

**Школ дечончычсо муниципал
бюджет туныктыш тон «Йошкар-
Оласе 80 №ан
«Ужара» йочасад»**



424037, Россия, Марий Эл республик,
Йошкар-Ола, Подольских Курсант
урем, 12-ше «б» порт
E-mail: dou-ds-80@yandex.ru

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №80 «Ужара»
г. Йошкар-Олы»**

424037, Россия, Республика Марий Эл,
город Йошкар-Ола, улица Подольских
Курсантов, дом 12б
E-mail: dou-ds-80@yandex.ru

Тел. (8362) 41-93-00, 41-94-91, ОГРН1021200757885 ИНН/КПП1215034040/121501001

ПРОЕКТ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ «ПЯТЬ МИНУТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Рабочая группа:
Вертинская В.И - заведующий,
Ямбулатова И.Ю.- старший воспитатель,
Дождикова О.В.- инструктор поФК;
Бондаренко Д.Т. – педагог- психолог.

Йошкар- Ола
2015 - 2020



Проект «Пять минут для здоровья».

**«Единственная красота,
которую я знаю, - это здоровье».**

Генрих Гейне

Проект «Пять минут для здоровья» разработан для сотрудников МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы. В МБДОУ трудится слаженный коллектив из 56 человек, из них 4 мужчин, 52 женщины, в возрасте от 24 лет до 63 лет, 52 человека являются членами Профсоюзной организации, это **93%**.

Паспорт Проекта

Наименование проекта	«Пять минут для здоровья»
Пояснительная записка	Мы не ошибемся, 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. Здоровье не означает просто отсутствие болезней - это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью. Человек – это совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти человека, который бы не хотел, чтобы он был здоровым.
Актуальность проекта	Дошкольное образование должно гарантировать психологическую и физическую безопасность воспитанников, а для этого сам воспитатель, специалист, работающий с детьми и должен быть компетентен в вопросах здоровьесбережения. В ФГОС ДО указывается на реализацию задач формирования общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни. Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности - формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа

	жизни. Как видно из приведенных документов современному педагогу необходимо быть самому здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В последние годы широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Сберегать, значит сохранять, не утратить. То есть это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, в данной аудитории педагогов и сотрудников МБДОУ №80 «Ужара».
Основание для разработки Проекта	Проект укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем и первичной Профсоюзной организацией МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия. Предпосылками для составления проекта явились результаты проведенного ежегодного медицинского осмотра сотрудников и мониторинга о состоянии заболеваемости сотрудников, анализа результатов диагностики по определению профессионального выгорания педагогов по состоянию на 01.09.2015 года, рост числа листов нетрудоспособности по болезни самих сотрудников.
Разработчик Проекта	Рабочая группа: 1. Вертинская В.И - заведующий «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы». 2. Дождикова О.В.- инструктор по физической культуре;председатель первичной Профсоюзной организации, 3. Ямбулатова И.Ю.- старший воспитатель, 4. Бондаренко Д.Т. – педагог психолог, 5. Паршина Н.О.- уполномоченный по ОТ от Профсоюзной организации, 6. Крюкова О.Е. – заведующий хозяйством.

Координаторы Программы	1. Вертинская В.И - заведующий «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы». 2. Дождикова О.В. - председатель Первичной Профсоюзной организации МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы».
Исполнители основных мероприятий Программы	1. Администрация и Первичная Профсоюзная организация МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы». 2. Городская поликлиника №2 г. Йошкар-Олы, центр «Здоровье». 3. Лечебно - профилактическое отделение ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медицинский колледж». 4. Консалтинговое агентство «Навигация»
Основная цель Проекта	Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья сотрудников.
Основные задачи Проекта	1. Создавать условия в МБДОУ для сохранения и укрепления здоровья работников. 2. Внедрение в деятельность МБДОУ комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников и их семей. 3. Поддерживать благоприятный психологический климат в МБДОУ; 4. Осуществлять пропаганду ЗОЖ и развитие потребности в здоровом образе жизни среди сотрудников МБДОУ. 5. Содействовать формированию ценностного отношения к состоянию своего здоровья и повышение компетенции сотрудников в вопросах по поддержанию своего здоровья.
Сроки реализации Проекта	01.10.2015 г. по 01.10.2020г.
Этапы реализации Проекта	
I этап (подготовительный) С 1 октября 2015 г. по 30 ноября 2015г.	Работа по подготовке кадровых, нормативно-правовых, материально-технических, финансовых ресурсов для реализации Проекта; анализ, корректировка цели, конкретизация задач и содержания работы на этапе.

