******

**«Здоровый педагог – успешный педагог.»**

Автор: Бибикова Александра Анатольевна

г. Лангепас, 2019

Оглавление

[I. Введение 3](#_Toc448991169)

[II. Управление и кадры 5](#_Toc448991170)

[III. Содержание и механизмы реализации проекта 6](#_Toc448991171)

[IV. Формы организации физкультурно – оздоровительной работы с педагогическим коллективом образовательного учреждения 9](#_Toc448991172)

[V. Перспективный план работы с педагогическим коллективом по укреплению здоровья и совершенствованию физического pазвития 11](#_Toc448991173)

[VI. Межведомственное взаимодействие в рамках проекта 14](#_Toc448991174)

[VII. Ожидаемые результаты: 15](#_Toc448991175)

[VIII. Список использованной литературы 16](#_Toc448991176)

# **Введение**

Актуальность проблемы здорового образа жизни для педагогов вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм педагогов в связи с усложнением общественной жизни, учебным процессом, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Отрицательная динамика состояния здоровья педагогов связана с прогрессирующим ухудшением состояния экологии, невниманием к режиму питания и качеству продуктов, но статистические данные, характеризующие здоровье населения, показывают, что его низкий уровень главным образом связан с низким уровнем двигательной активности.

Это обстоятельство делает высокоактуальной проблему организации физкультурно - оздоровительной работы в трудовом коллективе образовательного учреждения.

**Физкультурно – оздоровительная работа** с педагогическим коллективом образовательного учреждения – система организационных мероприятий, направленных на повышение функционального состояния педагогов, на их оздоровление средствами физической культуры.

**Цель проекта:** разработка мер, направленных на сохранение здоровья педагогов, посредством организации в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды для педагогов и формировании у них восприятия собственного здоровья как ценности не только личного характера, позволяющей им реализовывать свои потребности, но и как ресурса имеющего значение для общества, влияющего на продолжительность эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей.

**Задачи физкультурно – оздоровительной работы** с педагогическим коллективом образовательного учреждения, которые можно решить при условии включения педагогов в здоровьесберегающую деятельность:

1. Понимание педагогами роли физической культуры в развитии личности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры, здорового образа жизни;
3. Овладение системой практических умений и опыта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, в ходе чего происходит психическая и физическая адаптация педагогов к современным условиям жизнедеятельности;
4. Приобретение опыта использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Положительные результаты, важность и значение физкультурно-оздоровительной работы с педагогическим коллективом образовательного учреждения состоит в следующем:

* 1. Способствует сохранению и улучшению здоровья педагогов образовательного учреждения.
	2. Физкультурно – оздоровительная работа с педагогическим коллективом образовательного учреждения способствует профилактике профессионального выгорания.
	3. Физкультурно – оздоровительная работа с педагогическим коллективом образовательного учреждения способствует сплочению коллектива.

# **Управление и кадры**

 Контроль реализации мероприятий проекта на всех этапах осуществляет руководитель учреждения. Контроль проходит в режиме мониторинга, а так же является часть плана контроля учреждения. Координация деятельности специалистов структурных подразделений учреждения, осуществляющих реализацию проекта, имеет функциональную структуру управления и осуществляется на трех уровнях, согласно схеме (Рис.1).

Рис.1

# **Содержание и механизмы реализации проекта**

 Реализация проекта осуществляется в три этапа (Рис.2):

1. Подготовительный этап (2 месяца)
2. Основной этап (9 месяцев)
3. Итоговый этап (1 месяц)

Рис.2

План реализации проекта:

