

ПРОЕКТ

работы с кадрами по сохранению и укреплению здоровья



Руководитель проекта:

Кожевникова Татьяна Сергеевна, старший воспитатель муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида «Малыш»



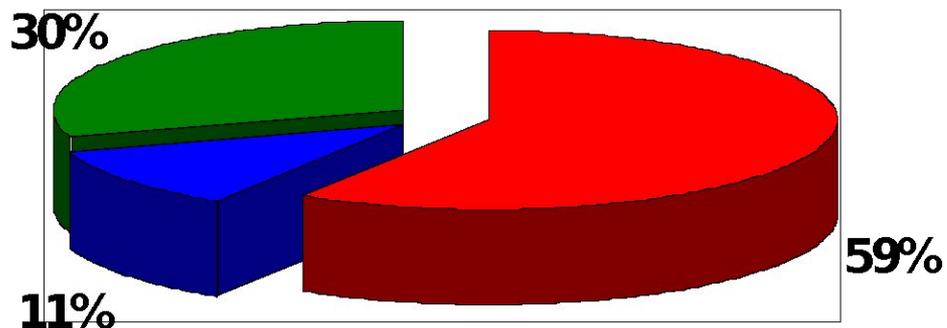
«Твое^{оо} здоровье»

Коллектив МДОУ «Малыш»



Диаграмма заболеваемости сотрудников 2009 год

Общее количество пропусков по болезни: 216 дней



- Простудные заболевания
- Хронические заболевания
- Прочие

Проблема:

**Повышенная заболеваемость сотрудников
МДОУ**



Общие сведения о проекте

Руководители проекта:

Кожевникова Татьяна Сергеевна (старший воспитатель),

Участники: Сотрудники ДООУ «Малыш»

Творческая группа:

Чипула Т.В. (психолог);

Бердникова И.С. (инструктор по плаванию);

Тутаркова Т.А. (старшая медсестра);

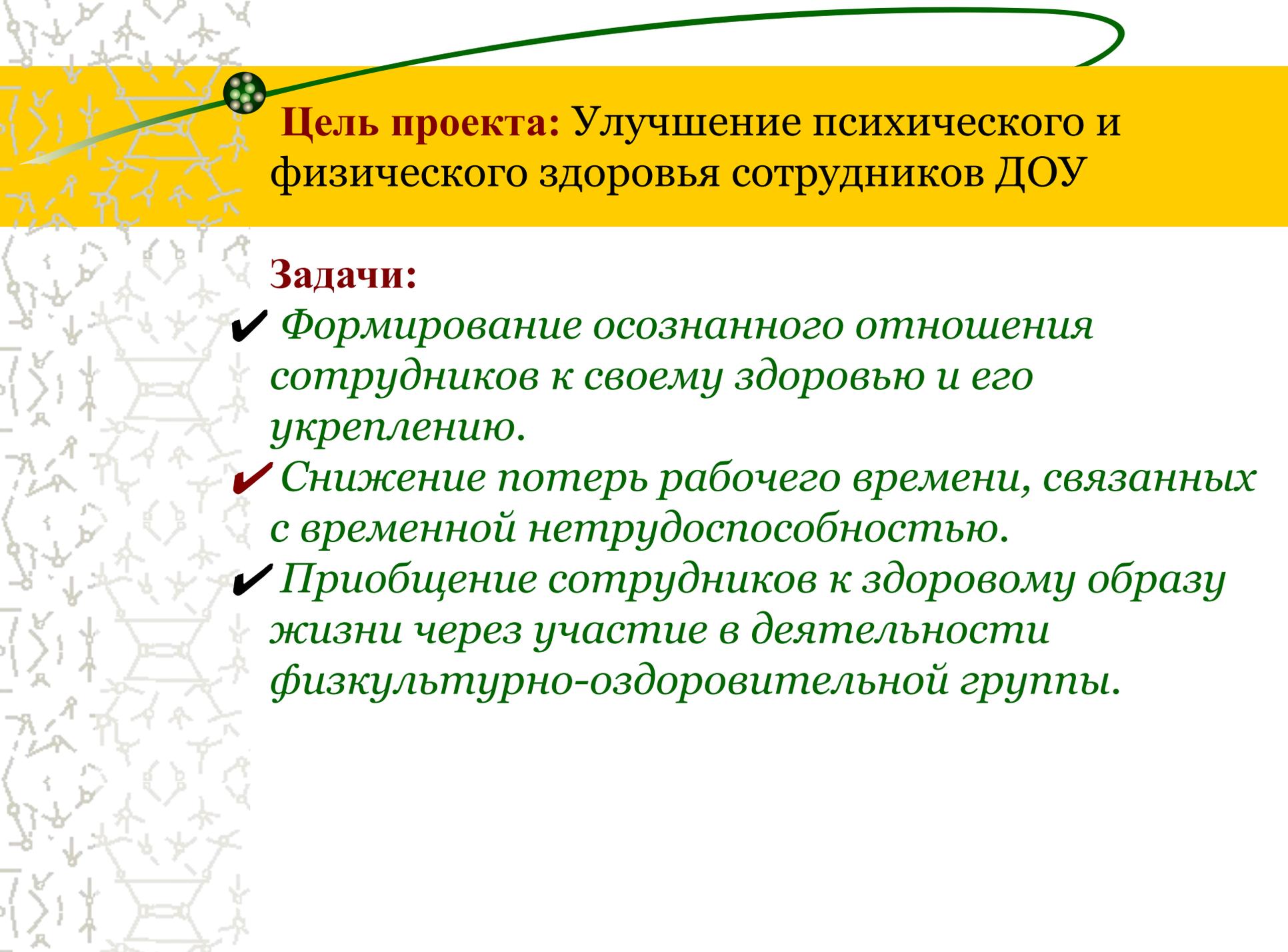
Дерикочма Ирина Фёдоровна (инструктор ЛФК)

