

**ПРОЕКТ**  
**ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СОТРУДНИКОВ**  
**муниципального автономного дошкольного образовательного**  
**учреждения «Детский сад №33» городского округа город Стерлитамак**  
**Республики Башкортостан**  
**«Здоровые решения: от профилактики к саморазвитию!»**

**Актуальность.** В начале XXI века обострилась проблема подготовки профессионала, конкурентоспособного на рынке труда, творческой личности, способной к самостоятельному осмыслению инновационных технологий, к саморазвитию, самоактуализации и самореализации в профессиональной деятельности, гармонично сочетающей в себе профессиональные качества современного педагога.

Динамичный характер образовательной среды, активное реформирование современного образовательного учреждения диктует все новые требования к профессиональному потенциалу педагогов дошкольной образовательной организации (далее ДОО).

Между тем, профессия педагога, помощника воспитателя остается стрессогенной, требующей от человека больших резервов самообладания и саморегуляции. В связи с этим, возрастает роль здоровья в решении задачи повышения профессиональной компетентности.

Данная ситуация актуализирована проявлениями следующих противоречий между:

- социальным заказом, стратегическим ориентиром которого является сохранение здоровья нации, его реализацией на профессионально-групповом и индивидуальном уровнях;
- потребностями в развитии и реализации профессионально-образовательных возможностей сотрудников ДОО и состоянием их здоровья;
- между необходимостью создания здоровьесберегающей образовательной среды и отсутствием такой среды в ДОО.

Кроме того, рассматривая ДОО как систему здоровьесоздания, где среди прочих усваивается ценность здоровья, формируется мотивация на сохранение здоровья своего и окружающих, большинство исследователей отдадут предпочтение вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Но педагог или сотрудник ДОО, не имеющий сформированных ценностно-смысловых установок на сохранение здоровья в качестве основы своего профессионального долголетия, не ощущающий ответственности за состояние собственного здоровья, не может прививать культуру здоровья детям.

Результаты исследования показали следующие результаты:

**«Анализ больничных листов»**



Рис.1

Из 49 сотрудников ДОО, по результатам проведенного анализа за последний год только 28% работают без больничного, 72% сотрудников не реже одного раза в год отсутствуют на рабочем месте с различными видами заболеваний. В случае отсутствия одного сотрудника, другой должен работать с удвоенной нагрузкой, что также неблагоприятно влияет на состояние здоровья.

#### «Мониторинг двигательной активности»



Рис.2

Для того, чтобы выявить самую готовность сотрудников ДОО вести здоровый образ жизни и на основе этих данных провести анализ эффективности здоровьесберегающих технологий в ДОО, провели оценку двигательной активности опрошенных респондентов и выраженность их вредных привычек. Анализ показал, что свою профессиональную деятельность как преимущественно сидячую работу охарактеризовали 47%

(23 чел.) опрошенных. Большая часть респондентов оценили свою двигательную активность, как умеренную.

Анкетирование «Считаете ли Вы необходимым придерживаться ЗОЖ?»



Очень важным, на наш взгляд, для данного исследования является вопрос, в котором предполагалось привести ассоциации, возникающие с понятием «Здоровый образ жизни». Ответ на вопрос: «Считаете ли Вы необходимым придерживаться ЗОЖ?» показал следующее. Самым популярным ответом является «может быть». Далее, по нисходящей респондентами упоминались «это необходимо», «это проблема меня не волнует».

Международный опыт решения современных проблем в сфере охраны здоровья трудового населения убедительно доказывает, что инвестиции в здоровье являются весомым вкладом в развитие человеческого потенциала, социальное благополучие и экономическое благосостояние людей. При поиске путей оптимизации охраны здоровья сотрудников, особое внимание следует уделить развитию профилактики как наиболее эффективной стратегии. Сегодня профилактика должна трактоваться в новом контексте как механизм реального улучшения общественного здоровья и экономии ресурсов.

Решить данные проблемы можно только в случае планомерной и целенаправленной работы по физическому и психическому оздоровлению сотрудников детского сада.

Трудовой коллектив МАДОУ «Детский сад №33» состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные методы и приемы по здоровьесбережению, которые нашли свое отражение в проекте **«Здоровые решения: от профилактики к саморазвитию!»**.

