|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждено** **Президиумом организации** **Протокол № 24 от 15.12.2020г****Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Иванская**  |

**Тульская городская организация Профессионального союза работников народного образования и науки**

**Российской Федерации**

**Физкультурно-оздоровительная программа для работников образовательных организаций муниципального образования город Тула**

**«Плюс 60 к…»**



**К**

**Счастью**

**Таланту**

**Радости**

**Оздоровлению**

**Позитиву**

**Тула, 2021**

**I. Пояснительная записка.**

В настоящее время проблема формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья является одной из самых актуальных. Заботясь о здоровье подрастающего поколения, работники образования зачастую забывают о своем здоровье. Ухудшение психологического и физического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога – это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье подрастающего поколения зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Необходимость оздоровления сотрудников – это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательной организации, которая обусловлена тем, что педагоги, занимающиеся сохранением и укреплением своего здоровья, владеющие здоровьесберегающими технологиями, могут успешно воспитывать здоровых детей. Для популяризации здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде не хватает опытных практиков для реализации многих задач, поэтому возникла необходимость систематизации работы по формированию здорового образа жизни среди работников образования. Выступая в качестве социального партнера, Тульская городская организация Профсоюза разработала программу для работников образовательных организаций муниципального образования город Тула «Плюс 60 к…» **с целью** содействия созданию условий, комплексных мер для реализации здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив, проектов и мероприятий для работников образовательных организаций (членов Профсоюза) МО город Тула.

 **Задачи Программы:**

1. Популяризация здорового образа жизни и массового спорта среди работников образования;

2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников;

3. Внедрение в деятельность образовательных организаций комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников;

4. Популяризация Профсоюзного движения.

Проект отражает систему деятельности Тульской городской организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления, профилактической  работе.

 **Сроки реализации Программы: 2021-2023 гг.** В связи с успешной реализацией мероприятий Программы в 2021-2023 гг. на заседании Президиума Тульской городской организации Профсоюза работников народного образования и науки (протокол № 71 от 05.12.2023 г.) было принято решение о продлении сроков действия Программы на 2024 год – год семьи.

 **Особенностью** Программы является то, что мероприятия планируются и реализуются, исходя из тематического года, объявленного президентом Российской Федерации.

 **Финансирование** мероприятий Программы осуществляется за счет членских профсоюзных взносов работников образовательных организаций МО город Тула.

 **Партнерами** проекта являются Первичные Профсоюзные организации учреждений образования МО город Тула, Управление образования администрации МО город Тула, Тульская областная организация профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации, Тульский филиал Российского географического общества, ФОК «Ленинский».

**П.** **План мероприятий в рамках направления**

**«2021 минута здоровья» на 2021 год – год науки и технологий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Срок реализации | Участники | Исполнители |
| 1. | Профсоюзная лыжня | 16 января 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Овчинникова О.В. |
| 2. | Городской смотр художественной самодеятельности «Виват, Учитель! Таланты и поклонники», посвященный году спорта, здоровья и долголетия | февраль-апрель 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 3. | Турнир по баскетболу среди образовательных организаций города Тулы «В корзиночку» | 20 февраля 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 4. | «Некрасивых женщин не бывает» – организация встреч и практических занятий с фитнес-тренером Храповицким А.С. и нутрициологом Макаровой Т.А. | 4 марта 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 5. | Флэшмоб, посвященный Всемирному дню здоровья | 7 апреля 2021 г. | Члены городского Молодежного совета | Инякин П.С., председатель Совета |
| 6. | «А значит, нам нужна одна победа – победа над собой!» - психологический тренинг о профилактике педагогического выгорания | 5 мая 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Ольхова О.В. |
| 7. | «Педагогические старт» – выездное мероприятие в коттеджном комплексе «У реки» | 11 июня 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза, члены клуба «Учитель года Тульской области») | Шалимова С.В. |
| 8. | Санаторно-курортное лечение с удешевлением путевки за счет членских профсоюзных взносов членам Профсоюза и членам их семей  | июнь-август 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Савельева Е.Н. |
| 9. | Спортивно-позитивные пятиминутки – внедрение физкультминуток для педагогов | в течение сентября 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Кондратьева Е.Л. |
| 10. | Гонка героев | 4 сентября 2021 г. | Члены городского Молодежного совета | Овчиникова О.В. |
| 11. | День учителя  | 4 октября2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Савельева Е.Н. |
| 12. | Автопробег | 8-10 октября 2021 г. | Члены городского Молодежного совета | Инякин П.С. |
| 13. | Флэш моб «Профсоюзное единство» | 3 ноября 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Инякин П.С. |
| 14. | Цифровой Новый год  | 28 декабря 2021 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Инякин П.С. |