II этап (реализации) 1.12.2015г.- 30.05.2020 г.	Реализация разработанных мероприятий и организационных механизмов. Мониторинг проекта и его корректировка. Анализ, корректировка целей, задач и конкретизация действий на этапе.
III этап (обобщающий) Июнь- октябрь 2020г.	Анализ результатов проекта, оценка её эффективности. Оглашение результатов через сайт ДОУ. Выявление новых проблем для планирования на последующий период.
Перечень основных мероприятий Проекта	1. Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья сотрудников учреждения: ✓ Ежегодный профилактический медицинский осмотр (один раз год). ✓ Создание ✓ Проведение мониторинговых исследований по определению отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 2. Комплексные оздоровительные мероприятия: ✓ Рекомендации и создание условий для оздоровления и реабилитации по результатам прохождения профилактических осмотров. ✓ СОУТ рабочих мест сотрудников по условиям труда с привлечением внешней аттестующей организации (каждые пять лет) 2015г., 2020г. ✓ Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников. ✓ Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности. ✓ Систематическое обновление зон отдыха для сотрудников учреждения. ✓ Контроль соблюдения плана вакцинации. ✓ Ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. ✓ Систематическая реализация комплекса оздоровительных мероприятий в условиях спортивной площадки и физкультурного зала учреждения. ✓ Ежедневная гимнастика на рабочем месте. 3. Мероприятия по формированию здорового образа

	жизни, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа: ✓ Школа здоровья для сотрудников «ЗОЖ»; ✓ Волонтерский десант сотрудников «Вместе»; ✓ Педагогическая гостиная «Управляй стрессом»; ✓ Спортивная секция «Фитнес для всех»; ✓ Группа здоровья «Здоровый позвоночник»; ✓ Участие в городских спартакиадах; ✓ Проведение дней здоровья ежеквартально.
Объёмы и основные источники финансирования Проекта	Средства, выделяемые работодателем: ✓ Ежегодные медосмотры - 100000 руб., в год; ✓ Печатные издания -5000 руб.ежегодно; ✓ СОУТ – (один раз в пять лет); ✓ Мероприятия по ОТ - руб. (Соглашение по ОТ, ежегодно) Средства, выделяемые первичной Профсоюзной организацией МБДОУ на проведение спортивно-массовых мероприятий 20%.
Ресурсное обеспечение реализации Проекта	Наличие кадрового обеспечения; развитая материально-техническая база; информационное обеспечение; стойкая мотивация сотрудников к проведению профилактических мероприятий; финансирование Проекта.
Система организации управления и контроль исполнения Проекта	1. Исполнитель Проекта: ✓ ежегодно представляет отчёты о ходе реализации мероприятий Проекта и об использовании финансовых средств; ✓ несёт ответственность за реализацию комплекса закреплённых за ним мероприятий Проекта, обеспечивает использование средств, выделяемых на их реализацию. 2. Координаторы Проекта: ✓ осуществляют общий контроль над исполнением Проекта; ✓ уточняют целевые показатели и затраты по проектным мероприятиям, механизм реализации Проекта, состав исполнителей и вносит предложения по их изменению.
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	У сотрудников сформирована: ✓ стойкая мотивация на ЗОЖ; ✓ потребность занятий физической культурой; ✓ повысилась компетентность сотрудников в вопросах здоровьесбережения;

	✓ уменьшилось количество больничных листов.
Порядок мониторинга результатов реализации Проекта	Анкетирование сотрудников, мониторинг заболеваемости сотрудников, мониторинг ежегодных медицинских осмотров.
Риски	✓ Несбалансированное по качеству и количеству питание; ✓ Гиподинамия, гипердинамия; ✓ Стрессовые ситуации в семье, коллективе; ✓ Безразличное отношение к здоровью;
Предупреждение риска	✓ Рациональное питание. ✓ Адекватная физическая активность. ✓ Здоровый психологический климат в коллективе. ✓ Внимательное отношение к своему здоровью. ✓ Хорошие материально-бытовые условия на рабочем месте.

