

**Кировское областное государственное образовательное  
бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
«Детский дом с. Спас-Талица Оричевского района»**

# **ЗДОРОВЫЕ ПЕДАГОГИ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ**

**Долгосрочный проект**

**Авторы:**

**Кочнева Елена Сергеевна,  
педагог-психолог,**

**Питиримова Надежда Ивановна,  
инструктор по физвоспитанию**

**2016 г.  
с. Спас-Талица**

Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
Конфуций

## **Актуальность**

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». Известный американский медик утверждал: «Здоровье... - это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». И, действительно, самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации; чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения.

Здоровье как необходимое условие активной жизнедеятельности, продуктивного долголетия, благополучия человека формируется и проявляется на протяжении всего жизненного пути личности. Одной из задач ФГОС ДО является становление ценностей здорового образа жизни ребенка. Роль педагога в этом процессе многопланова и чрезвычайно значима. Педагог выступает не только как носитель специальных знаний, он – образец поведения, здорового стиля жизни и адекватного отношения к здоровью.

По данным исследования Ю.П.Лисицина, педагоги, как профессиональная группа, отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

Воспитательно-образовательная деятельность предъявляет к перцептивной (глазомер, цветоощущение, тепловые ощущения и др.), когнитивной (познавательной), интеллектуальной, мотивационной и эмоциональной сферам личности педагога наиболее высокие требования. К этому надо добавить большие нагрузки на голосовой аппарат, сильное статическое напряжение, необходимость постоянного самоконтроля и др.

Постоянное переутомление, невротические, психосоматические и вегетативные расстройства, снижающие сопротивляемость организма внешним негативным факторам, хронические заболевания создают постоянную угрозу здоровью педагогов. И эти показатели снижаются по мере увеличения педагогического стажа.

Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности, проявление синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют и на профессиональную состоятельность педагога и на здоровье детей. Нездоровый воспитатель не может обеспечить воспитаннику необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья дошкольников, так как в этой работе необходим личный пример.

До настоящего времени в детском доме уделялось большое внимание укреплению и сохранению здоровья воспитанников, а проблема здоровья педагогов рассматривалась поверхностно. Качество воспитательно-образовательного процесса не ставилось в зависимость от уровня здоровья сотрудников. А ведь сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе – залог успешного решения задач воспитания и обучения и успеха деятельности учреждения в целом. Только педагог, занимающийся сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач детского дома.

## **Цель**

Формирование у педагогов умений и навыков по сохранению и укреплению физического и психического здоровья, приобщение к здоровому образу жизни

## **Задачи**

1. Формировать у педагогов установку на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как залога эффективности и успешности профессиональной деятельности.
2. Поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе.
3. Содействовать обогащению представлений и умений по поддержанию красоты и здоровья собственного тела.
4. Обучить способам психической саморегуляции, снизить уровень эмоционального напряжения.
5. Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.
6. Содействовать улучшению физического и эмоционального состояния педагогов.

## **Участники проекта**

Педагог-психолог, инструктор по физвоспитанию, медицинская сестра, педагоги детского дома.

## **Срок реализации проекта**

Сентябрь 2016 г. – май 2019 г.

## **Ожидаемый результат**

1. Понимание педагогами необходимости сохранения и укрепления физического и психического здоровья как залога эффективности и успешности профессиональной деятельности.
2. Стремление педагогов к здоровому образу жизни.

3. Сформированность представлений и умений по поддержанию красоты и здоровья собственного тела.
4. Овладение умениями психической саморегуляции.
5. Снижение уровня эмоционального напряжения, улучшение настроения и самочувствия.
6. Благоприятный психологический климат в коллективе.

## Этапы проекта

### I. Подготовительный этап

**Цель:** Изучить состояние здоровья педагогов детского дома, подготовить необходимые условия для реализации мероприятий проекта

№	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1	Анализ заболеваемости педагогов детского дома за последние 3 года, выявление наиболее распространенных заболеваний по результатам медосмотра	Сентябрь – октябрь 2016 г.	Фролова Н.Е., медсестра д/дома
2	Изучение психологического климата детского дома	Октябрь 2016 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
3	Изучение научной и методической литературы по выявленным проблемам	Сентябрь – октябрь 2016 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог, Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию
4	Проведение анкетирования педагогов	Октябрь 2016 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог, Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию
5	Составление плана работы, утверждение проекта на заседании Педагогического совета	Октябрь 2016 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог, Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию

