

**Проект областного государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Родниковский политехнический колледж»
«ВМЕСТЕ ПО ПУТИ ЗДОРОВЬЯ»**

Обоснование актуальности Проекта

Одним из главных факторов успешной деятельности и развития любой образовательной организации является физическое и психическое здоровье педагогов. Здоровый педагог способен продуктивно работать, иметь активную жизненную позицию, реализовывать свой творческий потенциал, вносить личный вклад в общее дело, - быть ключевым участником образовательного процесса. При этом педагог является образцом для обучающегося в ответственном отношении к собственному здоровью, примеру которого хочется следовать. Именно от педагога в значительной степени зависит здоровье молодого поколения.

Тема сохранения и укрепления здоровья педагогов не теряет своей актуальности во все времена, ещё более значимой она становится в наши дни, когда на состоянии человека негативно сказываются психоэмоциональные перегрузки, постоянно возрастающие требования со стороны государства и общества, ненормированная продолжительность рабочего времени, высокий уровень ответственности, плотность межличностных контактов, неблагоприятная экологическая обстановка и др. Результатом может стать ухудшение общего физического состояния, нервно-психическое истощение, появление так называемого «синдрома эмоционального выгорания».

Большой проблемой в здоровьесбережении педагогов является низкое мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, недостаточная осведомленность о факторах риска и способах профилактики профессиональных заболеваний, неумение отдыхать.

Помочь педагогу противостоять воздействию негативных факторов, поддержать и укрепить свое собственное здоровье и тем самым сделать более крепким и работоспособным весь коллектив призван проект «Вместе по пути здоровья» (далее – Проект), предполагающий целенаправленную, спланированную работу по нескольким направлениям – «векторам движения». Благодаря воплощению в жизнь модели физкультурно-оздоровительной, просветительской и профилактической деятельности, педагоги становятся проводниками идеи здорового образа жизни, увлекают обучающихся своим собственным активным примером и способствуют созданию в колледже особой атмосферы, способствующей сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

В основу реализации Проекта положен деятельностный подход – активная позиция каждого его участника. Он никогда не выступает в роли

простого зрителя и слушателя, а является активным участником спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, «круглых столов», «мозговых штурмов», творческих мастерских. Он общается, двигается, творит, соревнуется, стремится к победе, получая при этом массу положительных эмоций и улучшая самочувствие.

Большая роль в реализации Проекта отводится профсоюзному комитету и Совету молодых педагогов колледжа, которые выполняют функцию генераторов идей, организаторов и модераторов мероприятий, координаторов Проекта. Это не только позволяет ощутить в Проекте молодежную энергию, но и помогает молодёжи укорениться в коллективе, сплотиться, раскрыть внутренний потенциал, что будет способствовать в дальнейшем обеспечению перспектив развития Проекта.

Проект разработан в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний.

Цели и задачи Проекта

Цель:

Разработка и внедрение целостной модели физкультурно-оздоровительной, просветительной и профилактической работы, направленной на здоровьесбережение педагогов и обучающихся колледжа

Задачи:

- Создание условий для физического и психологического благополучия участников образовательного процесса в колледже
- Сплочение коллектива колледжа вокруг идеи здорового образа жизни, когда педагоги на практике становятся примером для обучающихся в ответственном отношении к своему здоровью и своему делу
- Реализация комплекса мероприятий спортивной и просветительской направленности, способствующих формированию поведенческих навыков здорового образа жизни
- Совместное участие педагогов и обучающихся в проектной деятельности, направленной на здоровьесбережение
- Внедрение методики самооценки собственного здоровья

Сроки реализации Проекта

2019 – 2023 г.г.

Содержание Проекта

Реализация Проекта предусматривает прохождение трёх этапов.

Подготовительный этап (январь-февраль 2019 г.) Проводятся психологические и медицинские обследования участников проекта, тесты показателей здоровья, анализируются их результаты. Конкретизируются проблемы, намечаются возможные пути их решения. Проводится «мозговой штурм» с участием педагогов колледжа по разработке Проекта, прорабатываются направления Проекта - «векторы движения».

Основной этап (март 2019 г. – ноябрь 2023 г.) Реализуется комплекс мероприятий Проекта по пяти направлениям – «векторам движения».