## **Паспорт проекта.**

**Вид проекта:** практико–ориентированный, социальный, открытый.

**Участники проекта:** сотрудники ДОО, социальные партнеры.

Место проведения: физкультурный зал ДОО, спортивная площадка ДОО, МАОУ «СОШ №11» г.Стерлитамак, МАУ Дворец спорта «Арена», ОО Спорткомплекс «Содовик» и др.

**Цель проекта:** содействие здоровьесбережению сотрудников ДОО; увеличение доли трудящихся граждан, приверженных к здоровому образу жизни.

### **Задачи проекта:**

- Анализ состояния общественного здоровья трудового коллектива.
- Вовлечение сотрудников в корпоративные мероприятия спортивной направленности, формирование навыков командообразования, участие в городской физкультурно-оздоровительной Спартакиаде «Здоровье – 2021» среди работников образовательных учреждений г.Стерлитамак.
- Содействие здоровьесбережению сотрудников через организацию системы физкультурно-оздоровительной работы «Изотон».
- Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии с помощью QR – кодов.

**Продолжительность:** долгосрочный

**Сроки реализации:** 2020 – 2021 учебный год

### **Этапы реализации проекта:**

1 этап – Аналитический.

Цель: Выявление потребностей и возможностей сотрудников ДОО.

Обсуждение проекта, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта. Создание программы.

2 этап – Основной.

Цель: Реализация программы «Здоровые решения: от профилактики к саморазвитию!».

3 этап – Заключительный.

Цель: Систематизация материала, анализ полученных результатов, оформление продуктов проекта.

### **Ожидаемые результаты от реализации проекта:**

*Здоровьесбережение сотрудников:*

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.

*Развитие корпоративной культуры в учреждении:*

- формирование благоприятного психологического климата в ДОО;

- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с воспитанниками и родителями.

*Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:*

- развитие потребности в физическом саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;

- снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам;

- обмен опытом работы по проекту с другими дошкольными учреждениями.

#### **Творческая инициативная группа:**

Заведующий ДОО – Градусова О.В.

Председатель профсоюзной организации – Фатыхова Р.Р

Старший воспитатель – Ильясова И.А.

Педагог – психолог – Николаева А.В.

Инструктор по физической культуре – Сайгафарова Р.Ф.

#### **Организационное и ресурсное обеспечение:**

*Информационные ресурсы.*

Актуальная информация по формированию здорового образа жизни систематически размещается: на официальном сайте МАДОУ «Детский сад №33», в рубрике «Профсоюзная жизнь»; на информационном стенде в учреждение; в мобильном приложении Viber и WhatsApp; через QR-коды.

*Кадровые ресурсы ДОО.*

Средний возраст педагога МАДОУ «Детский сад №33» — 35 лет, что является положительной стороной для реализации проекта. Трудовой коллектив обладает профессиональной подготовленностью инновационного проекта и обладает опытом проектной деятельности.

*Материально-технические ресурсы.*

Материально - техническая база в целом является достаточной для реализации основных задач, предложенных в рамках проекта. В ДОО имеется оборудованный спортивный зал, физкультурная площадка, медицинский блок. Работает логопедический кабинет, кабинет психолога.

*Финансовые ресурсы.*

Для реализации программы привлекаются бюджетные и внебюджетные средства, профсоюзные средства учреждения.

### **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

Месяц	Мероприятия	Ответственные
<b>I Информационный этап</b>		
Сентябрь 2020г.	Анализ работы коллектива без больничных листов.	Заведующий ДОО
	Мониторинг двигательной активности сотрудников ДОО.	Инструктор по физической культуре
	Анкетирование «Здоровый образ жизни трудового коллектива	Председатель ППО ДО

