше 80 см	47%
7. Имеют низкую физическую активность	33%

Таблица №2

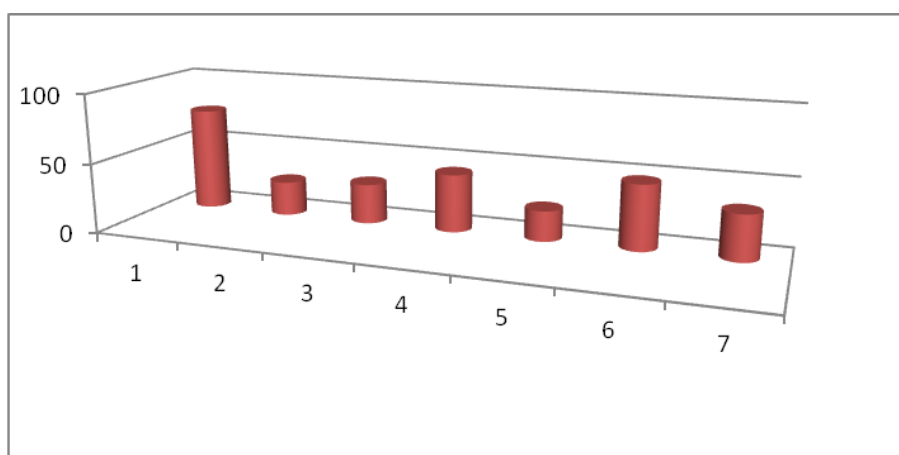


Рисунок №2

Наметилась положительная динамика нашей работы: состояние здоровья коллектива улучшилось, а именно: оптимальное артериальное давление имеют 30 человек, изменили характер питания - 17 человек, снизили лишний вес - 4 человека, повысилась двигательная активность у 12 сотрудников.

В связи с этим сформировалась активная жизненная позиция, а также улучшился микроклимат в коллективе.

Сравнительная диаграмма результатов анкетирования (рисунок №3)

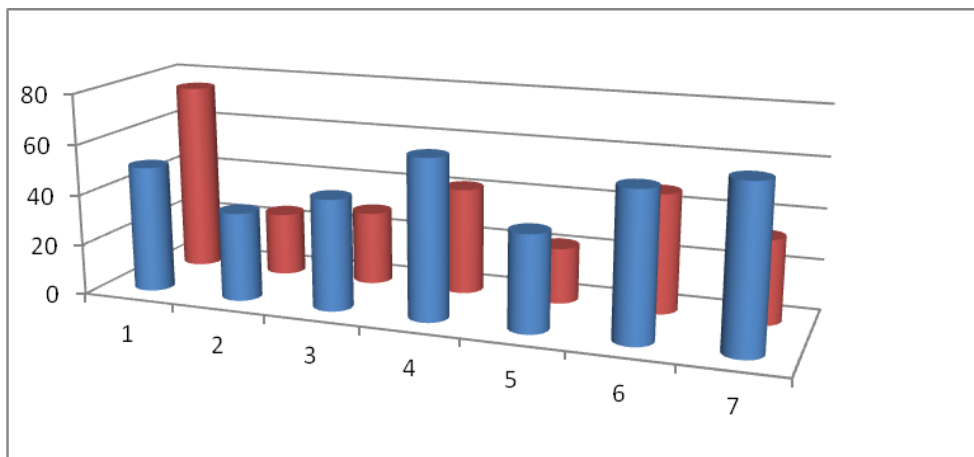


Рисунок №3

Итоговое тестирование также показало более высокие результаты:

Высокий уровень – 36 % (14 человек)

Средний уровень - 55 % (22 человека)

Низкий уровень – 9 % (4 человека)

Полученные результаты показывают, что большинство сотрудников – 36 человек (91 %) отмечают, что они находятся в хорошей форме. Однако есть небольшое количество педагогов, которым необходима любая физическая нагрузка.

Перспективы дальнейшего развития программы:

- Организация клуба «Школа мудрости»
- Организация поездки в город Нижний Новгород
- Знакомство с программой ГТО и правилами их проведения. Подготовка к сдаче норм ГТО
- Функционирование центра Здоровья с целью повышения компетентности педагогов по вопросам сохранения здоровья
- Создание в ДООУ комнаты релаксации

Заключение.

Анализируя итоги, можно отметить положительную динамику в улучшении состояния здоровья и благополучия сотрудников, формировании активной жизненной позиции. Успешная и плодотворная работа учреждения напрямую зависит от здоровья сотрудника и коллектива в целом.

Хороший коллектив ориентируется на высокие результаты. За время работы над программой наши педагоги повысили квалификационную категорию: 5 педагогов защитились на высшую категорию, 4 человека подтвердили категорию (2 – высшую, 2 – первую). Также это касается и здоровья членов нашего коллектива: количество больничных листов снизилось за этот период на 23 %, оздоровление в санаториях Ульяновской области получили 11 сотрудников за 2019 год.

Цель коллективной работы - получить оптимальные результаты, поэтому нам следует продолжать работать по данной программе оздоровления коллектива, внося корректировки при необходимости. Нами накоплен опыт, которым мы готовы поделиться. Данный проект был положительно оценен педагогами нашего ДОУ.

Педагоги убедились в том, что проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье, но и сформировать знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Важным результатом оздоровительной работы явилось сплочение коллектива, рост профессионального мастерства педагогов. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это шаг к успеху, это самый надежный путь к формированию здорового общества.

Ресурсы:

1. Сайты: [maaaam .ru](http://maaaam.ru), infourok.ru, [o - detstve.ru](http://o-detstve.ru)
2. Ноутбук.
3. Фотоматериалы
4. Музыкальный центр, аудиозаписи.

Список литературы:

1. Бардакова Е.С. Психологическое здоровье педагога как один из компонентов современного детского пространства. Дошкольная педагогика, № 4, 2008
2. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для

ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2006

3. Лободин В.Т. Как сохранить здоровье педагога / В.Т. Лободин, Г.В. Лавренкова, С. В. Лободина: метод. пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005

4. Семейных Е.Р. Сохранение профессионального здоровья в условиях дошкольного образовательного учреждения: опыт постановки проблемы и её решения: методическое пособие / Е. Р. Семейных. – Киров:ООО «Типография «Старая Вятка», 200

Приложение №1

Тест «В хорошей ли вы форме?» (для педагогов)

Чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, нужно ежедневно давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Тест поможет вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

1. Часто ли вы садитесь в транспорт (машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком? (Да, нет).
 2. Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях (теннис, футбол, плавание, спортивные танцы)? (Да, нет).
 3. Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком? (Никогда, всегда).
 4. Даёте ли вы себе хотя бы 20-минутную нагрузку, вызывающую небольшую одышку? (Да, нет).
 5. Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, много ли проходит времени, прежде чем ваше дыхание придёт в норму?
 6. Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км? (Да, нет).
 7. Вы активно проводите свой день? (Да, нет).
 8. Просмотр телевизора в неделю составляет менее 10 часов?
 9. Часто ли вы занимаетесь тяжёлой работой (перекапыванием огорода, генеральной уборкой? (Да, нет).
 10. Вы активно проводите воскресный день? (Да, нет).
- Подведите итог. За каждый ответ «да» вам начисляется 1 очко, за ответ «нет» – 2 очка.

Сложите полученные очки:

14-20 – Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме.

7-13 – Вероятно, вы находитесь в довольно приличной форме физической, но вам ещё далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

6 и менее – Похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идёт только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.