

**Программа**  
**"Спортивно-оздоровительная среда для учителей и ветеранов педагогического труда образовательных учреждений г. Протвино"**

**1. Паспорт программы.**

Исполнитель программы	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Протвино
Цель программы	Укрепление физического и психического здоровья, развитие личности учителей и ветеранов педагогического труда с помощью создания спортивно-оздоровительной среды
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с учителями и ветеранами педагогического труда</li> <li>2. Создание групп для занятий «Финской ходьбой», волейболом, оздоровительной гимнастикой, плаванием</li> <li>3. Пропаганда физической активности и спорта для учителей и ветеранов педагогического труда.</li> <li>4. Информирование населения о способах сохранения и укрепления физического и психического здоровья.</li> </ol>
Целевые показатели и индикаторы программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Количество проведенных спортивно-оздоровительных мероприятий <ul style="list-style-type: none"> <li>○ в 2016 г – 2 мероприятия</li> <li>○ в 2017 г – 3 мероприятия</li> <li>○ в 2018 г – 4 мероприятия</li> </ul> </li> <li>• увеличение доли учителей и ветеранов педагогического труда, охваченных спортивными мероприятиями, от общего количества педагогических работников общеобразовательных учреждений: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ в 2016 году - на 7%</li> <li>○ в 2017 году - на 10%</li> <li>○ в 2018 году - на 8%</li> </ul> </li> <li>• количество публикаций в средствах массовой информации о реализации программы</li> </ul>
Целевая группа	Педагогические работники и ветераны педагогического труда общеобразовательных учреждений г. Протвино
Сроки реализации программы	2016– 2018 гг.
Объемы и источники финансирования программы	Собственные средства спортивного комплекса МБОУ «СОШ № 1» г. Протвино
Система организации контроля за исполнением программы	Контроль над реализацией программы осуществляет администрация МБОУ «СОШ № 1» г. Протвино
Разработчик программы	Виноградова Наталья Владимировна, заместитель директора по воспитательной работе, учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 1»
Ответственный за реализацию программы	Каменецкая Вера Владимировна, заместитель директора МБОУ «СОШ № 1»

## **2. Постановка проблемы и обоснование необходимости разработки программы.**

Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом его школьной жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.
5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.
6. Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого учителя. Ключевая проблема в этом — низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание учителями его ценности. Необходимо *повысить осведомленность учителей* об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, *путях и средствах укрепления*. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — *сформировать социально-психологическую установку* на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны директоров школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.

**Профессиональное здоровье учителя** – способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

**Педагогическое здоровье** – это, прежде всего, психологическая компетентность, включающая в себя, коммуникативность и стрессоустойчивость, интеллектуальную эмоциональную, поведенческую гибкость. Владение психологическими знаниями, психоэмоциональным состоянием, механизмами психологической защиты. Развитая психологическая готовность к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.).

### **Здоровый учитель – здоровая нация!**

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые учителем во взаимодействии с учеником усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества

Мы, не ошибемся, если скажем, что здоровье является одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без

сомнения можем отнести педагогов, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их работы. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжелой обузой.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов.

Поэтому мы считаем, что проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья педагогов школы мы выяснили:

- а) не все педагоги имеют ясное представление о том, что такое здоровье;
- б) 70% опрошенных не считают себя здоровыми;
- в) 64% педагогов часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями не только в рабочей, но и в домашней обстановке;
- г) все педагоги осознают связь физического здоровья с психическим благополучием;
- д) 58% педагогов нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья

Анализ наличия листков нетрудоспособности за последние три года показал, что:

- а) практически каждый педагог в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые педагоги и не один раз);
- б) 43% листков нетрудоспособности в результате обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.

Анкетирование показало, что педагоги знают свои проблемы и хотят добиться физического совершенства.