	ДОО».	
	Круглый стол с творческой инициативной группой ДОО по разработке направлений совместной работы ДОО и социальных партнеров.	Заведующий ДОО, представители МАОУ «СОШ №11» г.Стерлитамак, МАУ Дворец спорта «Арена», ОО Спорткомплекс «Содовик»
	Мозговой штурм по созданию программы «Здоровые решения: от профилактики к саморазвитию!»	Творческая инициативная группа
<b>II Основной этап</b>		
Октябрь2020- Апрель2021г.	Реализация программы «Здоровые решения: от профилактики к саморазвитию!»	Председатель ППО ДО
<b>2.1. Оздоровительно-физическая работа по системе «Изотон»</b>		
<i>Комбинация видов физической тренировки:</i> Скандинавская ходьба, Dancemix (смесь элементов разных танцевальных направлений прошлого и современности), Волейбол, Плавание, Йога		Инструктор по физической культуре
<i>Средства физиотерапевтического воздействия:</i> Самомассаж, Су-джок терапия		Психолог ДОО, учитель-логопед
<i>Средства психологической коррекции:</i> Релаксации, Тренинги		Психолог ДОО
<b>2.2. Участие педагогов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях</b>		
<b>III Заключительный этап</b>		
Май 2021г.	Проведение промежуточного мониторинга.	Старший воспитатель
	Создание интерактивного банка «Искусство жить без стресса с помощью QR – кодов».	Творческая инициативная группа

	Круглый стол по итогам реализации проекта.	Трудовой коллектив ДОО
	Обобщение опыта «эффективных форм сотрудничества» всех субъектов образовательного сообщества в рамках здоровьесбережения сотрудников.	Творческая инициативная группа

### Содержание программы

#### «Здоровые решения: от профилактики к саморазвитию!»

Программа «Здоровые решения: от профилактики к саморазвитию!» может быть реализована старшим воспитателем, инструктором по физической культуре, педагогом – психологом ДОО. Последовательность тем и блоков может варьироваться в течение года в зависимости от целей и задач.

Оценка эффективности реализации мероприятий Программы производится по следующим критериям:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- развитие взаимодействия с социальными партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь;
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни;
- доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесбережения в ДОО.

#### Основные направления реализации программы

Направления	Ценностные установки	Мероприятия	Планируемые результаты
Здоровье сберегающая инфраструктура	Ценность здоровья, и здорового образа жизни.	Состояние и содержание помещений ДОО в соответствии с гигиеническими нормами; оснащенность физкультурного зала и физкультурной площадки необходимым оборудованием и инвентарем; наличие и должное оснащение медицинского блока, кабинетов узких специалистов.	Улучшение здоровья создающей среды в ДОО

		Заключение договоров с социальными партнерами.	
Рациональная организация трудового процесса.	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников средствами и рациональной организации их деятельности	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему трудовой нагрузки; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);	Снятия перегрузки; повышение эффективности трудового процесса.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников	Система «Изотон»: комбинация видов физической тренировки; средства физиотерапевтического воздействия.	Сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у трудового коллектива ДОО
Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием ЗОЖ	Профилактика профессиональной деформации	Рекомендованные и утвержденные методы профилактики заболеваний: психотренинги, релаксации и т.п.	Сохранение и сбережение здоровья

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия на 2020-2021 учебный год**

№	Название физкультурно-оздоровительных мероприятий	Участники	Дата	Ответственный
1.	Открытый фестиваль спортивных флешмобов, посвященных «Дню знаний»	Коллективы ДОО	Сентябрь	Сайгафарова Р.Ф.
2.	Ежегодный забег «Кросс Нации»	Коллективы ОУ, ДОУ	Сентябрь	Сайгафарова Р.Ф.



3.	Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография»	Коллективы ОУ, ДОУ	Октябрь	Ильсова И.А.
4.	«Веселые старты» среди сотрудников коллектива ДОУ	Трудовой коллектив ДОУ	Октябрь	Сайгафарова Р.Ф.
5.	Городские спортивные соревнования «Выше! Быстрее! Сильнее!»	Коллективы ДОУ города	Ноябрь	Николаева А.В.
6.	Дружеская встреча с коллегами МАОУ «СОШ №11» по волейболу	Волейбольные команды ДОО и СОШ	Декабрь	Фатыхова Р.Р.
7..	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России-2021»	Коллективы всех ОУ	Январь	Сайгафарова Р.Ф
8.	Центр тестирования «Готов к труду и обороне»	Трудовые коллективы города	Январь	Градусова О.В.
9.	Открытое первенство города по лыжным гонкам	Коллективы ОУ	Февраль	Сайгафарова Р.Ф
10.	Городской женский спортивный фестиваль «Красота. Грация. Идеал»	Трудовые коллективы города	Февраль	Ильсова И.А.
11.	Соревнования по лыжным гонкам в рамках Спартакиады «Здоровье -2021» среди работников ОУ г.Стерлитамак	Коллективы ОУ города	Март	Сайгафарова Р.Ф
12.	Открытое XV Первенство города по лыжным гонкам, посвященным памяти тренера, мастера спорта СССР Сафронова А.Т.	Коллективы всех организаций города Стерлитамак	Март	Градусова О.В.
13.	Соревнования по шахматам в рамках Спартакиады «Здоровье -2021» среди работников	Коллективы ОУ	Апрель	Фатыхова Р.Р.