Приложение №1

План работы школы здоровья «ЗОЖ» на 2015 - 2016

№п.п.	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Срок	Ответственный
-------	------------------	-------------------	------	---------------

1.	Слагаемые Здорового образа жизни.	консультация	октябрь	Воспитатель Габдрашитова О.А.
2.	Рациональное питание.	круглый стол	ноябрь	Мед. сестра Логинова И.А.
3.	Стресс и здоровье. Саморегуляция стресса.	тренинг	декабрь	Психолог Бондаренко Д.Т.
4.	Активный отдых в любое время года.	мастер - класс	январь	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
5.	Эмоции и здоровье	тренинг	февраль	Психолог Бондаренко Д.Т.
6.	Витамины – это клад	консультация	март	Мед. сестра Логинова И.А.
7.	Зрение – бесценный дар.	практическое	апрель	Врач лечебно- профилактическ ого отделения ГБУ РМЭ СПО «Йошкар- Олинский медицинский колледж» – Сергеева О.Б.
8.	Иммунитет и способы его поддержания.	консультация	май	Мед. сестра Логинова И.А.
9.	Работа секции «Здоровый позвоночник	занятие	По расписанию	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
10.	Работа секции «Фитнес для всех»	занятие	По расписанию	Воспитатель Габдрашитова О.А.

План работы школы здоровья «ЗОЖ» на 2016 - 2017

№п.п.	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Хобби для здоровья	консультация	октябрь	Воспитатель

				Габдрашитова О.А.
2.	Питание и масса тела	круглый стол	ноябрь	Мед. сестра Логинова И.А.
3.	Умные комнатные цветы	беседа	декабрь	Воспитатель Серебрякова Н.П.
4.	Женское здоровье и грация средствами фитнеса (стретчинг)	мастер - класс	январь	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
5.	Как бороться с усталостью.	презентация	февраль	Психолог Бондаренко Д.Т.
6.	Музыкотерапия	консультация	март	Муз.руководител ь Смирнова Л.Г.
7.	Профилактика сердечно- сосудистых заболеваний	консультация	апрель	Врач лечебно- профилактическ ого отделения ГБУ РМЭ СПО «Йошкар- Олинский медицинский колледж» – Сергеева О.Б.
8.	Скандинавская ходьба для здоровья	мастер - класс	май	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
9.	Работа секции «Фитнес для всех»	Занятие	По расписанию	Воспитатель Габдрашитова О.А.

План работы школы здоровья «ЗОЖ» на 2018 - 2019

№п.п.	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Дыхательная гимнастика «Бодифлекс»- как система оздоровления организма	мастер - класс	октябрь	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
2.	Всё о диетах	консультация	ноябрь	Мед. сестра Логинова И.А.
3.	Спортивный праздник «Спортивная радуга»	спортивный праздник	январь	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
4.	«Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя»	Психологический тренинг	февраль	Психолог Бондаренко Д.Т.
5.	«Классическая музыка. Релаксация и снятие напряжения».	Консультация, Психологический тренинг	март	Муз.руководитель Смирнова Л.Г. Психолог Бондаренко Д.Т.
6.	День здоровья	Спортивный праздник	апрель	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
7.	Бегом от инфаркта	консультация	май	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
8.	Работа секции «Фитнес для всех»	занятие	По расписанию	Воспитатель Габдрашитова О.А.

План работы школы здоровья «ЗОЖ» на 2019 - 2020

№п.п.	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Просто ходьба для оздоровления организма	консультация	октябрь	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
2.	Раздельное питание, плюсы и минусы.	консультация	ноябрь	Мед. сестра Логинова И.А.
3.	Спортивный праздник «Все на лыжи»	спортивный праздник	январь	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
4.	«Как построить взаимоотношения с окружающими»	Психологический тренинг	февраль	Петрухина С.Р., кандидат психологических наук, центр «Навигация».
5.	«Как бороться с весенней хандрой».	Психологический тренинг	март	Психолог Бондаренко Д.Т.
6.	День здоровья	Спортивный праздник	апрель	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
7.	Польза плавания для женского здоровья.	Видео-урок	май	Инструктор по ФК Дождикова О.В.
8.	Работа секции «Фитнес для всех»	занятие	По расписанию	Воспитатель Габдрашитова О.А.