Эти результаты и побудили заняться разработкой программы "Спортивно-оздоровительная среда для учителей и ветеранов педагогического труда образовательных учреждений города Протвино"

### **3. Основная цель, задачи, этапы и сроки выполнения программы, целевые индикаторы.**

#### **Общая цель:**

Обеспечение комплексно-психологической помощи педагогам в сохранении и поддержании психологического и физического здоровья

#### **Цель программы:**

создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

#### **Задачи программы:**

1. Осведомленность работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья учителя - развитие способностей педагогов контролировать физическое здоровье посредством психического
2. Формирование социально – психологической установки на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей
3. Освоение педагогами навыков и умений в области сохранения и укрепления здоровья- обучение учителей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия)
4. Гармонизация личности учителя

#### **Целевые показатели программы:**

1. количество проведенных спортивно-оздоровительных мероприятий;
2. количество учителей и ветеранов педагогического труда, вовлеченных в группы «Финская ходьба», оздоровительная гимнастика, волейбол, плавание;
3. количество доли учителей и ветеранов педагогического труда, охваченных спортивными мероприятиями, от общего количества педагогических работников общеобразовательных учреждений
4. количество публикаций в средствах массовой информации о реализации программы, ее участниках, а также отзывы самих участников программы.

#### **4. Срок реализации программы**

Срок реализации программы «Спортивно – оздоровительная среда для учителей и ветеранов педагогического труда общеобразовательных учреждений г. Протвино» – 2016-2018гг.

#### **5. Ожидаемые результаты программы**

В результате реализации данной программы педагоги:

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе.

– освоят психические средства восстановления организма

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

## **6. Механизм реализации программы.**

Для достижения поставленных целей и задач программой предусмотрена работа в двух направлениях:

- психическое здоровье педагогов;
- физическое здоровье педагогов.

## **7. Основные мероприятия программы**

Перечень мероприятий программы составлен с учетом плана работы муниципального бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Протвино

Основные мероприятия программы предусматривают проведение мероприятий:

- организацию проведения занятий по плаванию;
- организацию проведения занятий по оздоровительной гимнастике;
- организацию проведения занятий по волейболу;
- организацию группы «Финская ходьба»;
- организацию тренингов для психоэмоциональной разгрузки;
- «Зимний День Здоровья»;
- «Осенний День Здоровья»;
- городская спартакиада педагогических работников.

## **8. Управление программой и контроль за ходом ее выполнения.**

8.1. Текущее управление реализацией программы осуществляется руководителем Центра здорового образа жизни «Здорово жить!»

8.2. Для проведения текущего мониторинга реализации программы осуществляются: сбор информации об исполнении программных мероприятий по итогам реализации программы за год – в срок до 1 января года, следующего за отчетным.

8.3. Пакет документов должен содержать:

- подробную пояснительную записку с анализом исполнения (невыполнения) показателей;
- сводную оценку эффективности реализации программы (по итогам года).

8.4. Годовой отчет о ходе реализации подпрограммы подлежит размещению на официальном сайте «Клуб «Педагог г. Протвино» - <http://clubped.ucoz.ru>

## **9. Оценка эффективности программы.**

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

2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий - происходит уменьшение количества пропусков занятий в школе по болезни сотрудников;
3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания
4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.
5. Повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию
6. Улучшение качества образовательного процесса.

### 10. Организации-партнеры.

Наименование организации	Вклад в реализацию проекта
МБОУ «Лицей»	Создание инициативных групп в трудовых коллективах, посещение занятий в группах Центра здорового образа жизни «Жить здорово!», консультативная работа специалистов ОУ с участниками мероприятий, совместная подготовка и проведение мероприятий
МБОУ «Лицей № 2»	
МБОУ «СОШ №3»	
МБОУ « Гимназия»	
МБДОУ «Детский сад №4 «Сказка»	
МБДОУ «Детский сад № 2 «Искорка»	
МБДОУ «Детский сад №4 «Сказка»	
МБДОУ «Детский сад № 5 «Семицветик»	
МБДОУ «Детский сад №3«Незабудка»	
МБДОУ «Детский сад №9 «Россиянка»	
МБОУ «Детский сад № 7 «Вишенка»	

### 11. План мероприятий программы

«Спортивно-оздоровительная среда для учителей и ветеранов педагогического труда общеобразовательных организаций г. Протвино» на 2016 - 2018 годы.

