



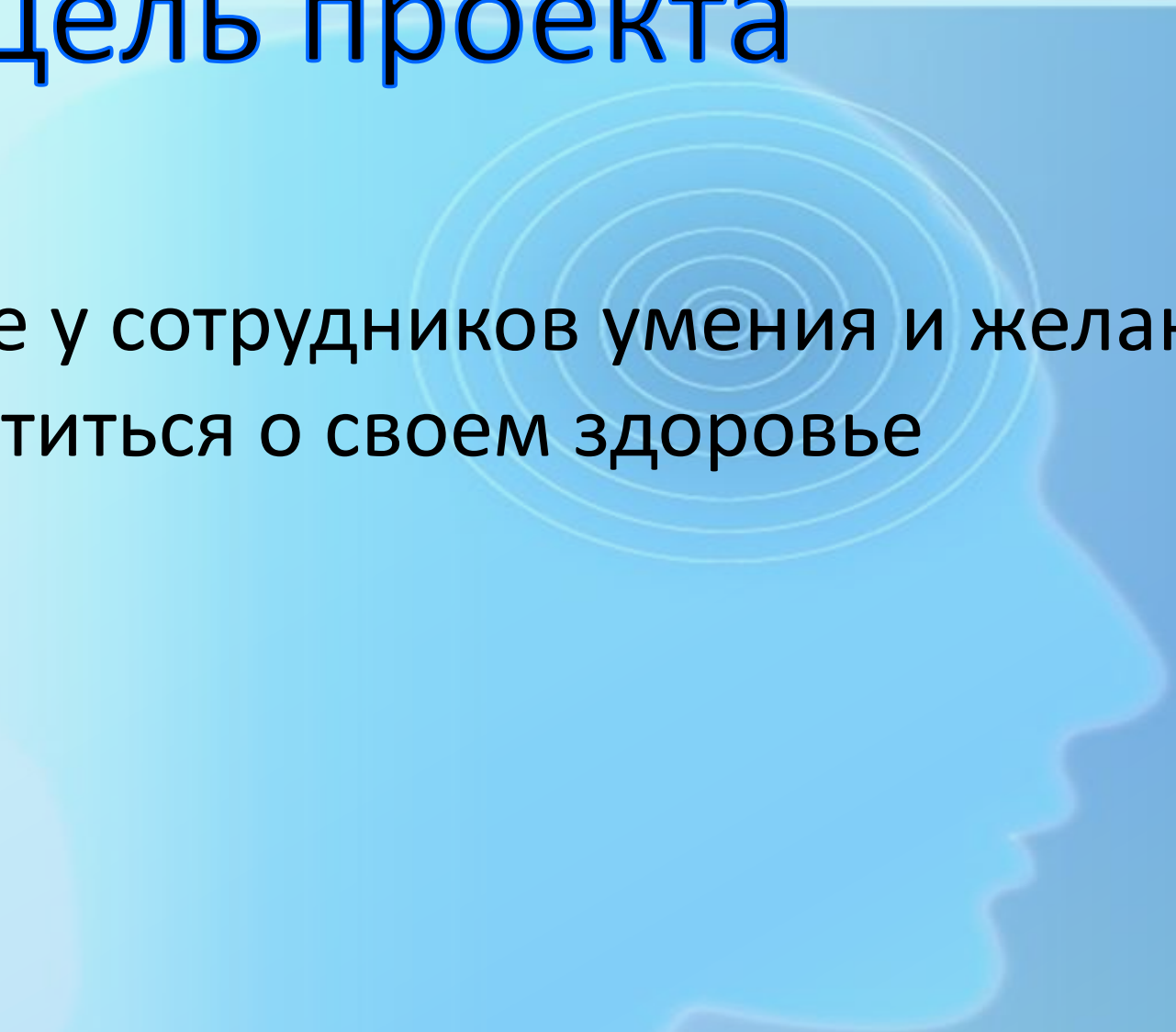
Проект
«МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

МАДОУ «Детский сад № 10»

представляет

Цель проекта

формирование у сотрудников умения и желания
заботиться о своем здоровье



Задачи проекта

1. Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников в детском саду.
2. Внедрение здоровьесберегающих технологий и комплекса мероприятий, направленных на поддержку здорового образа жизни.
3. Осуществление образовательной и информационной деятельности, имеющую цель формирования мотивации здоровья и навыков ЗОЖ среди сотрудников.
4. Формирование ответственного отношения к своему здоровью.
5. Стимулирование сотрудников к спортивным занятиям и проведение пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек.
6. Повышение физической активности работников, профилактика заболеваний

Проект «Модно быть здоровым!» состоит из модулей:

1. Модуль физического благополучия «Спорт – это ключ к здоровью и успех в жизни»

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

2. Модуль психологического благополучия «В здоровом теле здоровый дух»

Мероприятия: занятия сопровождения по управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств, практики медитации и осознанности, арт-терапевтические и проективные методики, дыхательные практики.

