***Название программы:* «Здоровый Ритм Жизни»**

Паспорт проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Название и тип проекта | Физкультурно-оздоровительный проект «Здоровый Ритм Жизни» |
| Руководитель проекта | Директор школы Семенова Оксана Владимировна |
| Состав группы | Руководитель проекта: директор - Семенова Оксана ВладимировнаЧлены: председатель профсоюза – Бессмертная Светлана Михайловна, педагог психолог – Гуртовая Анастасия Юрьевна, советник по воспитанию – Кирюшина Марина Дмитриевна |
| Участники проекта | Педагогические работники МОБУ «Землянская ООШ» |
| Сроки | Долгосрочный, 01.09.2023 г. - 31.05.2025 г. (2 г. 9 мес.) |
| Цель проекта | создание благоприятных условий для укрепления здоровья через физическое движение и повышение привлекательности физической активности среди педагогических работников |
| Основные задачи  проекта | - содействие ведению здорового образа жизни в образовательной организации;- проведение здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных и спортивных событий и мероприятий;- организация профилактических акций и информационных кампаний, направленных на популяризацию физической активности;- создать благоприятный морально-психологический климат в коллективе;- укреплять когнитивный навык во время рабочего дня;- определить наиболее востребованные виды физической активности среди целевой аудитории – членов профсоюза;- разработать порядок и рекомендации для представителей целевой аудитории по регистрации и участию в проекте; |
| Проблема, на решение которой направлен проект | У педагогических работников часто проявляются простудные заболевания, утомляемость, стрессовые ситуации. |
| Этапы проведения проекта | I этап. Организационный Цель: Подбор информационного, методического материала. II этап. Практический Цель: Разработка и реализация спортивных, методических и досуговых мероприятий, обеспечивающих оздаровление организма. III этап. Обобщающий Цель: Организация и проведение итогового мероприятия по теме проекта, анализ результатов проекта. |
| Прогнозируемые результаты проекта | Для руководителя проекта: 1. Снижение простудных заболеваний. 2. Повышение эмоционального, психического, физического состояния работников ОО. Для работников ОО: 1. Систематическое использование оздоровительных мероприятий; 2. Расширение знаний о пользе физических упражнений; 3. Сплочение коллектива в ходе спортивных мероприятий.  |
| Форма итогового мероприятия | Совместный праздник «Наше здоровье – просто КЛАСС!» |
| Продукты проекта | 1. Публикация проекта в СМИ. 2. Фотовыставка по итогам мероприятий. 3. Презентация проекта «Здоровый Ритм Жизни» 4. Оформление методической папки проекта. 5. Видеоролик. |

# Обоснование актуальности.

Каким должен быть современный учитель? С таким вопросом профсоюзный комитет МОБУ «Землянская ООШ» обратился к родителям и ученикам нашей школы. Почти все дали одну и ту же формулировку: профессионализм, высокая эрудиция, постоянное самосовершенствование, порядочность, честность, справедливость, ответственность за свои слова, знание психологии и так далее… А далее было еще … не меньше двадцати пунктов. С таким портретом педагога нельзя не согласиться. Но чтобы соответствовать в отдельности каждому его штриху, или в целом, учитель, в первую очередь, должен иметь хорошее здоровье.

Только здоровый учитель может постоянно совершенствоваться и накапливать профессиональный опыт, улыбаться детям, когда входит в класс, успевать решать жизненные задачи не только свои, но и своих учеников. Круглые сутки педагог находится в умственном, физическом, эмоциональном напряжении, отдавая каждому ребенку «частичку себя». Постоянное напряжение приводит к различным заболеваниям, профессиональному и эмоциональному выгоранию, что снижает не только качество жизни, но и эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми, их родителями и коллегами.

По данным Всемирной организации здравоохранения дефицит физической активности представляет собой серьезную проблему, поскольку малоподвижный образ жизни находится на 4 месте среде факторов риска смертности в мире. Необходимо отметить, что по данным статистики, женщины, пожилые люди (в основном, представляющие педагогические кадры нашей школы), как правило, менее активны, чем прочие категории населения ввиду более ограниченных возможностей для пользования соответствующими объектами и программами, способствующими повышению уровня физической активности.

Распространение малоподвижных видов профессиональной деятельности и досуга, а также более активное использование автотранспорта объясняют рост показателей распространенности недостаточной физической активности в учебных заведениях.

Проведя диагностику среди членов коллектива, профком пришел к выводу, что:

92% не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю;

88 % не ложатся спать в одно и то же время;

89 % спят менее 7-8 часов в сутки;

94 % принимают лекарства без назначения врача;

лишь 7 % уделяют целенаправленное внимание своему здоровью;

3% опрошенных желают участвовать в акциях по здоровьесбережению окружающих.