Сроки проведения:

Январь-май 2010 года

Разделение по этапам проекта:

1. Подготовительный
2. Практическая деятельность



Цель проекта: Улучшение психического и физического здоровья сотрудников ДООУ

Задачи:

- ✓ *Формирование осознанного отношения сотрудников к своему здоровью и его укреплению.*
- ✓ *Снижение потерь рабочего времени, связанных с временной нетрудоспособностью.*
- ✓ *Приобщение сотрудников к здоровому образу жизни через участие в деятельности физкультурно-оздоровительной группы.*

Поэтапное планирование по проекту

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- *Создание творческой группы;*
- *Сбор данных о здоровье сотрудников;*
- *Подбор методической литературы, изучения опыта работы педагогов, психологов и руководителей по улучшению и психического и физического состояния здоровья сотрудников;*



Поэтапное планирование по проекту ПРОДУКТИВНЫЙ ЭТАП

- *Анкетирование, тестирование и опрос сотрудников;*
- *Проведение психологического тренинга: «Здоров психологически!»;*
- *Индивидуальные беседы и консультации с медицинской сестрой и психологом;*
- *Акция: «В здоровом теле - здоровый дух»;*



Поэтапное планирование по проекту

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- *Физкультурно-оздоровительный праздник: «День здоровья»;*
- *Открытие группы здоровья для сотрудников;*
- *Создание ежегодного плана работы с коллективом в данном направлении.*



Данные анкетирования сотрудников

Заполнили анкету - 30 человек

2. Как вы оцениваете уровень своего здоровья?

а) высокий – **0 человек**

б) средний – **30 человек**

в) низкий – **0 человек**

3. Имеете ли вы хронические заболевания?

а) нет - **16 человек**

б) ДУЦЖ - **6 человек**

в) варикозное заболевание вен - **1 человек**

г) остеохондроз - **1 человек**

д) артрит – **человек**

е) пиелонефрит – **3 человека**

ж) гипертония – **2 человека**

з) хр. тонзиллит – **1 человек**

5. Желаете ли вы посещать группу здоровья в МДОУ?

да – **25 человек**

нет - **5 человек**

6. Если да, то, какие занятия?

а) ЛФК - **20 человек**

б) психолога - **3 человек**

в) бассейн - **12 человек**

7. С какой целью?

