

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 60 «Теремок» комбинированного вида города Белово»

Рассмотрен на коллективном  
собрании МБЛОУ детский сад №60  
« 30» августа 2018г.

Утвержден

заведующий МБДОУ

детский сад №60

Т.П. Сулейманова



**Производственный проект по  
здоровьесбережению**

**«Теремок – территория здоровья»**

Беловский городской округ

2018г.

## Паспорт проекта

| <p><b>Общие данные:</b><br/> <b>Заказчик:</b> Управление образования АБГО<br/> <b>Процесс:</b> Здоровьесбережение сотрудников ДОУ<br/> <b>Границы процесса:</b> <u>Время прибывания на рабочим месте</u><br/> <b>Руководитель проекта:</b> Панфилова Л.В.<br/> <b>Команда лин-проекта:</b> Сулейманова Т.П. Буренко Н.А. Зайцева Н.В. Фадеева Е.Ф. Шевхужева Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Обоснование:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышенный риск педагогического выгорания</li> <li>2. Средний возраст 54% сотрудников составляет 43года</li> </ol> |                    |                    |                                                                            |         |       |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Цели и эффекты:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Наименование цели, ед. изм.</th> <th style="text-align: center;">Текущий показатель</th> <th style="text-align: center;">Целевой показатель</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Сокращение заболеваемости сотрудников, профилактика здорового образа жизни</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">3 месяц</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">1 год</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Эффекты:</b><br/>         Возможность следить за своим здоровьем в течении рабочего дня<br/>         Снижение процента заболеваемости сотрудников</p> | Наименование цели, ед. изм.                                                                                                                                                             | Текущий показатель | Целевой показатель | Сокращение заболеваемости сотрудников, профилактика здорового образа жизни | 3 месяц | 1 год | <p><b>Сроки реализации</b> 1 год<br/>         По окончанию реализации проекта будут подведены итоги и вынесено решение о дальнейшей работе по данному проекту.</p> |
| Наименование цели, ед. изм.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий показатель                                                                                                                                                                      | Целевой показатель |                    |                                                                            |         |       |                                                                                                                                                                    |
| Сокращение заболеваемости сотрудников, профилактика здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 месяц                                                                                                                                                                                 | 1 год              |                    |                                                                            |         |       |                                                                                                                                                                    |

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Ожидаемый результат
5. План мероприятий на учебный год
6. Материально – техническая база

## Пояснительная записка

В последнее время много говорят о создании здоровьесберегающей среды в дошкольных учреждениях. Но важно не только создать условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении, но еще более важным сделать так, чтобы педагог был заинтересован в ней. Кроме того, крайне необходимо оздоровление самих педагогов, так как, только психологически и физически здоровые педагоги могут воспитывать здоровых детей.

Сохранение здоровья всех участников образовательного процесса в дошкольном учреждении и создание здоровьесберегающей среды – одна из важнейших проблем в настоящее время.

Педагоги – это одна из категорий работников, работа которых связана с психоэмоциональным напряжением. Их труд велик и важен. Они каждый день отдают «частичку себя» детям». Именно педагоги нуждаются в социально-медицинской помощи.

Создание здоровьесберегающей среды для сотрудников очень важно, так как формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни, состояние здоровья педагогов и их самочувствие – это важнейшие факторы, которые определяют формирование привычек здорового образа жизни у дошкольников и влияют на сохранение их здоровья.

Но этому направлению деятельности в дошкольных учреждениях уделяется недостаточно внимания.

В дошкольном учреждении педагог проводит значительную часть жизни. Насколько комфортно он чувствует себя здесь? Находится ли он в гармонии с миром и с самим собой? Что нужно изменить, чтоб это было так?

Проводимые исследования показали, что к наиболее значимым проблемам педагоги относят проблемы со здоровьем (74%), а среди медико-психологических проблем большинство (74%) отмечает повышенную усталость. Среди отклонений в состоянии здоровья на первое место выходят отклонения со стороны нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Ключевой идеей оздоровления педагогических работников на рабочем месте

стало приобщение педагогических работников к здоровому образу жизни, профилактика эмоционального климата на рабочем месте.

**Цель:** Обеспечение сотрудникам ДООУ возможность сохранения здоровья за период работы в учреждении.

Создание в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.

Продолжать диагностику состояния здоровья сотрудников с целью контролирования их психического и физического здоровья

Для достижения цели оздоровления педагогических работников на рабочем месте поставлены следующие **задачи:**

1. Сформировать у педагогов мотивацию и навыки к здоровому образу жизни;
2. Охранять и укреплять физическое, психологическое и эмоциональное здоровье педагогов;
3. Устранение негативных, эмоциональных и личностных проблем, активизация внутреннего потенциала к исцелению;
4. Организовать оздоровительные мероприятия.

Для достижения цели и задачи разработаны мероприятия, направленные на оздоровление педагогов на рабочем месте, оснащена материально техническая база дополнительным инвентарем для эффективного решения целей проекта.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**  
«Не навреди!».

Принцип сознательности.