3. Модуль социального благополучия «Здоровье и я – хорошие друзья»

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

Модуль физического благополучия «Спорт – это ключ к здоровью и успех в жизни»



Модуль психологического благополучия «В здоровом теле здоровый дух»



Модуль социального благополучия «Здоровье и я – хорошие друзья»



Направления планирования мероприятий

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
 - Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива ДОО.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
 - Формирование мотивации на здоровое питание.
 - Формирование установки на отказ от вредных привычек.
 - Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

Показатели эффективности проекта

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;

Социальный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье, повышение мотивации педагогов к

самооздоровлению и профессиональному совершенствованию, улучшение качества образовательного процесса.

Перспективы развития

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

- физического благополучия «Спорт – это ключ к здоровью и успех в жизни»,
- психологического благополучия «В здоровом теле здоровый дух»,
- социального благополучия «Здоровье и я – 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 сотрудников, предупреждения педагогического выгорания опытных педагогов, тем самым это будет способствовать укреплению позиций детского сада, как территории здорового и активного образа жизни.

Примерный перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья сотрудников ДОУ

Январь	<ul style="list-style-type: none"> - Встреча с фармацевтом «Витамины для женского здоровья» - Ежегодная Спартакиада для работников образовательных учреждений - Участие в «Лыжня России» - Производственная гимнастика 	<p>Воспитатель Парфенова О.А.</p> <p>Физ.инструктор Мансурова Л.А.</p> <p>Физ.инструктор Мансурова Л.А. Физ.инструктор Мансурова Л.А.</p>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивный досуг «Нам морозы ни почем!» - Психологический тренинг «Релаксация и снятие напряжения у педагогов» - Встреча с заведующим поликлиники «О диспансеризации» - Производственная гимнастика -Посещение соляной шахты -Образовательный семинар для работников «Стройнее и вкуснее» 	<p>Физ.инструктор Мансурова Л.А., Педагог-психолог Юсупова Г.Ф.</p> <p>Воспитатель Парфенова О.А.</p> <p>Физ.инструктор Мансурова Л.А.</p> <p>Старшая медсестра Идрисова С.З.</p>
Март	<ul style="list-style-type: none"> - Деловая игра по правильному питанию «Кто хочет стать профессионалом?» - Производственная гимнастика - Часы психологической разгрузки 	<p>Воспитатели Васильева Ю.А., Парфенова О.А.</p> <p>Физ.инструктор Мансурова Л.А.</p> <p>Педагог-психолог Юсупова Г.Ф.</p>

Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - Социально-психологический тренинг «Преодоление стресса» -Сдача нормативов ГТО - Производственная гимнастика -Образовательный семинар для работников «Продукты, повышающие холестерин» 	<p>Педагог-психолог Юсупова Г.Ф.</p> <p>Физ.инструктор Мансурова Л.А. Физ.инструктор Мансурова Л.А.</p> <p>Старшая медсестра Идрисова С.З.</p>
Май	<ul style="list-style-type: none"> - Производственная гимнастика - Посиделки на свежем воздухе - Часы психологической разгрузки - Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации проекта - Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе - Оценка эффективности реализации проекта 	<p>Физ.инструктор Мансурова Л.А. Педагог-психолог Юсупова Г.Ф. Заведующий Бакиева Г.Я., старший воспитатель Мухамадеева Г.А. Педагог-психолог Юсупова Г.Ф.</p> <p>Заведующий Бакиева Г.Я.</p>

Планируемые выгоды от реализации Проекта, мотивация участия в проекте

Для работников	Для учреждения
Улучшение здоровья	Сохранение и развитие кадрового потенциала
Снижение риска приобретения хронических заболеваний.	Сокращение прямых расходов на: - компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные болезнью работника
Повышение психоэмоционального благополучия	Повышение производительности интенсивности труда.
Повышение удовлетворенности работой	Улучшение психологического климата в коллективе
Улучшение качества жизни	Снижение количества дней временной нетрудоспособности
Отказ от вредных привычек	Сокращение текучести кадров.
Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии.	Дополнительная мотивация сотрудников
Чувство принадлежности к организации	Развитие позитивного имиджа организации
Улучшение условий труда.	