**План мероприятий в рамках программы**

**«2022 минуты здоровья» на 2022 год – год народного искусства и нематериального культурного наследия народов России**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Срок реализации | Участники | Исполнители |
| 1. |  Профсоюзная лыжня  | 14 января 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Овчинникова О.В. |
| 2. | «Золотая иглу» – соревнования по строительству жилища из снега | 19 февраля 2022 г. | Активисты Профсоюзного движения | Шалимова С.В. |
| 3. | Смотр художественной самодеятельности «Виват, Учитель! Таланты и поклонники» |  март 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза)  | Иванская Н.Ю. |
| 4. | «Разные, но вместе» – играем в подвижные игры народов России  | 7 апреля 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Овчинникова О.В. |
| 5. | Профманевры – Профсоюзный эдутон | 28-29 мая 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза), представители ЦФО | Иванская Н.Ю. |
| 6. | «Ближе к корням» – смотр фольклорных выступлений в рамках выезда выходного дня с палатками | 18-19 июня 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Шалимова С.В. |
| 7. | «Бита Профсоюза» – соревнования по городошному спорту | 16 июля 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Овчинникова О.В. |
| 8. | «Живая проза» – конкурс-смотр театральных мини-постановок | 24 августа 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Инякин П.С. |
| 9. | «Культурное ориентирование» – соревнования по нахождению точек культуры в городе | сентябрь 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Савельева Е.Л. |
| 10. | «Народный Учитель» – пресс-конференция с лучшими учителями МО город Тула | октябрь 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 11. | «День-лень» – эффективные практики профилактики педагогического выгорания | ноябрь 2022 г | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Ольхова О.В. |
| 12. | Виртуальное новогоднее путешествие по городам России | декабрь 2022 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |

**План мероприятий в рамках программы**

**«2023 минуты здоровья» на 2023 год – год педагога и наставника**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Срок реализации | Участники | Исполнители |
| 1. | Экскурсия по святым источникам Тульской области. «В прорубь окунись – здоровее становись!»  | Январь  | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Иванская Н.Ю. |
| 2. | «А, ну-ка, парни!»Спортивные состязания приуроченные к Дню защитника Отечества | Февраль | Педагоги мужчины (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 3. | Показ мод«Педагогический дресс- код» | Март | Педагоги женщины (члены Профсоюза) | Шалимова С.В. |
| 4. | В рамках Дня здоровья (7 апреля) Марафонский забег педагогов по аллеям ЦПКО им. П.П.Белоусова  | Апрель | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Кондратьева Е.Л. |
| 5. | Пешая экскурсия по местам боевой славы города-героя Тулы. «Мы помним, мы гордимся!» | Май | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Савельева Е.Н. |
| 6. | Пеший поход по сбору лекарственных трав «За здоровьем в лесную аптеку» | Июнь | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Савельева Е.Н. |
| 7. | Спортивные соревнования семейных пар, приуроченные к Дню семьи, любви и верности. | Июль | Семейные пары педагогов (членов Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 8. | « Мед – здоровье сбережет» – посещение ярмарки меда с последующей дегустацией | Август | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 9. | Экскурсия в Музей-усадьбу Л.Н.Толстого «Ясная поляна» с проведением диспута о ЗОЖ нашего великого земляка.«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»Л.Н. Толстой | Сентябрь | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 10. | «Здоровый учитель всегда на плаву!»соревнование по плаванию в бассейне ТГПУ им. Л.Н. Толстого | Октябрь | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 11. | «Если мы едины –Мы непобедимы!»Экскурсия-поход по историческому центру города – Тульскому Кремлю и набережной.  | Ноябрь | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |
| 12. | Лыжный забег педагогических Дедов Морозов. | Декабрь | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю. |