	ОУ г.Стерлитамак			
14.	Соревнования по стрельбе из электронного оружия в рамках Спартакиады «Здоровье -2021» среди работников ОУ г.Стерлитамак	Коллективы ДОУ	Апрель	Ильясова И.А.

### Организация системы работы «изотон» с использованием QR-кодов

№ п/п	Вид физкультурно-оздоровительных мероприятий	Место проведения	Дата и время проведения
1.	Скандинавская ходьба	МАУ Дворец спорта «Арена»	Сентябрь – октябрь Пн, ср. – 19:00
2.	Самомассаж	Физкультурный зал, домашние условия	Ноябрь Пн, ср. – 19:00
3	Плавание	МАОУ «СОШ №11»	Ноябрь Вт, чет.-18.45
4.	Dancemix	физкультурный зал, домашние условия	Декабрь-январь Пн, чт. – 19:00
5.	Волейбол	ОО Спорткомплекс «Содовик»	Февраль- март Вт, ср-19.00
6.	Су-джок терапия	Физкультурный зал, домашние условия	Март Пн, пят.-18.30
7.	Йога	Физкультурный зал, домашние условия	Апрель-май Вт, пят. – 19:00

### Основные результаты проекта:

- Снижение уровня заболеваемости среди педагогов на 24%.
- Положительная динамика численности педагогов, занимающихся физкультурой и спортом.
- Отсутствие отрицательного психического и духовно-нравственного здоровья сотрудников ДОО.
- Успешность выступлений сотрудников МАДОУ «Детский сад №33» г.Стерлитамак в профессиональных спортивных конкурсах, соревнованиях и т.д.разного уровня.
- Повышение авторитета и конкурентоспособности образовательного учреждения в социуме города.

### Перспективы развития проекта:

1. Внедрение в работу коллектива новых технологий по здоровьесбережению.
2. Продолжение физкультурно-оздоровительной работы коллектива по системе «Изотон».
3. Пополнение интерактивного банка «Искусство жить без стресса с помощью QR – кодов».

#### **Долгосрочный эффект проекта:**

1. Развитие социального партнерства с целью оптимизации здоровьесозидающего пространства дошкольной образовательной организации.
2. Получение положительного тиражируемого опыта, подлежащего передаче образовательным учреждениям города.

#### **Список использованной литературы**

1. Абаскалова Н. П. Здоровью надо учить [Текст]: методическое пособие для учителей / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: ООО изд. Компания «Лада» Наука, 2000 – 295 с.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья. Кн. 1 Концептуальные основы психологии здоровья. – М.: Речь, 2006 – 384 с.
3. Буйносова Н.И. Здоровый образ жизни как элемент корпоративной культуры современного промышленного предприятия. Опыт. Проблемы. Пути решения./ Н.И. Буйносова, Н.В. Попова – Каменск-Уральский, 2007. – 120 с.
4. Должикова Х.В., Лобачев Г.А. Здоровьесберегающие технологии. Тюмень Изд-во «Вектор Бук», 2017. – 140 с.
5. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751 г. Москва [Электронный ресурс] / <http://www.rg.ru/2000/10/11/doktrina-dok.html>
6. Национальный проект «Здоровье». Официальный сайт Совета при Президенте России по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике [Электронный ресурс] // <http://rost.goldkolyma.ru/index.php?newsid=19>
7. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях. Автореферат кандидатской дис. Кемерово, КГУ, 2007. – 121 с.
8. Яковлева, Т. В. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / под ред. Т. В. Яковлевой, В. Ю. Альбицкого. – М.: М – Студио, 2011. – 216 с.