**Организация физкульт-брейков
для сотрудников МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы»**

ЦЕЛЬ Снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня.

ОПИСАНИЕ: Организация такого рода вмешательства является одним из индивидуально-групповых подходов влияния на работников. Для проведения физкульт-брейков (производственной гимнастики) используются разработанные совместно с медицинской службой и инструктором по Физической культуре комплексов физических упражнений (специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, – «Зарядка для работающих сидя», «Зарядка для работающих стоя» – с учетом специфики условий и характера труда работников. Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников. Регламент разрабатывается с учетом специфики труда работников.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ: уполномоченный по охране труда – Паршина Н.О.; инструктор по физической культуре – Дождикова О.В.; медицинская служба – мед.сестра Логинова И.А.

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя:
заведующий, ст. воспитателей, секретарь, зав.складом, сторож.

1. Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза.
2. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.
3. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой–выдох, возвращаются в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.
4. Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх–вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула–выдох. Повторяют 3-4 раза.
5. Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая–выдох, выпрямляясь–вдох.
6. Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево,

дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз.

7. Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
8. Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза.
9. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед–вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.
10. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок–вдох, возвращаясь в исходное положение–выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя:
педагоги, младший воспитатель, повар, уборщик служебных помещений.

(исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения–сидя на стуле)

1. Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.
2. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
3. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
4. Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
5. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.
6. Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7. Сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

Подготовила инструктор по ФК Дождикова О.В.

Комплекс упражнений для снятия стресса.

1. «Мороженое»

Основное положение – стоя, руки подняты вверх.

Представьте, что вы сильно замерзли, напрягите все мышцы тела на несколько минут. Затем появилось солнышко, и вы стали медленно таять, сначала пальцы, ладони, локти, предплечья. Повторяем это упражнение до тех пор, пока все ваше тело не расслабится полностью.

2. «Резиновый мячик»

Сидя, представьте, что у вас в руках маленький резиновый мяч.

В мыслях вы сжимаете его до предела, напрягая все мышцы тела.

Затем медленно разжимаете руку до полного расслабления.

Делаем это упражнение поочередно для каждой руки в отдельности, в конце – для обеих рук. Завершая этот комплекс, закрываем глаза и наслаждаемся полным расслаблением.

3. «Силадч»

Представьте, что вы поднимаете «тяжелую штангу». С максимальным напряжением поднимаете руки вверх, вам очень тяжело.

Чувствуете, что напряжение в руках доведено до предела, напрягаются все мышцы тела. После этого рывком бросаете «штангу» вниз, резко опускаете руки вниз.

Для быстрого снятия стресса отлично подойдут прыжки на месте до максимального напряжения мышц или глубокие приседания. Выполняем упражнение 20 раз, а затем расслабляем ноги.

Комплекс упражнений для снятия психологической напряжённости ДАВАЙТЕ РАССЛАБИМСЯ

1. Расположитесь на своем диване как можно удобнее – вам предстоит расслабить все мышцы тела. Можно включить расслабляющую музыку или звуки природы.
2. Сначала сядьте, закройте глаза и сделайте четыре вращения головы по часовой стрелке и столько же – против.
3. Затем немедленно ложитесь на спину и поднимите вверх правую ногу. Теперь напрягите мышцы и мысленно пройдитесь взглядом по всей длине ноги – от

кончиков пальцев до самого бедра. Глаза на протяжении всего сеанса лучше держать закрытыми. Сами того не замечая, вы уже расслабили плечи и шею, поскольку внимание ваше сосредоточено на другой группе мышц. Подержите ногу на весу чуть дольше – от одной минуты до трех-четырех, а потом уроните ее всей тяжестью вниз.

4. Поднимите левую ногу, максимально напрягите все ее мышцы, полностью переключите на них внимание. Очень медленно – дважды, трижды, сколько хватит сил – пройдите по ней взглядом от стопы к бедру и обратно. Затем дайте ноге упасть тяжело и свободно.
5. В ту же секунду поднимите вверх правую руку (кулак стиснут, мышцы предельно напряжены), подержите ее на весу подольше, осматривая мысленно взглядом, затем дайте ей свободно упасть.
С левой рукой сделайте то же самое.
6. Мысленно вообразите на потолке прямо перед собой круг около метра в диаметре. Не спеша пройдите по нему «внутренним взором» – четыре раза по часовой стрелке, четыре – против. «Выключив» на мысленном экране круг, «начертите» на его месте квадрат: точно так же, по четыре раза в обе стороны, обойдите его по периметру.