1. Вектор движения «Физкультура и спорт – это по-нашему»

Организация спортивно-оздоровительных мероприятий, активного отдыха, привлечение педагогов к систематическим занятиям физкультурой и спортом, участие членов коллектива в ВФСК ГТО, районных и областных спортивных соревнованиях, поездки сотрудников колледжа на матчи КХЛ, Чемпионаты по фигурному катанию

Мероприятия

- Организация регулярных занятий волейбольной секции с участием педагогов и обучающихся;
- Сотрудничество с физкультурно-оздоровительным комплексом «Родники-Арена», Родниковским молодежно-спортивным центром по предоставлению педагогам колледжа льготных абонементов на занятия в бассейне и спортивных залах;
- Проведение Дней здоровья для педагогов (мастер-классы тренеров по йоге, функциональному тренингу, футболу, танцевальной аэробике и др.);
- Организация соревнований по настольному теннису с участием педагогов и обучающихся;
- Ежегодное спортивное женское многоборье, посвященное Международному женскому дню, организуемое педагогами-мужчинами, с привлечением обучающихся (дартс, прыжки на скакалке, упражнения с обручем, броски в баскетбольное кольцо, пулевая стрельба, армрестлинг);
- Организация соревнований по стрельбе из электронного оружия с участием педагогов и обучающихся;
- Проведение туристического слета с участием педагогов и обучающихся;
- Организация лыжных прогулок педагогического коллектива с проведением конкурсно-соревновательной программы;
- Активное включение педагогов и обучающихся колледжа в ВФСК ГТО;
- Организация автопробега с участием педагогов и обучающихся, посвященного 100-летию колледжа;

- Участие команды педагогов колледжа в областной Спартакиаде работников учреждений СПО;
- Участие команд сотрудников и обучающихся колледжа в районных мероприятиях спортивно-оздоровительной направленности:
 - фитнес-фестивале «Спорт. Стиль. Жизнь», посвященном Всемирному Дню здоровья;
 - акции «Сохрани свое сердце здоровым», посвященной Дню здорового сердца;
 - легкоатлетической эстафете на призы газеты «Родниковский рабочий»;
 - зимних спортивных соревнованиях «Лыжня зовет!»;
- Организация поездок сотрудников колледжа на матчи КХЛ, Чемпионаты по фигурному катанию в г.Москва, г.Ярославль.

2. Вектор движения «Здоровье в твоих руках»

Встречи педагогического коллектива с медицинскими работниками, проведение тренингов, распространение среди педагогов и обучающихся малых форм социальной рекламы по здоровьесбережению, консультации психологов по результатам самодиагностики, организация работы фитобара, оздоровление педагогов в санаториях Ивановской области по льготным профсоюзным путёвкам.

Мероприятия

- «Круглые столы» педагогов колледжа с участием психологов ГАУДПО ИО «Университет непрерывного образования и инноваций», психотерапевтов ОБУЗ «Родниковская ЦРБ», «мозговые штурмы» по профилактике синдрома эмоционального выгорания;
- Анализ под руководством психологов проведенной педагогами самооценки собственного здоровья;
- Изготовление и распространение среди педагогов буклетов и флаеров «Признаки стресса», «Приемы антистрессовой защиты», «Принципы укрепления здоровья», «Профилактика эмоционального выгорания»;
- Интерактивные занятия педагогов с медицинскими работниками по оказанию первой доврачебной помощи во внештатных ситуациях, связанных с резким ухудшением здоровья во время работы;
- Проведение полезных встреч в фитобаре;
- Предоставление сотрудникам колледжа льготных профсоюзных путевок в санатории им.Станко, «Решма», пансионат с лечением «Плѣс».

3. Вектор движения «Творчество против стрессов»

Проведение преподавателями и мастерами производственного обучения творческих мастер-классов и творческих мастерских различной направленности для коллег и обучающихся, организация выставок творческих работ.

Мероприятия

- Проведение мастер-классов и творческих мастерских преподавателями и мастерами производственного обучения для педагогов и обучающихся:
 - по росписи имбирных пряников;
 - по изготовлению кормушек и скворечников;
 - по декупажу разделочной доски;
 - по нарезке овощей и фруктов по технологии карвинг;
 - по изготовлению брошей в технике канзаши;
 - по украшению одежды декоративными элементами;
 - по интонационной окраске речи;
 - по развитию памяти и внимания;
- Организация выставок декоративно-прикладного творчества сотрудников и обучающихся.

4. Вектор движения «Лучший праздник»

Проведение силами молодых педагогов праздничных программ и фестивалей для детей и внуков сотрудников колледжа, организация поездок детей и взрослых в Ивановский государственный цирк и театры г.Иваново, г.Кинешма.

Мероприятия

- Организация и проведение праздничных новогодних детских программ силами молодых педагогов колледжа;
- Проведение фестиваля снежных фигур, подготовленных педагогами с привлечением обучающихся, проживающих в общежитии колледжа;
- Поездки сотрудников колледжа с детьми и внуками в Ивановский государственный цирк и кукольный театр г.Иваново.

5. Вектор движения «Дышим полной грудью»

Организация и проведение экологических десантов по очистке от мусора территорий, прилегающих к корпусам колледжа, и других социально значимых городских территорий, посадка деревьев и цветов.

Мероприятия

- Проведение эко-субботников с участием педагогов и обучающихся;
- Участие в очистке от мусора берегов Церковного пруда, расположенного в центре города.