 Заботясь о своем здоровье, педагог думает не только о себе, но и об окружающих, потому что всегда на виду, потому что всегда образец и пример во всем. Необходимо формировать у педагогов желание сохранять и укреплять своё здоровье и здоровье других, продлевать активную жизнь на долгие годы.

# Цели и задачи.

 **Цель:** создание благоприятных условий для укрепления здоровья через физическое движение и повышение привлекательности физической активности среди педагогических работников.

**Задачи:**

 - содействие ведению здорового образа жизни в образовательной организации;

 - проведение здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных и спортивных событий и мероприятий;

 - организация профилактических акций и информационных кампаний, направленных на популяризацию физической активности;

 - создать благоприятный морально-психологический климат в коллективе;

 - укреплять когнитивный навык во время рабочего дня;

- определить наиболее востребованные виды физической активности среди целевой аудитории – членов профсоюза;

- разработать порядок и рекомендации для представителей целевой аудитории по регистрации и участию в проекте.

**Сроки реализации** - Проект «Здоровый Ритм Жизни» реализуется в МОБУ Землянская ООШ» в течение 2023-2025 года. Основные этапы: I этап: организационный -2023 год; II этап: практический - 2024 год III этап: обобщающий сентябрь- декабрь 2025 года.

Разработка этапов проекта

1 этап: Организационный *(август-декабрь 2023 г.)*

Цель: создание условий для реализации проекта, подбор информационных и литературных источников.

Задачи:

- изучить литературу по теме проекта;

- подобрать методические, информационные и иллюстрированные материалы;

-провести анкетирование среди сотрудников ОО с целью выявления и нахождения существующих проблем и их причин.

2 этап: Практический *(январь 2024 г. – апрель 2025 г.)*

Цель: разработка и реализация спортивных, досуговых мероприятий, путешествий по родному краю, участие педагогов в конкурсах педагогического мастерства.

Задачи:

- разработать и провести мероприятия, обеспечивающие:

- сохранение и укрепление здоровья, снижения уровня заболеваемости, формирования привычки к ЗОЖ;

- формирование культуры свободного времени, эмоционального подъёма педагога, сплочение коллектива;

- получение новых эмоций и вдохновений, ознакомление с достопримечательностями родного края; повышение уровня профессионального мастерства педагогов ОО.

3 этап: Обобщающий *(апрель-май 2025 г.)*

Цель: Организация и проведение итоговых мероприятий по теме проекта, анализ результатов проекта.

Задачи:

-Провести итоговое мероприятие, презентацию по проделанному проекту.

# Содержание проекта.

Проект по улучшению уровня физической активности педагогических работников предлагает общую концепцию, направленную на укрепление здоровья и повышение уровня благополучия членов первичной профсоюзной организации МОБУ «Землянская ООШ». В программе определены три стратегических направления по развитию сообщества и среды для активных педагогов. Общесистемный здоровьесберегающий подход в школе предполагает создание для учителей любого возраста, независимо от их возможностей, условий для повышения уровня ежедневной физической активности на работе в учебном заведении в рамках активного педагогического сообщества. Комплекс реализуемых мероприятий повышения уровня активности учителей школы в целях укрепления здоровья и активного долголетия предусматривает относительное снижение распространенности малоподвижного образа жизни на 10% к концу учебного года (май 2024 года) и на 50% к концу календарного года (декабрь 2024 года) при 100% вовлеченности в участие в мероприятиях проекта всех членов профсоюзной организации школы.

**Содержание проекта.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **«Здоровый Ритм Жизни»**

*I.Организационный этап работы над программой.*

1.1 Определение проблемы.

1.2 Обоснование актуальности.

1.3 Выбор темы. Цель и задачи программы.

1.4 Составление поэтапного плана реализации программы.

 1.5 Планируемые результаты.

 1.6 Сроки реализации.

 1.7 География, категории и количество участников.

 1.8 Организационное и ресурсное обеспечение программы.

 1.9 Источники финансирования программы

*II. Практический этап реализации программы.*

 1. Направление: «Физическое здоровье».

 1.1 Участие в туристических слетах

 1.2 Акция «Весенний марафон красоты и здоровья».

 1.3 «Веселые старты».

 1.4 Лыжные прогулки в зимний лес.

 1.5 Сдача норм ГТО.

 1.6 Диагностика состояния физического здоровья коллектива на момент начала и окончания проекта.

 1.7 Физминутки.

 2 Направление «Эмоциональное здоровье».

 2.1 Психологические тренинги:

-«Все мы разные, но мы — вместе»;

-«Предупреждение конфликтных ситуаций»;

-«Позитивное мировоззрение».

