



ПРОГРАММА

ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
ПЕДАГОГОВ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА № 162 «РОСИНКА»
г. БРЯНСКА

«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»



БРЯНСК 2022 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Концептуальные положения программы.....	6
Содержание программы.....	7
Показатели эффективности программы.....	9
Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов ДОУ.....	12
Список литературы.....	14
Приложение	

Пояснительная записка

Актуальность

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества»

Первостепенные задачи любого дошкольного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно — больной воспитатель не может воспитать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для образовательной работы в ДОУ.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В. А. Сухомлинский - профессия педагога - это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди воспитателей дошкольных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лор-заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”.

Ухудшение психологического 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 знания 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 – эффективность его профессиональной деятельности – здоровье воспитанников. Это и есть, по нашему мнению, один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы.

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 дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно - гигиенических норм и снижения нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда ДООУ работает как единый отлаженный механизм, когда между воспитателями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком детском саду интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для ребенка, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов ДООУ - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов ДООУ, а именно ***физического, психического, социального.***

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов ДООУ, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, спортивные досуги, совместные праздники, участие в конкурсах, экскурсии.

Участниками программы являются педагоги и специалисты ДООУ.

Срок реализации программы – 1 год

Концептуальные положения программы

Цель: формирование у педагогов умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов ДОУ;
- мотивация педагогов на созидание собственного здоровья;
- формирование валеологической компетентности педагогов

Основные направления программы:

Программой предусматривается реализация проекта

«Здорово быть здоровым» состоящий из модулей:

1. Модуль физического благополучия «Спорт – здоровье и успех»

Мероприятия: (консультации специалистов по здоровому образу жизни, проведение обучающих семинаров-практикумов, тренингов для педагогов, производственная гимнастика, агитация занятия спортом)

2. Модуль психологического благополучия «Здоровый дух в здоровом теле»

Мероприятия: (Час психологии, сопровождение по управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств, практики медитации и осознанности, арт-терапевтические и проективные методики, дыхательные практики.

3. Модуль социального благополучия «Здоровье – хорошие друзья»

Мероприятия: (Экскурсии, участие в городских мероприятиях, субботниках и т.д.)

Основные мероприятия представлены в трех направлениях работы:

1. Диагностическое направление
2. Информационно-познавательное направление
3. Оздоровительное направление

Содержание программы:

Диагностическое направление включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- Тест «Эмоциональное выгорание» В. Н. Бойко

- Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья

Г. А. Воронина

- Анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко.

- Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л. Н. Бережнова

В рамках информационно-познавательного направления, формируя у педагогов ценностное отношение к собственному здоровью делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного направления включает в себя формирование у педагогов валеологической компетентности, информирование педагогов ДОУ о проблемах в состоянии здоровья педагогических работников, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников, вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности.

Оздоровительное направление объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения педагогов посредством тренингов, мастер-классов. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности педагогов через производственную гимнастику и спортивные досуги и т.д.

Принципы реализации программы:

аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности;

гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов образовательного процесса, признавая ценностью не только воспитанника как личности и его права на здоровье, но и педагога, состояния его физического, душевного и духовного здоровья;

культурологический принцип реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния воспитанников;

принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесориентированное поведение в социуме.

Показатели эффективности программы:

В соматическом здоровье педагогических работников отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров);

Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников;

Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания и полная адаптация молодых педагогов;

Социальный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье, повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию, улучшение качества образовательного процесса.

Основные результаты:

Наличие положительных отзывов, Увеличение количества работников и обучающихся, осуществляющих пропаганду здорового образа жизни, увеличение степени удовлетворенности работой профсоюзной организации; активность педагогов, как непосредственных участников программы, позволяющих проводить работу без отрыва от основной профессиональной деятельности.