Упражнение закончено; несколько минут полежите, наслаждаясь покоем, дайте отдохнуть глазам – вспомните о чем-нибудь очень приятном. Три-четыре таких сеанса, и результат превзойдет ваши самые смелые ожидания.

Подготовила педагог – психолог Бондаренко Д.Т.

**План программы по укреплению здоровья сотрудников на период
повышенной готовности от 31.03.2020**

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время карантина по коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела	До особого распоряжения главы Республики Марий Эл
3.	Проведение учёбы «Внимание короновирус».	Цель:	Организация и проведение различных акции повышающее эмоциональное состояние сотрудников	апрель
6.	Информационно - мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни. (Приложение)	1 раз в квартал
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Центра	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», «Лыжне России» и других мероприятиях	По мере поступления информации

8.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах (приложение)	Ежедневно
9.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с персоналом	Постоянно

ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ, ДЕЛАЕТЕ ЗАРЯДКУ?



Нет!? Тогда самое время начать 😊

Минздрав России совместно с НМИЦ профилактической медицины разработал рекомендации по занятию спортом для разных групп населения – в зависимости от состояния здоровья и физической формы.

♀ Здоровым людям Минздрав советует заниматься умеренной физической активностью (ходьбой, танцами, плаванием) минимум 150 минут в неделю (30 минут в день, 5 дней в неделю). А интенсивной (бегом, аэробикой, плаванием на дистанцию, ездой на велосипеде) – минимум 75 минут в неделю (15 минут в день, 5 дней в неделю). Можно их комбинировать.

♀ Дополнительную пользу принесет постепенное увеличение аэробной умеренной физнагрузки до 300 минут в неделю, интенсивной – до 150 минут в неделю или их комбинация. Продолжительность занятий – 20–60 минут. Важно выбрать тот тип занятий, который придется вам по душе. Не любите бегать? Ходите пешком! Для танцев недостает чувства ритма? Запишитесь в бассейн! Не в восторге от плавания? Займитесь волейболом...

👴 Пожилой возраст – не повод отказываться от физкультуры. Ведь она развивает гибкость, снижает вероятность травм и падений, а также замедляет процесс старения. При правильно подобранной физактивности (рекомендуется умеренная нагрузка) люди старшего возраста могут достигнуть уровня тренированности людей моложе их на 15–20 лет!

!! Когда пожилой человек начинает занятия, их продолжительность должна быть небольшой – 5–10 минут (фактически разминка может составлять целое занятие). Постепенно нужно увеличивать продолжительность занятий до получаса. Если раньше человек вел малоподвижный образ жизни, период «раскачки» должен продолжаться минимум три недели. Если он не может увеличить объем активности до рекомендуемого уровня, то должен заниматься соответственно своим возможностям и состоянию здоровья. Ведь любая физическая нагрузка лучше, чем ее отсутствие!

💡 Но прежде, чем хвататься за гантели или покупать велосипед, нужно получить разрешение врача (мужчинам старше 40 лет и женщинам старше 50). Особенно, если имеете повышенный уровень холестерина или/и артериального давления, больны ожирением, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но даже при столь серьезных недугах можно заниматься физнагрузкой.

Главное – подобрать ее правильно.

16. Сколько ты вешишь?

Столько, сколько и должен (должна) – 5,
до 6 кг выше нормы – 4,
на 6–12 кг выше нормы – 2,
на 12 кг и более выше нормы – 0.

17. Регулярно ли ты делаешь зарядку?

Да – 2, нет – 0.

18. Ты занимаешься зарядкой, пока не заболят мышцы?

Да – 0, нет – 1.

19. Нужно ли тебе снотворное, чтобы уснуть?

Да – 0, нет – 1.

20. Всегда ли ты застегиваешь ремень безопасности в машине?

Да – 1, нет – 0.

21. Часто ли ты вынужден(а) покупать лекарства?

Да – 0, нет – 2.

22. Проверяешь ли ты хоть иногда свое артериальное давление?

Да – 1, нет – 0.

23. Бывают ли у тебя постоянные болезненные симптомы, и ты при этом не обращаешься к врачу?

