

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СОВЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА»**

ПРОЕКТ

по формированию основ здорового образа жизни в ДОУ

«В здоровом теле – здоровый дух! »

**Автор проекта: председатель первичной
Профсоюзной организации образования
МБДОУ – д/с «Звездочка»
Учитель-логопед
Куданович Ольга Сергеевна**

р.п. Степное, 2023 г.

Содержание проекта:

1. Паспорт проекта.
2. Пояснительная записка.
3. Проблема.
4. Аннотация.
5. Проектировочный компонент.
 - 5.1 Цель.
 - 5.2. Задачи.
 - 5.3. Ресурсы.
6. Организационный компонент.
 - 6.1. Участники проекта.
 - 6.2. Ожидаемые результаты.
7. Содержательный компонент.
 - 7.1. Формы и методы.
 - 7.2. Методики оздоровления.
 - 7.3. Этапы реализации проекта.
8. Результативный компонент.
9. Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект
10. Список используемой литературы.

1. Паспорт проекта.

Наименование проекта	«Сохранение и укрепление здоровья сотрудников на рабочих местах».
Тип проекта	Информационно-практический.
Руководитель проекта	Елохина Ольга Сергеевна, заведующий ДОУ
Юридический адрес	Саратовская область, Советский район, р.п. Степное, ул. 50 лет Победы, 7
Продолжительность	Долгосрочный.
Сроки проведения	01.01.2023- 31.12.2026 г.
Участники	Сотрудники детского сада.
Возраст участников	26 – 65 лет.

2. Пояснительная записка.

Проект по укреплению здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности проекта является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,

- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни,
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность здоровье-формирующей программы, организации посредством в рамках создания здоровье-сберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения проекта по формированию основ здорового образа жизни.

3. Проблема.

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для организации воспитательно-образовательной работы в ДООУ. Первостепенные задачи любого дошкольного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно — больной воспитатель не может воспитать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

4. Аннотация.

Проект по укреплению здоровья работников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье-формирующей программы, посредством создания здоровье-сберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

5. Проектировочный компонент.

5.1. Цель проекта:

Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирования здорового климата в коллективе, повышения эффективности деятельности всех работников и позитивного изменения отношения работников к собственному здоровью через преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

5.2. Задачи:

- Увеличение продолжительности жизни работников;
- Увеличение трудового долголетия работников;
- Укрепление здоровья работников;
- Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- Организация отдыха работников;
- Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- Повышение производительности труда и конкурентоспособности учреждения;
- Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

5.3. Ресурсы проекта:

- Состояние и содержание зданий и помещений ДОУ;
- Физкультурно-оздоровительная среда в ДОУ: физкультурный зал, центры «Здоровья» во всех возрастных группах, спортивная площадка на территории ДОУ;
- Материалы по здоровье-сбережению и здоровье-обогащению сотрудников;
- Уголки релаксации;
- Тропинки «Здоровья».

6. Организационный компонент:

6.1. Участники проекта:

Сотрудники детского сада:

- администрация,
- воспитатели,
- музыкальные руководители,
- учитель-логопед,
- педагог-психолог,
- социальный педагог,
- младшие воспитатели,
- работники прачки и пищеблока.

6.2. Ожидаемые результаты:

- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Профилактика вредных привычек;
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

7. Содержательный компонент.

7.1. Формы и методы, используемые в проекте:

- Анкетирование сотрудников;
- Спортивные и оздоровительные мероприятия;
- Памятки для педагогов;
- Создание условий для безопасного и здоровье-сберегающего труда;
- Соблюдение гигиенических норм и правил;
- Релаксации;
- Очные упражнения, тренинги, семинары-практикумы;
- 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.

7.2. 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 и степ-аэробика являются одними из разновидностей оздоровительной гимнастики. Они укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствуют формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

– **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. 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, СВ. 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.

7.3. Этапы реализации проекта:

I этап - Информационно-подготовительный:

Цель: Изучение возможностей и потребностей коллектива по оздоровлению.

Проводимая работа:

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровье-сбережению 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 детского сада теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг).

II этап - внедренческий:

Цель: Введение здоровье-сберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс детского сада. Организация здоровье-сберегающей среды.

Здоровье-сберегающая 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 здоровье-сберегающие методики и технологии.

Ведущими принципами организации здоровье-сберегающей 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 проекта реализуется совместно с узкими специалистами ДООУ:

- Педагог-психолог: способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию среди сотрудников; снятие эмоционального напряжения сотрудников.
- Музыкальный руководитель: развитие здоровья средствами музыкального искусства.
- Учитель-логопед: повышение компетенции педагогов по сохранению и укреплению здоровья.

III этап - заключительный, оценочный:

Цель: Оценка эффективности форм и содержания здоровье-сберегающих технологий, совершенствование результатов проекта.

Проводимая работа:

Исследование эффективности проводимой работы и деятельности на основе анализа мониторинга:

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

Заключение

Проводимая работа по оздоровительному проекту «Сохранение и укрепление здоровья сотрудников на рабочих местах» достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье работников, 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 сотрудников – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества.

IV этап – презентационный:

Мультимедийная презентация инновационного опыта «Сохранение и укрепление здоровья сотрудников на рабочих местах» педагогическому сообществу на муниципальных методических мероприятиях.

8. 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 сотрудников, проявляющаяся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- улучшился эмоционально-психологический настрой коллектива;

- снизился риск профессионально обусловленных заболеваний и социально значимых хронических заболеваний.

В ходе наблюдений за деятельностью работников, в рамках проекта «Сохранение и укрепление здоровья сотрудников на рабочих местах», изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы пришли к выводу, что сотрудник, 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 и физкультурный зал, изолятор, спортивные уголки и «Уголки здоровья» в группах (оборудованные физическими пособиями и инвентарем), спортивная площадка - все, что необходимо для проведения работы по физическому развитию и формированию основ ЗОЖ.

9. Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Работа по укреплению здоровья сотрудников ДОО через фитнес направления, пропаганде здорового образа жизни, профилактике эмоционального выгорания будет продолжена. Предполагается вовлечение других ДОО Советского района в данный проект, программу. Проведение ярмарки корпоративных оздоровительных программ среди ППО ДОО Советского района. Мотивация участия ППО ДОО во Всероссийском конкурсе «Здоровые решения».

10. Список использованной литературы:

- Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре», №5, 2017г. №6, 2017г. №7, 2017г. №8, 2017г.
- Пособие для педагогов ДОО «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва, 2010г.
- Учебно-методические журналы: «Обруч», «Практика управления ДОО», 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.