### II. Основной этап

**Цель:** реализация мероприятий проекта, направленных на формирование у педагогов умений и навыков по сохранению и укреплению физического и психического здоровья, приобщение к здоровому образу жизни

## Принципы

1. Принцип полезности. Предполагает информирование и передачу таких знаний и умений, которые могут быть применены педагогами в реальной жизни.
2. Деятельностный принцип. Предполагает организацию активной деятельности педагога в ходе проведения обучающих и профилактических мероприятий.
3. Принцип учета индивидуальных особенностей личности. Признание факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждого человека.
4. Принцип целесообразности и адекватности действий. Предполагает уместность использования различных методик, техник и оборудования в контексте конкретной ситуации по достижению желаемых результатов. Использование любого метода – не самоцель, а средство!
5. Принцип креативности. Создание условий для раскрытия творческого потенциала педагогов и его использования ими.
6. Принцип перспективности. Предполагает формирование мотивации здорового образа жизни.

## Формы и методы работы

- Консультации
- Дни здоровья
- Совместные праздники
- Психологические тренинги
- Мастер-классы
- Тесты, анкеты
- Информационные стенды

№	Мероприятие	Задачи	Срок проведения	Ответственный
<b>2016 – 2017 учебный год</b>				
1	Психологический тренинг «Здоровые педагоги – успешное ДООУ»	Создание благоприятных условий для работы, расширение опыта рефлексии, снижение уровня негативных переживаний	Октябрь 2016	Кочнева Е.С., педагог-психолог
2	Праздник, посвященный Дню учителя	Совместный отдых, улучшение эмоционального	Октябрь 2016	Питиримова Н.И., председатель

		состояния, сплочение коллектива		профсоюзного комитета
3	Оформление информационного стенда «Профилактика гриппа и ОРВИ»	Повышение компетентности сотрудников по вопросам здоровья	Октябрь – ноябрь 2016	Кочнева Е.С., педагог-психолог
4	Мастер-класс «Утренняя гимнастика для женщин»		Ноябрь 2016	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию
5	Психологический тренинг «Вместе мы сила»	Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами; повысить групповую сплоченность; снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов; улучшить эмоциональное состояние педагогов.	Декабрь 2016	Кочнева Е.С., педагог-психолог
6	Праздник, посвященный встрече Нового года	Совместный отдых, улучшение эмоционального состояния, сплочение коллектива	Декабрь 2016	Кружеленкова С.А., муз. руководитель, Питиримова Н.И., председатель профсоюзного комитета
7	Оформление информационного стенда «Живая ёлка – здоровье для всех»	Повышение компетентности сотрудников по вопросам здоровья	Декабрь 2016 – январь 2017	Кочнева Е.С., педагог-психолог
8	Мастер-класс «Гимнастика на рабочем месте»		Январь 2017	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию

9	Конкурс среди воспитателей «Лыжня зовет!»		Декабрь 2016 – февраль 2017	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию
10	Психологический тренинг «Путь к гармонии»	Создать условия для овладения способами психической саморегуляции, для восстановления внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия.	Февраль 2017	Кочнева Е.С., педагог-психолог
11	Мастер-класс «Дыхательные практики»		Март 2017	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию
12	Совместный праздник, посвященный Дню 8 марта	Совместный отдых, улучшение эмоционального состояния, сплочение коллектива	Март 2017	Кружеленков а С.А., муз. руководитель, Питиримова Н.И., председатель профсоюзного комитета
13	Оформление информационного стенда «Будьте здоровы!»	Повышение компетентности сотрудников по вопросам здоровья	Март – апрель 2017	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию
14	Консультация «Цвет и его влияние на человека»	Формирование умений стабилизировать собственные психические процессы при помощи цвета, расширение возможностей управлять	Апрель 2017	Кочнева Е.С., педагог-психолог

		своим внутренним миром и эмоциями.		
15	Мастер-класс «Антистрессовая гимнастика»		Май 2017	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию
16	Оформление информационного стенда «Оказание первой помощи»	Повышение компетентности сотрудников по вопросам здоровья	Май 2017	Кочнева Е.С., педагог-психолог
<b>2017 – 2018 учебный год</b>				
	Практикум «Создай себе настроение»	Снижение психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоционального состояния	Октябрь 2017 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Оформление информационного стенда «Как поднять себе настроение в хмурый осенний день»	Повышение компетентности сотрудников по вопросам сохранения психологического здоровья	Октябрь 2017 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Мастер-класс «Зарядка для глаз и восстановления зрения»	Применение различных упражнений для профилактики патологии глаз. Знакомство с методикой Жданова В.Г. по улучшению зрения.	Ноябрь 2017 г.	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитанию
	Тренинг «Повышение уверенности в себе»	Самопознание и самотерапия, создание новых вдохновляющих интерпретаций.	Декабрь 2017 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Мастер-класс «Целебная зарядка для шеи»	Профилактика остеохондроза	Январь 2018 г.	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитан.