**План мероприятий в рамках направления**

**«2024 минуты здоровья» на 2024 год – год семьи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Срок реализации | Участники | Исполнители |
| 1. | Открытые соревнования по постройке снежных хижин «Золотая и Серебренная иглу» | 17 февраля 2024 | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Овчинникова О. В. |
| 2. | Конкурс профессионального мастерства педагогических работников «Профдуэт–2024» | март – апрель 2024 | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю., Гуцал Е.А., Кондратьева Е.Л., Савельева Е.Н., Шалимова С.В. |
| 3. | Городской смотр-конкурс художественной самодеятельности работников образования «Виват, Учитель! Таланты и поклонники», посвященный году Семьи | апрель – май 2024 | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю., Гуцал Е.А., Кондратьева Е.Л., Савельева Е.Н. |
| 4. | Семейные Пушкинские чтения «Друзья мои, прекрасен наш союз!», посвященные 225-летию со дня рождения А.С. Пушкина | 1 июня 2024 | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Иванская Н.Ю., Гуцал Е.А., Кондратьева Е.Л., Савельева Е.Н., Шалимова С.В. |
| 5. | Турслет «Проф7я» | июнь 2024 | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Иванская Н.Ю., Шалимова С.В.;Овчинникова О. В. |
| 6. | Санаторно-курортное лечение с удешевлением путевки за счет членских профсоюзных взносов членам Профсоюза и членам их семей | июнь-август 2024 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Савельева Е.Н. |
| 7. | Толстовский урок, посвященный году семьи в России | сентябрь 2024 | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю., Гуцал Е.А., Кондратьева Е.Л., Савельева Е.Н., Шалимова С.В. |
| 8. | Конкурс профессионального мастерства «Педагогика – дело мужское» | октябрь 2024 | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза, мужчины) | Иванская Н.Ю., Гуцал Е.А., Кондратьева Е.Л., Савельева Е.Н., Шалимова С.В. |
| 9. | Гала-концерт «Учитель – профессия дальнего действия, главная на Земле», посвященный Дню учителя (лучшие номера городского смотра-конкурса «Виват, Учитель: таланты и поклонники» за 5 лет) | октябрь 2024 | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) | Иванская Н.Ю., Гуцал Е.А., Кондратьева Е.Л., Савельева Е.Н. |
| 10. | Гонка героев | сентябрь 2024 г. | Члены городского Молодежного совета | Овчинникова О. В. |
| 11. | Автопробег | октябрь 2024 г. | Члены городского Молодежного совета | Котова А.М. |
| 12. | Квартирник «Семейный Новый год» | 28 декабря 2024 г. | Работники образовательных организаций (члены Профсоюза) и члены их семей | Иванская Н.Ю., Гуцал Е.А., Кондратьева Е.Л., Савельева Е.Н., Шалимова С.В. |

**III. Ожидаемые результаты.**

Данная Программа рассчитана на реализацию в течение 4 лет и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

1. Укрепление физического, нравственного и психического здоровья работников образовательных организаций МО город Тула.
2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья работников образовательных организаций МО город Тула.
3. Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни.
4. Повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни.
5. Увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно.
6. Создание основы системы охраны и укрепления здоровья сотрудников образовательных организаций МО город Тула.
7. Увеличение Профсоюзного членства.