 2.2 Онлайн диагностика состояния эмоционального здоровья коллектива на момент начала и окончания проекта по «Шкале депрессии Бека».

 2.3 Практические занятия по следующим темам:

-«Социальное здоровье педагога»,

-«Социальное здоровье педагога – основа профессиональной деятельности»,

-«Социальные установки личностных ориентиров».

 3. Челлендж-эстафета «Наше здоровье в наших руках».

 4. Акция «Ваше здоровье в ваших руках».

*III.Информационная деятельность в ходе реализации программы.*

3.1Публикация в местной газете.

 3.2 Освещенность реализации проекта в уголке Профсоюза.

 3.3 Съемка видеороликов

*IV. Заключительный этап реализации программы.*

 4.1 Основные результаты.

 4.2 итоговое мероприятие «Наше здоровье – просто КЛАСС!»

**География, категории и количество участников**. География программы:

-Основные мероприятия проекта реализуются на территории села Землянка Новосергиевского района Оренбургской области: МОБУ «Землянская ООШ».

 Категории участников:

- администрация: 1 человек

-педагоги: 12 человек

-педагог-психолог

-социальный педагог

В перспективе к участию в реализации проекта (дистанционно) могут подключиться все желающие через подписку в telegram-канале.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.)**. Среди основных приоритетов школы в области здоровьесбережения: охват физической активностью на базе МОБУ «Землянская ООШ» всех педагогических работников и сотрудников школы. В учебном году значительно улучшена инфраструктура, обеспечивающая легкий доступ к объектам, способствующим занятиям двигательной активностью на рабочем месте: отремонтирован спортивный зал. Питьевая вода для всех участников образовательных отношений находиться в свободном доступе, что позволяет соблюдать питьевой режим. В целях профилактики неинфекционных заболеваний и популяризации здорового поведения разработаны и размещены в столовой плакаты о пользе физической активности, потребления овощей и фруктов, отказа от прохладительных напитков и сладостей.

***Кадровое обеспечение:***

-профессиональный союз школы;

- тренер ДЮСШ.

***Материально-техническое обеспечение:***

-компьютерная техника,

-мультимедийное оборудование,

-доступ к сети Интернет,

-многофункциональные устройства (цветной принтер, сканер и т.д.)

-спортивный зал с физкультурным оборудованием и со спортивным инвентарем,

-канцелярские материалы: ручки, карандаши, гуашь, фотобумага, цветная и белая бумага разных форматов,

-материалы для систематического обновления стенда, на котором отражается реализация программы.

 **Источники финансирования проекта:** Бюджет профсоюзной организации МОБУ «Землянская ООШ».

# Основные результаты:

Качественные результаты:

1. Члены профсоюза получат качественную информацию о значимости физической активности;
2. Члены профсоюза получат дополнительную мотивацию к занятиям физической активностью;
3. Члены профсоюза повысят уровень знаний в области подготовки и техники выполнения различных видов физической активности;
4. Члены профсоюза получат информацию, на основе которой смогут принять решения о собственном участии в организованных формах физической активности;
5. Члены профсоюза станут регулярно заниматься различными видами физической активности в рамах организованных программ.

**Методы измерения качественных результатов:**

-анализ обратной связи и реакций на публикации в telegram-канале.;

-оценка уровня знаний и умений посредством включённого наблюдения тренеров- ведущих мастер-классов и мониторинга уровня травматизма при участии педагогов в мероприятиях;

-изучение обратной связи и динамики участия в мероприятиях;

-изучение динамики и показателя сохранности контингента.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект.** Проект «Здоровый Ритм Жизни» планируется проводить ежегодно, после завершения реализации, с увеличением количества участников и расширением списка видов физической активности. Включение новых видов физической активности будет реализовано, исходя из запроса педагогов – членов профсоюза. Формирование запроса планируется путем получения обратной связи в результате проведения социологических опросов.

Также, планируется проведение онлайн конкурса спортивных мастер-классов среди членов профсоюза с целью формирования качественного контента с рекомендациями по занятиям видами физической активности.

Расширение аудитории участников проекта планируется в том числе за счет подключения первичных профсоюзных организаций других ОУ.

Реализация проекта призвана служить мотивационным стимулом для занятий видами физической активности следующими группами представителей целевой аудитории:

-педагоги, ранее не занимавшиеся активно видами физической активности и получившие позитивный опыт после участия в проекте;

-педагоги, ранее не занимавшиеся активно видами физической активности и получившие от коллег позитивные отзывы от участия в проекте.

Основной задачей этапа постреализации проекта является закрепление в ментальном сознании членов профсоюза важности занятий физической активностью.