а) коррекция фигуры - **10 человек**

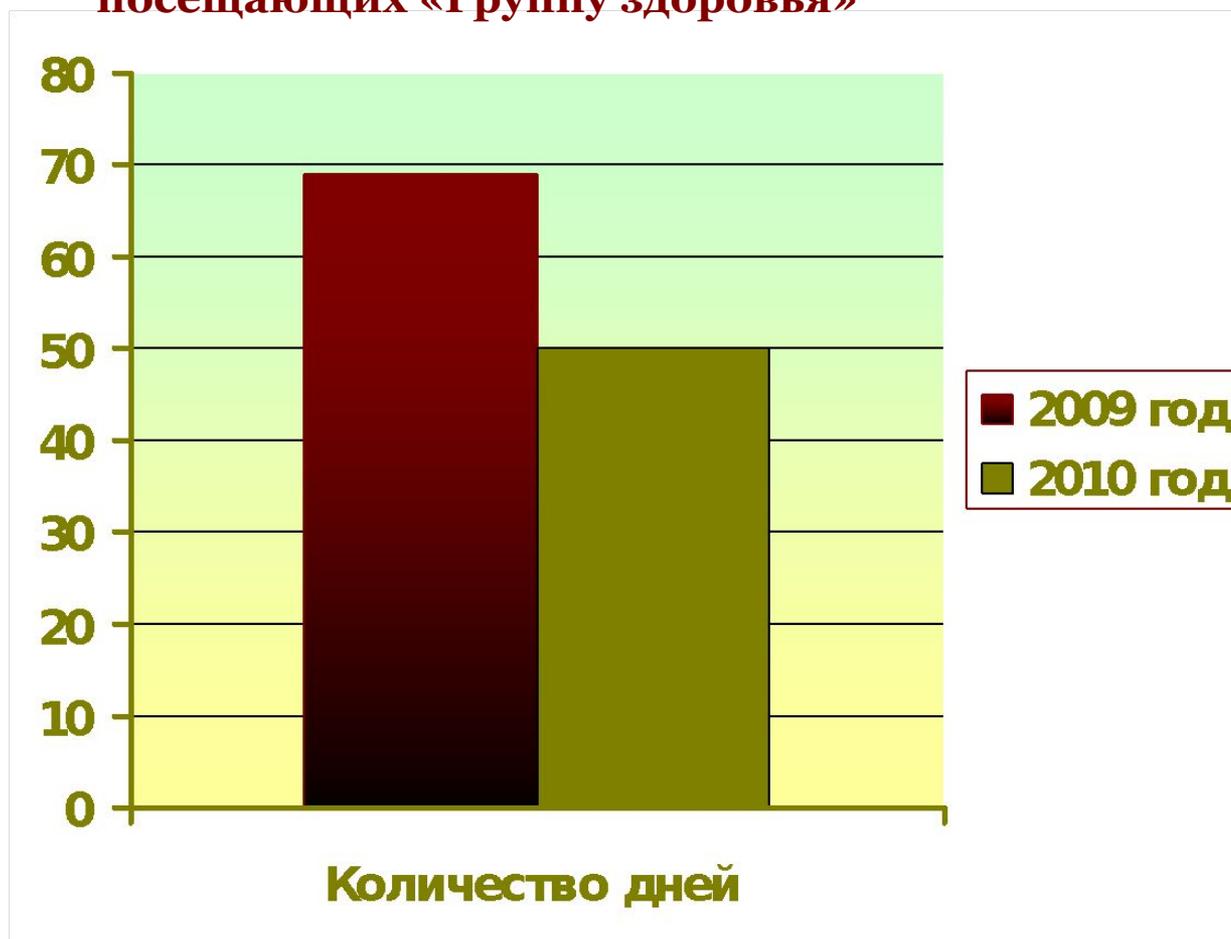
б) улучшить физическое состояние мышц - **25 человек**

в) повысить иммунитет - **25 человек**

РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Улучшение физического и психологического здоровья сотрудников, снижение заболеваемости;

Мониторинг заболеваемости сотрудников, посещающих «Группу здоровья»



РЕЗУЛЬТАТЫ

2. Организация ежегодной акции: «В здоровом теле - здоровый дух!»;



РЕЗУЛЬТАТЫ

3. Планирование и проведение ежегодного психологического тренинга по профилактике педагогического выгорания и улучшение взаимоотношений в коллективе



по результатам анкетирования и тестирования педагогов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

4. В традицию детского сада введён
весённый физкультурно-оздоровительный
праздник : «День здоровья»;





4. Открытие группы здоровья для сотрудников детского сада;

Режим работы группы:

Открытие состоялось
4 октября

День недели	Время работы	Мероприятия
Пятница	13.30 – 14.30	Двигательный час
	14.30 – 14.50	Релаксация
	14.50 – 14.30	Водные процедуры (душ, бассейн)
	14.50 – 15.00	Индивидуальные консультации

Общеукрепляющие упражнения



Дыхательная гимнастика



Релаксация

Список аудиозаписей

1. Программа серии «Релаксация»
2. Биоэнергетическая музыка, составленная из сочинений и фрагментов Т. Дрима и Ж. –М. Жарра
3. Группа «Лазер Данс» «Электронное звучание времени, сборник «Галактика»



Водные процедуры





Распространение опыта работы по проекту

2010 год – презентация проекта в рамках защиты программы развития МДОУ «Малыш» - «Растишка» на районном экспертном совете Отдела Образования Усть-Илимского района, Усть-Илимский район (программа защищена);

2011 год – представление проекта «Твоё здоровье» на VII областном образовательном форуме «Образование Приангарья – 2011», г.Иркутск (детский сад занял 2 место в номинации: «Лучшее дошкольное образовательное учреждение Иркутской области»,);

2011 год – освещение деятельности по проекту «Твоё здоровье» на научно-практической конференции в рамках VII областного образовательного форума «Образование Приангарья – 2011», г.Иркутск (сертификат участника);

2011 год – Отражение результатов проекта в статье: «Развитие профессиональных и личностных качеств педагога в условиях детского сада» в сборнике региональной научно-практической конференции 2011 года «Инновационные процессы в образовании», г. Усть-Илимск. (Сборник конференции, 10 выпуск)