

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СЕРЕБРЯНОЕ КОПЫТЦЕ»**

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**С СОТРУДНИКАМИ И РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

**г. Северобайкальск**  
**2022 год**

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ВСЕ ХОТИМ!**

**ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ПРЕДПРИНИМАЕМ?**

**ВМЕСТО ЗОЖ – ПОСИДИМ, ПОЛЕЖИМ**

**И ТАБЛЕТКИ, ЧУТЬ-ЧТО, ПРИНИМАЕМ...**



## *Судакова Светлана Геннадьевна – автор проекта*

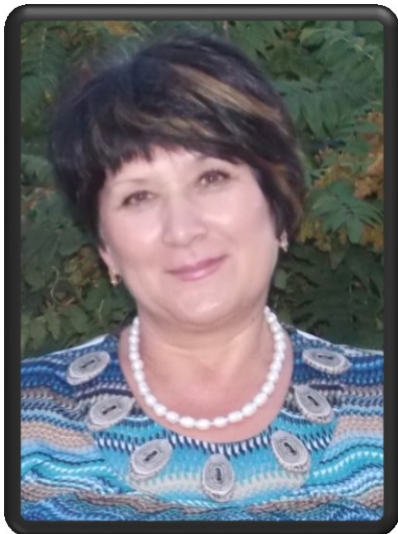


**Образование:** высшее, Иркутский государственный педагогический институт, по специальности «педагогика и методика начального обучения», с присвоением квалификации – учитель начальных классов, 1973 год; Федеральный Центр Валеологии (Республиканский институт повышения квалификации работников образования, г. Москва) по специализации педагогическая валеология, присвоена квалификация ведение профессиональной деятельности в сфере педагогическая валеология, 1997 год.

**Профессиональный статус:** педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория.

**Стаж работы:** Общий педагогический стаж – 47 лет (8 лет – учитель, 14 лет – инспектор ГорОНО, 2 года – педагог-психолог ДОУ, 8 лет – педагог-валеолог ШТЭО), в данном учреждении 15 лет – педагог дополнительного образования.

## *Зайцева Татьяна Васильевна – соавтор проекта*



**Образование:** высшее, Читинский государственный педагогический институт, по специальности «педагогика и методика начального обучения», с присвоением квалификации – учитель начальных классов, 1982 год;

**Профессиональный статус:** заведующий детского сада, соответствует занимаемой должности.

**Стаж работы:** общий педагогический стаж – 40 лет (8 лет – воспитатель, 15 лет – заместитель директора по научной работе), в данном учреждении 17 лет – заведующий.

# «Цветок здоровья»



В пучке все цвета радуги дают белый цвет, который считается цветом здоровья

# Схема формирования ЗОЖ для взрослых



# **Модифицированная программа оздоровительной работы в МАДОУ «Цветок здоровья» с разделами:**

**обучение педагогов и сотрудников детского сада  
здоровьесберегающим методам и применению  
их на практике**

**информирование и консультирование  
родителей по вопросам сохранения здоровья  
семьи.**

**экспериментально-исследовательская  
деятельность – анализ результатов работы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основе программы – методы повышения резервов здоровья, через здоровый образ жизни, улучшение качества жизни и социальной адаптации.

Результат – культура здоровья человека: знание своих физиологических и психологических возможностей, методов и средств сохранения своего здоровья.

Программа включает разделы: «Работа с сотрудниками», «Работа с родителями воспитанников», «Экспериментально-исследовательская деятельность».

Методы оздоровления: гимнастики – физического совершенствования, дыхательная, пальчиковая, антистрессовая пластическая; танце-двигательные упражнения, элементы хатха-йоги, самомассажа и точечного массажа; экспресс-диагностика.

Программа является экспериментом для совершенствования оздоровительной работы с сотрудниками МАДОУ и родителями воспитанников.

Механизмы реализации программы:

- С сотрудниками создаётся группа здоровья в удобное для занятий время.
- С родителями воспитанников – большей частью на заседаниях родительского клуба.

# Этапы реализации программы

1.

- **Организационно-подготовительный, включающий теоретическую часть**

2.

- **Внедренческий – практическая часть**

3.

- **Заключительный – подведение итогов, анализ положительных и отрицательных моментов**





## АКТУАЛЬНОСТЬ

«Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что воистину здоровый нищий счастливее больного короля» (Шопенгауэр).

Работа со взрослыми – это возможность обеспечить положительный пример для подражания подрастающему поколению.

Формирование осознания того, что здоровье – важнейшее условие счастливой и успешной жизни, достижения всех целей.

Первостепенное значение имеют

- компетентность и личный пример применения ЗОЖ тех, кто обучает;
- комплексный подход в изменении отношения к своему здоровью каждого индивида и сообщества.