* проведение опроса педагогов по анкетам с вопросами, выявляющими отношение педагогов к своему здоровью, их мнения об условиях работы относительно влияния на их здоровье, предложений к руководству образовательного учреждения валеологического характера;
* проведение плановой диспансеризации педагогического состава, на основании которых медицинские работники должны составить паспорт здоровья каждого педагога и дать конкретные рекомендации, касающиеся условий труда, которые не будут ухудшать его здоровье;
* составление педагогами программы (рассчитанную на четверть, полугодие, год) личного здравопостроения (например: отказ от вредных привычек, освоение методик по оздоровлению, изучение и применение психотехник и т. д.), с обязательной фиксацией результатов (уменьшение времени проведенного на больничных, научился выходить из стрессовых ситуаций, улучшение памяти и т.д.);
* анализ руководителями образовательного учреждения результатов анкетирования, изучить рекомендации медиков, исследовать возможности образовательного учреждения на предмет организации «комнаты здоровья» для педагогов;
* поиск и анализ информации, в том числе и статистических данных, о заболеваниях, наиболее часто регистрируемых
* поиск, анализ, обсуждение информации (в том числе и в сети Интернет, в форумах педагогических сообществ) по вопросам касающиеся такого понятия как «здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении для педагогов» (так как это понятие гораздо шире чем «комната отдыха»);
* поиск социальных партнеров и их привлечение к конструированию здоровьесберегющей среды в образовательном учреждении (не только учителей других образовательного учреждения, но и медиков, физиологов, психологов, дизайнеров);
* внесение в коллективный договор дополнений закрепляющих права и гарантии работников на наличие в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды (при необходимости и после согласования сторонами);
* составление бюджета проекта;
* поиск источников финансирования проекта и потенциальных спонсоров;
* обустройство и оснащение «комнаты здоровья» для педагогов;
* составление плана и графика обучения педагогов здоровьесберегающим и оздоровительным методикам специалистами (физиологи, психологи и др.), проведение личных консультаций;
* поиск средств на оздоровительно-профилактические мероприятия педагогов (курс массажа, посещение бассейна, каникулы в санатории и др.);
* проведение семинаров и мастер-классов по сохранению здоровья педагога;
* осуществление мониторинга достижений педагогов при выполнении ими личного плана по оздоровления;
* обсуждение промежуточных результатов реализации программы с участниками и партнерами проекта, представителями общественности и власти, специалистами, с целью внесения корректировок в программу;
* анализ результатов реализации проекта и их доведение через различные СМИ до общественности;
* распространение опыта среди педагогов района, города, области, регионов c использованием возможностей социальных сетей.

# **Формы организации физкультурно – оздоровительной работы с педагогическим коллективом образовательного учреждения**

Организация физкультурно-оздоровительной работы с педагогами учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности. В соответствии с этим необходимо разрабатывать содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные условия ее реализации. Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения необходимых условий, способствующих повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с педагогическим коллективом образовательного учреждения.

По способу существования можно выделить три формы физкультурно-оздоровительной работы:

* Государственную – представлена деятельностью государственных организаций;
* Общественную – деятельность общественных организаций;
* Самостоятельную – включает индивидуальную, семейную и групповую.

По способу организации выделяют следующие формы занятий:

* Групповые занятия;
* Самостоятельные занятия;
* Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия

Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Это одна из организованных и эффективных форм повышения двигательной активности и улучшения функциональных показателей организма человека.

Мероприятия по организации физкультурно – оздоровительной работы с педагогическим коллективом образовательного учреждения можно условно разделить на две большие группы:

1. Мероприятия проводимые с педагогическим коллективом в образовательного учебном учреждении;
2. Мероприятия проводимые с педагогическим коллективом за пределами образовательного учреждения.

Рассмотрим подробно мероприятия, проводимые с педагогическим коллективом в образовательном учреждении. К ним относятся: производственная гимнастика, занятия лечебной физической культурой, «День здоровья», физкультурно-спортивные праздники, лекции, викторины по здоровому образу жизни, соревнования, конкурсы, семейно-спортивные праздники и прочее.

К мероприятиям, которые проводятся с педагогическим коллективом вне образовательного учебного заведения относятся: утренняя гимнастика, лечебно оздоровительные процедуры в санаториях, профилакториях, отдых на морском побережье, посещение физкультурно оздоровительных комплексов и спортивно оздоровительных комплексов, участия в соревнованиях различных уровней, семейно-спортивные праздники на свежем воздухе, туристические походы, ходьба на лыжах, плавание, ходьба и бег, велосипедные прогулки, катание на коньках и прочее.