Перспективы развития

В результате реализации программы будет отработана модель физкультурно-оздоровительной, просветительной и профилактической работы, направленной на здоровьесбережение педагогов детского сада по трем модулям:

- физического благополучия «Спорт – здоровье и успех»,

- психологического благополучия «Здоровый дух в здоровом теле»,

- социального благополучия «Здоровье – хорошие друзья».

И дальше работа в указанном направлении будет выстраиваться по данным модулям с условием ее развития в зависимости от ситуации.

Предполагается использование инновационных форм и приемов работы, использование новых ресурсов - это будет способствовать снижению общего уровня заболеваемости педагогов, полной адаптации молодых воспитателей, предупреждения педагогического выгорания опытных педагогов, **тем самым это будет способствовать укреплению позиций детского сада, как территории здорового и активного образа жизни.**

Организационное и ресурсное обеспечение программы:

- персональные компьютеры, ноутбуки, планшеты
- мультимедийное оборудование, проектор;
- принтер, сканер;
- оборудованная комната психологической разгрузки;
- канцелярские материалы;
- фотокамера;
- полиграфическая продукция (методические пособия, сборники упражнений, плакаты, памятки).

Для организации физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий:
спортивный зал и оборудование спортивного зала.

Для проведения «круглых столов», «мозговых штурмов» и др.:
конференц-зал и оборудование конференц-зала.

Для проведения праздников и творческих занятий:

Музыкальный зал и комплект музыкальной и усилительной аппаратуры.

Примерный перспективный план работы

по сохранению и укреплению здоровья педагогов ДОУ:

модуль и	месяц	Содержание работы
Диагностическое направление работы	сентябрь	Тест «Эмоциональное выгорание» В.Бойко Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина Анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко. Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н.Бережнова
Информационно-познавательное направление работы	октябрь	Консультация для педагогов «Наше здоровье в наших руках» Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» встреча первая Семинар для педагогов «Определение основ успешной педагогической деятельности» Психологический тренинг «Спасательный круг»
	ноябрь	Встреча с медицинским работником Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» встреча вторая Концертная программа «Посвящение в педагоги» для педагогов
	декабрь	Обучающий семинар «Использование техники самопомощи «Волшебная палочка»» Спортивный досуг «Веселые старты по сказкам»

Оздоровительное направление работы	январь	Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» Семинар «Развитие коммуникативных навыков» для педагогов
	февраль	Мастер – класс «Час здоровья» Спортивный досуг «Нам морозы не почем!» Психологический тренинг «Релаксация и снятие напряжения у педагогов» для педагогов
	март	Психологический тренинг «Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя» Обучающий семинар « Восстанавливаем силы»
	апрель	Психологический тренинг «Оптимизация психологического здоровья педагогов»
	май	Мастер – класс «Час здоровья» Спортивный праздник « Спортивная радуга»

Список используемой литературы:

1. «Оздоровительная направленность среды дошкольных учреждений»
Н.С. Александрова, Т.С. Казаковцева // Материалы IV национального конгресса по профилактической медицине и валеологии, СПб., 1996. -С. 18-19.
- 2.«Будущий воспитатель и культура здоровья» / Л. Волошина // научно-методич. журн. Дошкольное воспитание. - 2006. -№6.- С. 117-122.
- 3.«Здоровье нации». Просвещение. Образование / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
4. «Профессиональная деятельность и здоровье педагога». М., 2005, 363 с.
5. «Особенности профессионального сознания воспитателя дошкольного образовательного учреждения» дис. канд. психол. наук: 19.00.07 • / Ольга Николаевна Недосека,- Санкт-Петербург, 2000.- 207с.
- 6.«Психология здоровья» – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
- 7.«Методическое сопровождение воспитателя в условиях современного дошкольного образовательного учреждения» дис. кан. пед.наук : 13.00.07 / Виктория Александровна Новицкая. - Санкт-Петербург, 2007.- 281с.
- 8.«Игры, в которые играют». Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+, 2000, - 128 с.
- 9.«Тренинг эмоциональной устойчивости педагога» Учеб-ное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
- 10.«Энергия паузы» Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.