Итоговый этап (декабрь 2023 г.) В этот период подводятся итоги мониторинга физического и психологического состояния участников Проекта с целью определения эффективности его реализации. Дается оценка результатам Проекта, отмечаются эффективные методы и подходы, а также технологии, не оправдавшие себя. Определяются перспективы развития Проекта и пути его совершенствования.

География, категории и количество участников

г.Родники Ивановской области, сотрудники и обучающиеся ОГБПОУ «РПК», 450 человек. В Проект вовлечены 100% членов первичной профсоюзной организации.

Организационное и ресурсное обеспечение Проекта

Организационное обеспечение Проекта

- Создание творческой группы по реализации Проекта из числа членов профкома и Совета молодых педагогов, выполняющих функции инициаторов, мотиваторов, организаторов, модераторов и координаторов мероприятий Проекта;
- Развитие сотрудничества с ОБУЗ «Родниковская ЦРБ» по привлечению медицинских работников к реализации Проекта;
- Развитие партнерских отношений с физкультурно-оздоровительным комплексом «Родники-Арена», Родниковским молодежно-спортивным центром, Родниковским местным отделением ДОСААФ России по организации совместной деятельности, направленной на популяризацию спорта и здорового образа жизни;
- Обеспечение информационных условий: сбор, обработка, анализ информации, необходимой для реализации Проекта.
- Система информирования о проводимых мероприятиях: официальный сайт ОГБПОУ «РПК».

Ресурсное обеспечение Проекта

Для реализации Проекта используются материально-технические ресурсы колледжа:

- для организации физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий:
спортивный зал – 1.
Оборудование спортивного зала:
мячи волейбольные – 8 шт.;
мячи баскетбольные – 8 шт.;
мячи футбольные – 8 шт.;
скакалки – 12 шт.;
обручи – 12 шт.;
теннисные столы – 3 шт.;
маты гимнастические – 4 шт.;
палки гимнастические – 20 шт.;
снаряды для силовой подготовки – 16 шт.;
лыжный инвентарь – лыжи – 16 пар, палки – 16 пар, ботинки – 16 пар;
секундомеры – 2 шт.,

свистки – 2 шт.;
стрелковый тир - 1;
винтовки для пневматической стрельбы – 3 шт.;
электронный тир - 1

- для проведения «круглых столов», «мозговых штурмов»:
конференц-зал – 1.
Оборудование конференц-зала:
посадочные места – 40 шт.;
столы офисные – 10 шт.;
компьютер персональный – 1 шт.,
интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением Nextouch – 1 шт.,
комплект музыкальной и усилительной аппаратуры - 1 шт.
- для проведения творческих занятий, для изготовления рекламной продукции:
мастерская по компетенции «Поварское дело»;
швейная мастерская;
столярно-плотницкая мастерская;
МФУ лазерное – 1 шт.

Предусмотрено приобретение:

- спортивной формы для участников Проекта;
- спортивного инвентаря (стол теннисный передвижной, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, маты гимнастические, тренажер навесной для пресса, тренажер навесной для спины, стенка гимнастическая, канат для перетягивания, палатки туристические, веревка туристическая, набор костровой, тент, секундомер, лыжные комплекты);
- материалов (ткань, декоративные элементы, бумага офисная, чернила для заправки принтера).

Источники финансирования Проекта

- Привлечение внебюджетных благотворительных средств
- Средства Ивановской областной организации профсоюза работников народного образования и науки РФ

Ожидаемые результаты

- Улучшение показателей физического и психологического здоровья участников Проекта
- Приобретение участниками Проекта объективных знаний и полезной информации по вопросам поддержания, сохранения и укрепления здоровья.
- Рост численности педагогов и обучающихся, вовлеченных в систематические занятия физкультурой и спортом
- Овладение методиками самооценки собственного здоровья

Перспективы развития Проекта, долгосрочный эффект

В результате реализации Проекта будет отработана модель физкультурно-оздоровительной, просветительной и профилактической работы, направленной на здоровьесбережение педагогов и обучающихся колледжа. В дальнейшем работа в указанном направлении будет выстраиваться по данной модели с условием ее развития в зависимости от меняющейся ситуации. Предполагается использование инновационных форм и приемов работы, использование новых ресурсов, вовлечение в число участников Проекта родителей обучающихся. Всё это будет способствовать снижению общего уровня заболеваемости участников образовательного процесса, укреплению позиций колледжа как территории здорового и активного образа жизни.

Базовая модель, отработанная в ходе реализации Проекта, может быть применима в других образовательных организациях, чему способствует открытость работы над Проектом.

Вектор движения «Физкультура и спорт – это по -нашему»



Вектор движения «Здоровье в твоих руках»



Вектор движения «Творчество против стрессов»



Вектор движения «Лучший праздник»



Вектор движения «Дышим полной грудью»