Принцип систематичности и последовательности

Принцип повторения знаний, умений и навыков

Принцип постепенности.

Принцип индивидуализации и доступности.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Принцип наглядности.

Принцип активности.

Принцип оздоровительной направленности

## Прогноз результатов работы по реализации проекта

В работе по сохранению и укреплению здоровья сотрудников примут участие педагогический коллектив ДОУ, медработники, психолог В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры ДОУ, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации сотрудников образовательного процесса на здоровый образ жизни.

Совершенствование системы здоровья сбережения на основе реализации индивидуального подхода.

Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.

Снижение уровня заболеваемости среди сотрудников.

Создание благоприятного морально-психологического климата в ДОУ, реализация принципов педагогики сотрудничества.

Улучшение организации питания сотрудников;

повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений направленных на обеспечение здоровьесбережения сотрудников. Для этого нами создана модель личности педагога.

### Ожидаемый результат:

1. Сформированная педагогическая мотивация у педагогического коллектива к здоровому образу жизни.
2. Сведение к минимуму негативных, эмоциональных и личностных проблем педагогов;
3. Профилактика эмоционального выгорания

### План мероприятий на год:

| № | Мероприятие | Частота проведения | Ответственный за проведение |
|---|-------------|--------------------|-----------------------------|
|---|-------------|--------------------|-----------------------------|

|    |                                                                                                                                      |                                                                         |                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. | Беседы по интересующим педагогов темам                                                                                               | 1 раз в 2 месяца                                                        | педагог-психолог                               |
| 2. | Аутотренинги                                                                                                                         | 1 раз в месяц                                                           | педагог-психолог                               |
|    | Тренинг на восстановление психологического равновесия «Тайны Востока»                                                                | 2 раза в год                                                            | педагог-психолог                               |
| 3. | Тренинги на снятие эмоционального напряжения                                                                                         | 1 раз в 3 месяца                                                        | педагог-психолог                               |
| 4. | Сеансы педагогической разгрузки                                                                                                      | 1 раз в 3 месяца                                                        | педагог-психолог                               |
| 5. | Лечебная физкультура<br>Массаж<br>Производственная гимнастика<br>Организованный выезд в зимний период на природу ( катание на лыжах) | 1 раз в неделю<br>По предписанию врача<br>Ежедневно в обеденный перерыв | Инструктор по физической культуры<br>Массажист |
| 6. | Арт-терапия                                                                                                                          | 1 раз в 3 месяца                                                        | Педагог-психолог                               |
| 7. | Деловые игры                                                                                                                         | 1 раз в 3 месяца                                                        | Воспитатели                                    |

Первоначально выявить круг вопросов, интересующих педагогов по проблеме укрепления здоровья, по которым в последующем специалистами ДОУ будут проведены индивидуальные и групповые беседы.

Организовать групповые беседы во время тихого часа. Каждая беседа занимает примерно по 10 минут, что не переутомляет педагогических работников.

#### **Примеры тематик проводимых бесед:**

- «Эмоциональное выгорание и его профилактика».
- «Стресс и его профилактика».
- «Уход за ногами в домашних условиях».
- «Точечный массаж».
- «Здоровый образ жизни».

- «Взаимодействие педагогов и родителей».
- «Рациональное питание».
- «Самомассаж».
- «Профилактика остеохондроза».

В ходе бесед уточняются и систематизируются знания у педагогических работников по темам.

Для снятия стрессового напряжения в музыкальном зале проводить тренинги длительностью 30 минут, включающие в себя рассмотрение понятия стресса, тесты на стрессоустойчивость, скорую помощь при остром стрессе и приемы снятия стресса.

Разработать комплекс упражнений, направленных на снятие усталости, напряжения, на лечение заболеваний позвоночника и нижних конечностей и на активизацию работы всех систем организма, так называемая лечебная физкультура. В ходе данного мероприятия использовать музыкотерапию. В конце занятий организуется трехминутная релаксация с использованием ароматерапии и элементов аутотренинга.

Немаловажным мероприятием на расслабление для педагогов выступает арт-терапия. Сотрудникам предлагаются мандалы, которые необходимо разукрасить карандашами или мелками; картинки с различными изображениями, которые украшаются крупной при помощи клея и кисточки и красок, а так же произвольные рисунки, в которых педагоги отражают свое настроение.

После выполнения предложенных мероприятий улучшается настроение педагогов, снимается эмоциональная напряженность и укрепляется здоровье.

Таким образом, учитывая взаимосвязь воспитателя и воспитанника, привлекая специалистов к данной проблеме, у педагогов укрепить здоровье, формировать желание быть здоровым и привычку вести здоровый образ жизни.

Здоровье является одним из условий успешной профессиональной деятельности педагога и составляет основу общего благополучия человека.

### **Материально – техническая база**

Фитоболы -20шт

Тренажеры 2 шт

Велодорожка 2 шт



Комната психологической разгрузки оборудована :

- тренажерный кресло – куб
- интерактивная пузырьковая колонна
- Мерцающий дождь
- Велодорожка
-