# **Перспективный план работы с педагогическим коллективом по укреплению здоровья и совершенствованию физического pазвития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Мероприятия | Период |
| 1. | Консультация на тему: «Организация и проведение мониторинга здоровья и физического развития педагогического коллектива» | Август |
| 2. | Туристический слет педагогических работников. | Сентябрь |
| 3. | Осенний кросс | Октябрь |
| 4. | Семинар - практикум на тему: «Предупреждение болезней и оказание первой помощи» | Ноябрь |
| 5. | «Самый зоркий» соревнования по дартсу. | Декабрь |
| 6. | Педагогический совет на тему: «Укрепление здоровья коллектива и снижение заболеваемости». | Январь |
| 7. | Конкурс на лучший сценарий «Дня здоровья» | Март |
| 8. | Соревнования по плаванию | Апрель |
| 9. | Круглый стол «Здоровье и физическое развитие современного педагога». | Май |
| 10. | Консультация для воспитателей на тему: «Все об утренней гимнастике». | Июнь |

Основные направления деятельности по реализации программы физкультурно-оздоровительной работы формируются следующими блоками мероприятий

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность администрации образовательного учреждения  | * Ведение мониторинга здоровья педагогов и качества образования.
* Проведение серии семинаров-практикумов, консультаций по внедрению здоровье сберегающих методик и технологий в рабочий процесс.
* Оснащение спортивного зала и спортивных площадок, зон двигательной активности для эффективного проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
* Обеспечение безопасности рабочего процесса.
* Организация медицинского сопровождения рабочего процесса.
* Реабилитационно - восстановительные программы для педагогов.
 |
| Деятельность педагогов образовательного учреждения | * Подход к здоровье сберегающим технологиям как к части общей культуры педагога.
* Дистанционное образование, повышение квалификации.
* Проведение динамических пауз, физкультминуток, профилактических, оздоровительных и спортивных мероприятий.
* Использование информационных ресурсов сети интернет в рамках самообразования.
* Участие в спортивных праздниках, соревнованиях, Днях здоровья, туристических походах и экскурсиях.
* Развитие двигательных качеств, получение знаний в области физической культуры и спорта. Формирование умений контролировать и корректировать изменения своего физического состояния.
* Разработка социально значимых проектов, проведение исследований по вопросам связанным с культурой питания, поддержания здоровья, формирования навыков здорового образа жизни.
 |
| Деятельность по созданию здоровье сберегающего пространства образовательного учреждения | * Создание общей информационной базы данных, объединяющей все информационные потоки.
* Обновление и пополнение нормативно-правовой базы образовательного учреждения.
* Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм по охране труда и технике безопасности.
* Обеспечение здоровье сберегающего режима работы дошкольного учреждения.
* Обеспечение оптимального режима двигательной активности.
* Разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья.
* Создание банка данных по заболеваемости.
* Анализ самочувствия педагогического коллектива..
 |

Программа физкультурно-оздоровительной работы с педагогическим коллективом образовательного учреждения реализуется с целью достижения следующих результатов:

* Совершенствования рабочего процесса;
* Формирования культуры здорового образа жизни, компетентности всех участников рабочего процесса;
* Создания для педагогов безопасного здоровье сберегающего образовательного пространства для реализации программы развития, удовлетворения личностно ориентированных образовательных потребностей

# **Межведомственное взаимодействие в рамках проекта**

 По итогам проведенного в учреждении круглого стола была построена модель совместной деятельности всех субъектов процесса организации физкультурно – оздоровительной работы и определена специфика деятельности по комплексному сопровождению организации на протяжении всего хода проекта. Заключены соглашения между учреждениями города (Рис.3)

МУ «Городская больница»

Администрация города Лангепаса

Радиокомпания «Лангепас +»

МУ Библиотечно-информационный центр

ЛГ МАУ "Спортивный комплекс"

Муниципальные образовательные учреждения города

Водно-спортивный комплекс «Дельфин»

Рис.3

# **Ожидаемые результаты:**

Программа физкультурно-оздоровительной работы с педагогическим коллективом образовательного учреждения реализуется с целью достижения следующих результатов:

* Совершенствования рабочего процесса;
* Формирования культуры здорового образа жизни, компетентности всех участников рабочего процесса;
* Создания для педагогов безопасного здоровье сберегающего образовательного пространства для реализации программы развития, удовлетворения личностно ориентированных образовательных потребностей.