Да – 0, нет – 5.

24. Занимаешься ли ты опасными видами спорта?

Да – 0, нет – 3.

25. Часто ли ты понапрасну беспокоишься или волнуешься?

Да – 0, нет – 5.

Итак, ты был откровенен в своих ответах?

Тогда подсчитай набранные баллы.

50–75 баллов. Ты ведешь здоровый образ жизни. Твое здоровье не внушает опасений. Тебе не страшны никакие (даже магнитные) бури.

25–49 баллов. Тебе необходимо изменить свой образ жизни! Постарайся сделать это как можно скорее, иначе тебя ожидают неприятности.

0–24 балла. Тебе следует всерьез задуматься над тем, какой образ жизни ты ведешь, и постарайся изменить его немедленно. Твое здоровье в опасности! Еще раз внимательно перечитай тест, критически оцени полученный результат и подумай, что ты можешь сделать прямо сейчас, не откладывая дело в долгий ящик, чтобы помочь собственному здоровью.

Как сохранить здоровье педагога в условиях образовательной организации.

Памятка для педагогов

Для вас, уважаемые педагоги эта памятка, чтобы вы смогли воспользоваться некоторыми рекомендациями по сохранению психологического здоровья в условиях школы или детского сада. От того, как будет сохраняться ваше здоровье и работоспособность, будут зависеть здоровье воспитанников и успешность реализации образовательных программ ФГОС.

На современном этапе развития общества и образования педагог испытывает большие перегрузки, подчас превышающие ресурсы организма: физиологические, психологические, когнитивные, энергетические. В связи с этим появляется переутомление, нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Одним из компонентов компетентности педагога по вопросам сохранения здоровья является умение поддерживать свое здоровье и противодействовать СЭВ, эффективно применять способы сохранения здоровья и создавать здоровьесберегающую среду для своих учеников.

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:

- во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни;
- во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима работы и благоприятных условий для воспитания и обучения детей.

Главная причина возникновения СЭВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (физическими и психологическими), у человека нарушается состояние равновесия, что неизбежно приводит к возникновению СЭВ

Стадии синдрома эмоционального выгорания:

- 1. Истощение** (формируется в течение 3–5 лет)
- 2. Личностная отстраненность**
(формируется в течение 5–10 лет)
- 3. Ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания**

(формируется в течение 10-20 лет)

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастья или спасения. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей
- Уход от ненужной конкуренции
- Эмоциональное общение
- Поддержание хорошей физической формы
- Использование «тайм-аутов» (отдых от работы)
- Овладение навыками саморегуляции
- Профессиональное развитие и самосовершенствование
- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки
- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой
- Проще относиться к конфликтам на работе
- Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.
- Иметь в виду, что управление своими эмоциями основывается на сознательном контроле.
- Сказать себе: «Я понимаю, почему так переживаю. Раз я понимаю причину, то я должна прекратить нервничать и спокойно решать вопрос (или спокойно ждать, когда время изменит ход ситуации)».

- Не занимайтесь постоянной самокритикой, это приводит еще к большему «самобичеванию».
- Лучшее спасение от тревоги – уверенность в себе!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

1. Утренняя гимнастика:

- «Твист»-гимнастика
- Массаж кистей и стоп
- Гимнастика для суставов

2. В течение дня упражнения для снятия усталости, напряжения:

- «Владей собой среди толпы смятенной»
- Упражнение на снятие физического напряжения
- Массаж точек на лице

3. При стрессе и в конце рабочего дня:

- Лобно-затылочная коррекция.
- Дыхательные упражнения
- Настрои-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец! Я владею ситуацией! Я уже чувствую себя лучше!»

4. Улыбка в течение всего дня.

Упражнение «Владей собой среди толпы смятенной...»

1. Сложите руки в «замок» за спиной, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.
3. Улыбнитесь!
4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

Техника расслабления

1. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.
2. Далее постарайтесь еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие. Улыбнитесь!

Массаж точек на лице

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок.

Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.

Психологическое здоровье педагога в учебном процессе является центральным звеном, и в условиях ДООУ нужно не только **знать и уметь**, как сохранить свое здоровье и здоровье воспитанников, **но желать это сделать**.

Желаем творческих успехов в обучении и воспитании подрастающего поколения!