Этап	Содержание работы	сроки	исполнитель	Ожидаемый результат	Критерии оценки результата
Диагностика здоровья учителей	1. Организация ежегодных медосмотров учителей	май	Директора ОУ	Оформление мед. книжки, выявление диагноза и своевременное лечение.	Регулярность прохождения мед. осмотра, своевременность лечения выявленного заболевания.
	2. Анализ состояния здоровья педагогов	июнь	Педагоги – психологи ОУ	Сбор информации для организации занятий	Снижение уровня заболеваемости среди учителей

	3. Анкетирование среди учителей для оценки направленности на здоровый образ жизни; для оценки психического состояния учителей на уроке и его умения управлять собой в критической ситуации.	октябрь	Заместители директора школы, педагоги-психологи	Методическая помощь	Создание базы данных о необходимости психоэмоциональной коррективки в ОУ
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>	1. Организация и проведение Осенних и Зимних Дней Здоровья	Раз в полугодие (ноябрь, февраль)	Учителя физической культуры	Повышение положительного эмоционального климата в коллективе	Повышение физкультурной активности
	2. Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	постоянно	Учителя	Снижение утомляемости	Выполнение учебных программ
	3. Организация и проведение соревнований по волейболу и лыжам .	Май, февраль	Заместитель директора по ВР, руководитель спортивного комплекса, руководитель Центра ЗОЖ «Жить здорово!»	Выработка привычки в здоровом образе жизни	Повышение физкультурной активности
<b>Управление процессом оздоровления в педагогической среде</b>	1. Организация просветительской работы ОУ города по формированию здорового образа жизни	Сентябрь 1 год	Руководитель Центра ЗОЖ «Жить здорово!»	Повышение валеологической культуры	Системность в работе
	2. Создание совета по здоровью в ОУ	Октябрь, 1-ый год		Привлечение к участию в программе	
	3. Сохранение здоровья педагогов в условиях модернизации образовательного процесса	2016-2018	Директора ОУ, руководитель Центра ЗОЖ «Жить здорово!» координаторы	Создание благоприятных условий труда	Повышение качества работы ОУ

			советов здоровья ОУ		
	4. Анкетирование среди учителей по определению уровня валеологических знаний	Сентябрь, май	Психологи ОУ, координаторы советов здоровья ОУ	Рост мотивированности к занятиям спортом	Участие педагогов в реализации программы
	5. Анализ выполнения программы	ежегодно постоянно	Руководитель Центра ЗОЖ «Жить здорово!» координаторы советов здоровья ОУ	Заинтересованность в укреплении здоровья	Снижение утомляемости
<b>Консультационная, просветительская работа</b>	1. Работа кабинета психоземональной разгрузки : встречи за круглым столом с обсуждением тем по здоровьесбережению	Раз в полугодие	Педагог-психологи, заместители директора	Повышение потребности в укреплении здоровья	Снижение уровня эмоционального выгорания
	2. Встреча с медицинскими работниками “Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний”  “Профилактика простудных заболеваний”  “Закаливание”	Раз в полугодие	Директора ОУ, координаторы советов здоровья ОУ, профорги школ	Повышение знаний по здоровьесбережению	Уменьшение заболеваемости.  Выполнение и соблюдение рекомендаций
<b>Контроль за выполнением программы</b>	1. Контроль за соблюдением техники безопасности и созданием надлежащих гигиенических условий труда	Постоянно	Заместитель директора по безопасности	Снижение утомляемости	Отсутствие травматизма
	2. Корректировка программы	Ежегодно	Совет школы по здоровью	Продление реализации скорректированной программы	Участие всех педагогов в программе



## **12. Риски проекта.**

Мероприятия программы продуманы и составлены таким образом, что препятствий, неожиданностей, срывов мероприятий не должно возникнуть, за исключением форс-мажорных обстоятельств, прогнозирование которых невозможно.