Мы предполагаем, что реализуемая программа обеспечит:

* Повышение численности заинтересованных в своем здоровье педагогических кадров;
* Увеличение числа педагогов, желающих использовать спортивный зал, тренажерный зал и спортивные площадки во внерабочее время;
* Увеличение числа педагогов, желающих участвовать в работах исследовательского характера и творческих, социально значимых проектах здоровье сбережения;
* Рост спортивных достижений среди работников образовательного учреждения.

Оценка ожидаемых результатов:

- Гармоничность – сбалансированное представление интересов педагогов и руководителей образовательного учреждения, представителей педагогических сообществ, общественности, власти.

- Эффективность – показатель уровня заболеваемости педагогов оцениваемой в контексте проекта.

- Массовость – число участников, партнеров и привлеченных к содействию специалистов.

- Результативность – поддержка идеи и принятие решений её реализации в других образовательных учреждениях, отклик СМИ, власти, участников и партнеров проекта.

# **VIII. Список использованной литературы**

1. [Абрамович, Ж. В.](http://shgpi.edu.ru/biblioteka/cgi-bin/search/search.exe?Z21ID=&I21DBN=STATI&P21DBN=STATI&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullw&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=3&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=0&S21STR=%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%96%2E%20%D0%92%2E) Физкультурно-оздоровительная работа с воспитателями [Текст] / Абрамович Ж. В. // Инструктор по физкультуре: науч.-практ. журн. – 2014. – N 1. – С. 22–25
2. Воронков, А. В. [Физкультурно-рекреативная деятельность в педагогическом коллективе школы](http://elibrary.ru/item.asp?id=15415506) [Текст] / Воронков А. В. Исаев И. Ф. // [Теория и практика физической культуры](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=907545). – 2007. – [№ 9](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=907545&selid=15415506). – С. 26–29.
3. Герьянская, Н. О. [Психоэмоциональное здоровье педагога в условиях модернизации образования](http://elibrary.ru/item.asp?id=12833432) [Текст] / Герьянская, Н. О. // [Сибирский психологический журнал](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=640136). – 2008. – [№ 29](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=640136&selid=12833432). – С. 86–89.
4. Гониянц, С. А. [Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее и будущее](http://elibrary.ru/item.asp?id=12936572) [Текст] / Гониянц, С. А. // [Теория и практика физической культуры](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=645123). – 2009. – [№ 9](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=645123&selid=12936572). – С. 55–57.
5. Гуляева, А. Н. [Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни](http://elibrary.ru/item.asp?id=22217982) [Текст] / Гуляева, А. Н. //[Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе](http://elibrary.ru/item.asp?id=22217867). – 2014. – С. 101–105.
6. Жеребцова, И. В. [Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом](http://elibrary.ru/item.asp?id=22003130) [Текст] / Жеребцова И. В., Кошурина Т. А. // [Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1301866). – 2014. – [№ 1](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1301866&selid=22003130). – С. 76–81
7. Жумаганбетов, С. С. [Физкультурно-спортивная деятельность как фактор обеспечения профессиональной адаптации личности учителя](http://elibrary.ru/item.asp?id=11524088) [Текст] / Жумаганбетов, С. С. //. [Вестник Оренбургского государственного университета](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=521564). – 2004. – [№ 9](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=521564&selid=11524088). – С. 48–52.
8. Калина, И. Г. [Индивидуальные двигательные программы в практике формирования профессионального здоровья педагогов](http://elibrary.ru/item.asp?id=15513261) [Текст] / Калина И. Г. // [Теория и практика физической культуры](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=923457). – 2008. – [№5](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=923457&selid=15513261). – С. 87–90.