	Занятие-практикум «Простые способы снять стресс и почувствовать себя счастливой»	Гармонизация эмоционального состояния	Февраль 2018 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Оформление информационного стенда «Влияние цвета на человека»	Повышение компетентности сотрудников по вопросам сохранения психологического здоровья	Февраль 2018 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Мастер-класс «Гимнастика для мозга»	Развитие умственных способностей с помощью физкультуры	Март 2018г.	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитан.
	Тренинг «Работа с метафорическими ассоциативными картами»	Самопознание, самотерапия	Апрель 2018 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Оформление информационного стенда «Во власти эмоций: читаем по лицу»	Повышение психологической компетентности	Апрель 2018 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Мастер-класс «Гимнастика Хаду»	Применение современных методик для людей старше 40 лет	Май 2018г.	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитан.
<b>2018 – 2019 учебный год</b>				
	Тренинг «В гармонии с собой»	Самопознание, самосовершенствование.	Октябрь 2018 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Оформление информационного стенда «Во власти эмоций: когда зашкаливает»	Повышение психологической компетентности	Октябрь 2018 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Оформление информационного стенда	Повышение компетентности педагогов в области	Октябрь 2018г.	Питиримова Н.И., инструктор

	«Физкультура и спорт. Мифы и реальность»	здоровья.		по физвоспитан.
	Практикум «Бегайте на здоровье!»	Повышение компетентности педагогов о пользе оздоровительного бега.	Ноябрь 2018г.	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитан.
	Тренинг «Чтобы желание исполнилось»	Снижение эмоционального напряжения, активизация внутренних резервов	Декабрь 2018 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Оформление стенда «Цвет в интерьере. Его влияние на человека»	Повышение психологической компетентности	Декабрь 2018 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Мастер-класс «Профилактика плоскостопия и варикоза»	Повышение компетентности	Январь 2019г.	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитан.
	Практикум «В здоровом теле – здоровый дух»	Формирование навыков ЗОЖ	Февраль 2019 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Оформление информационного стенда «Цвет в одежде»	Повышение психологической компетентности	Февраль 2019 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Практикум «Здоровьесберегающие технологии: ароматерапия»	Повышение психологической компетентности	Февраль 2019 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Мастер-класс «7 упражнений для женского здоровья»	Применение современных методик для людей старше 40 лет	Март 2019г.	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитан.
	Релаксационный тренинг «Бархатное поглаживание»	Обучение навыкам саморегуляции	Апрель 2019 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог
	Оформление информационного стенда «Цвет и	Повышение психологической компетентности	Апрель 2019 г.	Кочнева Е.С., педагог-психолог

	здоровое питание»			
	Практикум «Мы едем, едем, едем в далёкие края»	Обучение упражнениям, выполняемым в транспорте при длительной поездке.	Май 2019г.	Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитан.

### III. Заключительный этап

**Цель:** подведение итогов, определение эффективности проекта

	Мероприятие	Задачи	Срок проведения	Ответственный
1	<p>Проведение итоговой диагностики: <b>Тест «Ведете ли вы здоровый образ жизни?»</b> ( Шепель В.М. Ортобиотика: слагаемые и оптимизм. М., 1996) <b>Анкета «Микроклимат в педагогическом коллективе»</b> (Герасимова Е.В. Неделя психологии для воспитателей. // Справочник педагога-психолога, 2013, №6) <b>Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко</b></p>	Определение уровня эффективности реализации проекта.	Май 2019г.	<p>Питиримова Н.И., инструктор по физвоспитан.</p> <p>Кочнева Е.С., педагог-психолог</p> <p>Кочнева Е.С., педагог-психолог</p>
2	Презентация опыта работы на итоговом педсовете	Обобщение опыта работы по проекту	Май 2019 г.	Питиримова Н.И., Кочнева Е.С.



