**Проект**

**Тема**: **«Здоровый педагог-здоровые дети»**

**Вид проекта:** творческий.

**Участники проекта:** педагоги ГБОУ СОШ №10 ОЦ «ЛИК» д/с №11, №16, №17

**Срок реализации проекта:**  сентябрь 2018 год – май 2019год (долгосрочный)

**1.Введение**

    Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом. В образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

***Актуальность***

Мы не ошибёмся, если скажем что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. « Будьте здоровы»!- говорят люди друг другу. « Желаем вам самого главного- здоровья» -говорят наши близкие. По большому счёту здоровье было и остаётся дороже власти и богатства ( зачем всё это больному человеку).Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного педагога. Перегрузки в педагогической деятельности - привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановится. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправит и сохранить своё здоровье? Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. Ярко высветив проблему, мы в своём коллективе начали искать пути, способы, средства и методы для её решения. Так как здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности в целом.

* ***Проблема проекта***

       Возможность и необходимость создания необходимых условий для сохранения и сбережения здоровья в профессиональной деятельности педагогических работников ДОУ обусловлено тем, что только педагог, занимающийся сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей.

* ***Цели и задачи проекта***

             Цель: Способствовать формированию  у педагогов умение и желание заботится о своём здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

1.Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.

2.Обучить педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья.

3.Содействовать улучшению физическое и эмоциональное состояние педагогов.

 4.Стимулирование творческой деятельности педагогов к физкультурно-

 оздоровительной работе.

* ***Формы, методы, используемые в проекте***

|  |
| --- |
| * Обновление уголка «Как сохранить здоровье педагога».
* Организация спортивных и оздоровительных мероприятий:

-Осенний марафон на улице с педагогами;          -Зимняя спартакиада;         -Весенняя спартакиада;         -Выезды на природу;         -Аутотренинг  на каждый день.* Презентация «Здоровый педагог – здоровые дети».
* Разработка памятки «Как сохранить здоровье воспитателя».
* Обеспечение материально-пространственной среды для

         организации    учебно – воспитательно - оздоравливающей деятельности;Работа методического объединения «Здоровье педагога». |

* ***Предполагаемые результаты проекта***
* вооружение педагогов знаниями, умениями и навыками,

необходимыми для принятия разумных решений по поводу

          личного здоровья и здоровья учащихся;

* повышение профессионального мастерства педагогов;
* улучшение психологического микроклимата в коллективе;
* укрепление здоровья педагогов, формированию ЗОЖ.

***2.*Этапы проекта:**

***Организационный этап***

   Профессию педагога, к сожалению можно отнести к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Причина первая. Ответ ясен: все, о чем мы говорили, вызывается стрессом и психическим перенапряжением…

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.

Причина вторая. Что держит одного человека на плаву, дает ему силу и радость жизни? Мировоззрение! Оно – главная причина жизненной устойчивости!

*Существуют две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой*.

На данном этапе мы мотивировали педагогов на то, чтоб быть здоровыми. Задавая нашим воспитателям вопрос: “С чего начинается здоровье?”, мы получили следующие ответы: “… здоровье начинается с утренней зарядки, с соблюдения диеты, с закаливающих процедур и т.д.”. Это все так и не совсем так. Чтобы заниматься зарядкой и отказаться от копченой колбасы, нужен важный стимул.

В результате этой работы все согласились с мнением американского медика Г. Сигериста: “Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительной, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека”.

Основные направления деятельности:

* Создание доверительной атмосферы.
* Как сохранить здоровье педагога.
* Поговорим о правильном питании.
* Организация спортивных и оздоровительных мероприятий.
* Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труд.

***Продуктивный этап***

* - Обобщение опыта работы педагогов;
* - Обеспечение пропаганды педагогических знаний и результатов работы перед коллегами и родителями.

При создании проекта мы опирались на следующие принципы:

1. Здоровье - это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках!

2. Физическое и психическое здоровье неразделимы! Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

3. Психологический комфорт, улыбка - факторы хорошего настроения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| тема | Цель мероприятия | содержание | Прогнозируемый результат |
| Создание доверитель-ной атмосферы.  | Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе. | Упражнение «Здравствуйте»Игра « Поменяйся местами»Упражнение «Мыслительная  карта»Игровое упражнение « Подарок».МузотерапияФитотерапия « Чудо –лимон» | Положительный заряд эмоций, снятие перенапряжения после трудового дня. |
| Как сохранить здоровье педагога. | Ознакомить педагогов с простыми способами оздоровления, позволяющими укрепить и сохранить здоровье.Дать конкретные советы, следование которым приведёт к положительным результатам. | Почему мы говорим о здоровье педагога?С чего начинается здоровье? | Обучение педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья. |
| Поговорим о правильном питании. | Профилактика самых распространённых профессиональных заболеваний педагогов. | Питание как фактор формирования здоровья. | Сохранение и укрепление здоровья педагогов. |
| Организация спортивных и оздоровительных мероприятий. | Активизация педагогов в спортивных мероприятиях. | Соревнования. Выезды на природу.Психологическая разгрузка. | Участие в спортивных мероприятиях, конкурсах, акциях.  |
| Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труд. | Обогатить условия для безопасного и здоровьесберегающего труда. | Обеспечение материально-пространственной среды для организации воспитательно-оздоравливающей деятельности. | Пополнение нормативной и материально-технической базы. |

***Презентативный этап***

* Презентация проекта на методическом объединении , проведение малой спартакиады педагогов в мае.

***Заключительный (итоговый) этап:***

* Сформированность  представлений о здоровом образе жизни, развился интерес к творческой деятельности;
* Выросли показатели физической подготовленности;
* Осознание педагогами необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья;
* Повышение активности педагогов, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**3. Заключение**

**Результат проекта:**

Проблема проекта подтвердилась: проводимая работа достаточно

эффективна, результативна позволяет  и не только сохранить здоровье педагогов, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма..

   Знания, полученные во время проекта, помогли повысить значимость формирования здорового образа жизни. Педагоги убедились в том, насколько актуальна тема сохранения собственного здоровья.  Воспитатели проявили творчество в создании: стенгазет «Секреты здоровья». Среди педагогов были выявлены  победители конкурсов.

    В процессе  плодотворной работы педагоги нашего структурного подразделения ДОУ обменялись опытом.

     В заключении, хочется отметить, что главным результатом оздоровительной работы является сплочение педагогического коллектива дошкольных образовательных учреждений, существенный рост профессионального мастерства педагогов и, как следствие, повышение качества образования.

Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества

4. **Список литературы.**

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья.

2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье.

3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. «Психология здоровья человека».

4. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.

5. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни.

6. Коптева С. И., Лобанова А. П., Дроздова Н. В. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании.

7. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога.

8. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами.

9. Учебно-методическое пособие «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении»: М.: Педагогический университет «Первое сентября».

10. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции.

**5.  Приложения.**

Приложение 1.

Социально-педагогический тренинг для педагогов

Цель: Снятие эмоциональной напряжённости.

           Создание доверительной атмосферы.

           Формирование чувства сплочённости коллектива.

После каждого упражнения проводится обсуждение по вопросам типа: Что вы почувствовали, о чём подумали во время игры, упражнения.

Психогимнастическое упражнение « Здравствуйте»!

Участники хаотично двигаются по залу. По сигналу ведущего каждый должен найти себе пару и прикоснуться к ней той частью тела, которую укажет ведущий. Выбирать одну и ту же пару несколько раз подряд нельзя. Прикоснувшись, необходимо сказать: « Привет! Здравствуйте! Или Добрый день!» Указания ведущего могут быть самыми разнообразными: он может предложить участникам поздороваться ладонями, плечами, локтями, спинами, носами и др.

Игра « Поменяйтесь местами».

Участники стоят в кругу. Ведущий называет некий признак, по которому они меняются местами. Чтобы участники нашли больше признаков, объединяющих друг друга ( я не один такой), вопросы необходимо подбирать по принципу : весёлые, проблемные и чередовать их между собой

-кто пришёл в юбке;

-у кого подавленное настроение;

-у кого короткая стрижка;

-кто испытывает трудности в планировании своей деятельности;

-кто любит золотые украшения;

- кто не знает, как составлять конспекты занятий;

- у кого двое детей;

- кто имеет одного внука;

- кто иногда опаздывает на работу;

-у кого ничего не болит;

- кто знает, как общаться с родителями;

- кто любит играть роли;

- кто жалеет, что выбрал профессию педагога;

- кто любит отдыхать на море;

- кто любит командовать дома и т.д.

Игровое упражнение « Планировать или не планировать свою  деятельность».

Каждый участник  получает карточку с вопросом: « Чем является для вас план работы?». Из трёх предложенных вариантов ответа педагог  выбирает один, опираясь на свой собственный опыт. Варианты ответов следующие:

-план- это формальный документ;

- план -это документ, необходимый для контроля и анализа деятельности педагогов;

-план- это важный документ, позволяющий достигнуть результатов деятельности.

Упражнение « Мыслительная карта».

Перечислить формы физкультурно-оздоровительной работы, используемые педагогом в работе.

« Собери пословицу» Предлагаются карточки, где в одном столбце написаны начала пословиц о здоровье, во втором – их окончания.

Игровое упражнение « Подарок».

Участники группы  встают в круг. В этом упражнении каждый участник дарит и получает выдуманный подарок. Ведущий встречи начинает игру словами: « Лена, я хочу подарить вам…. Далее изображает подарок руками, который передаёт названному участнику. Участник, который получил подарок, принимает его и кладёт рядом с собой.Затем этот педагог благодарит за полученный подарок и также делает свой выбор.

Рефлексия: Закончи фразу  « Я шла сюда и думала…»