**Определяющий подход – системность и добровольность,**

**ведущий постулат – «твое здоровье – в твоих руках»,**

**девиз как у медицинских работников: «не навреди!»**



## УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ :

1. Управление образования МО «город Северобайкальск» - анализ результатов эксперимента.
2. Коллектив МАДОУ ДС комбинированного вида «Серебряное копытце»:
  - ❑ Администрация – личный пример и обеспечение условий реализации программы;
  - ❑ педагогические работники – повышение своего иммунитета, уменьшение времени нетрудоспособности, применение в работе с детьми и своей семье, пропаганда среди родителей воспитанников;
  - ❑ сотрудники – повышение своего иммунитета, уменьшение времени нетрудоспособности, применение в своей семье;
  - ❑ родители воспитанников – ведение здорового образа жизни, улучшение здоровья семьи.
3. Социокультурные учреждения:
  - ❑ Выставочный зал – ознакомление с минералами края, их значением для здоровья (литография);
  - ❑ МАУК «Художественно-историческое объединение Республики Бурятия» - любовь к родному краю и здоровье; чувства прекрасного и здоровье;
  - ❑ Дома культуры – «Железнодорожник», «Байкал» - художественно-эстетическое развитие (одно из условий сохранения здоровья),

# СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАДОУ ДС КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СЕРЕБРЯНОЕ КОПЫТЦЕ».



## ПРИНЦИПЫ

Наименование	Содержание
Гарантия	Сохранение и укрепление здоровья
Аксиология (ценность)	Человек – высшая ценность, здоровье – основа его жизнедеятельности
Научность	Научно обоснованные и практически апробированные методики
Природосообразность	Формы и методы на основе целостного психолого-педагогического знания
Комплексность и интегрированность	Профилактика и оздоровление в системе всех видов деятельности
Дифференциация содержания	Ориентация на индивидуальные особенности и физические возможности

**ЦЕЛЬ: формирование культуры здоровья у взрослых через обучение методам и приёмам здоровьесбережения, здорового образа жизни через эффективную мотивацию.**

**ЗАДАЧИ:**

- 1. Знакомить с разнообразием методов и приёмов здоровьесбережения и здоровьесформирования.**
- 2. Обучать техникам выполнения и добиваться систематичности для достижения результата.**
- 3. Тиражировать положительный опыт восстановления и укрепления здоровья.**



Тренинг для родителей



Мастер-класс для коллег

Виды технологий	Методика проведения
Элементы танце-двигательной терапии	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям
Дыхательные гимнастики	За основу взята гимнастика Стрельниковой А. Н. «1000 шагов к здоровью»
Релаксация	Обучение расслаблению с использованием спокойной музыки, звуков природы
ЛФК	Комплексы упражнений, корректирующих осанку, свод стоп, профилактика простудных заболеваний
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любое удобное время
Гимнастика для глаз	Используется наглядный материал, показ
Само-массаж	Дать элементарные знания о правилах само-массажа
Информация по теме «Здоровье»	Совместная деятельность с целью оснащения знаниями ЗОЖ

## I раздел – РАБОТА С СОТРУДНИКАМИ МАДОУ ДС комбинированного вида «Серебряное копытце».

**ЦЕЛЬ раздела:** формирование потребности в здоровом образе жизни – «Цветок здоровья»

### **ЗАДАЧИ раздела:**

1. Обучать методам предупреждения стрессов и эмоционального выгорания, коррекции стрессового состояния.
2. Обучать методикам и отдельным методам оздоровления в период повышенной опасности заболеваний простудного характера, вирусных заболеваний.
3. Организовывать мероприятия по обмену положительным опытом укрепления и сохранения здоровья, формирования ЗОЖ.

## II раздел – РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.

**ЦЕЛЬ раздела:** пропаганда здорового образа жизни – формирование «психологии здоровья».

### **ЗАДАЧИ раздела:**

1. Информационно-консультационная работа по правилам ЗОЖ.
2. Проведение тренингов и мастер-классов по оздоровительной тематике.
3. Организация обмена положительным опытом семейного воспитания для укрепления здоровья семьи.

### III раздел – Экспериментально-исследовательская деятельность.

**ЦЕЛЬ раздела:** изучение механизмов индивидуального здоровья и методов управления ими.

**ЗАДАЧИ раздела:**

1. Разработка и реализация моделей изучения индивидуального здоровья, методов его оценки и прогнозирования.
2. Подбор и применение оздоровительных методов и приёмов в работе со всеми объектами оздоровительной программы.
3. Разработка мотивационных методов для формирования «психологии здоровья» (культуры здоровья через обучение правилам ЗОЖ).

## **МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **Организационно-подготовительный этап**

- Нормативно-правовое обеспечение в рамках здоровьесбережения: разработка локальных актов, приказов, положений, инструкций; заключение договоров.
- Содержательные взаимосвязи МАДОУ с другими объектами образовательного пространства города на принципах социального партнёрства.
- Методическое обеспечение: создание творческой группы, разработка механизма, критериев и показателей оценки результативности проекта, системы методического сопровождения хода реализации проекта.
- Кадровое обеспечение: создание условий для повышения квалификации педагогических кадров посредством новых форм.
- Материально-техническое обеспечение программы.
- Анкетные опросы родителей и педагогов: потребности и интересы в области здоровьесберегающей деятельности в системе МАДОУ.



№	<i>Направления оздоровительной работы</i>	сроки
<b>Организационно-подготовительный этап</b>		
1.	Разработка экспериментальной программы по оздоровительной работе «Цветок здоровья»	август
2.	Разработка методического материала для реализации программы	
3.	Разработка мониторинга	
4.	Комплектование групп	
5.	Расписание работы	
<b>Внедренческий этап</b>		
1.	<b>Общеукрепляющие мероприятия.</b>	
1.1.	Комплекс оздоровительной гимнастики физических динамических упражнений.	сентябрь
1.2.	Комплекс оздоровительной гимнастики – физические статические упражнения (элементы хатха-йоги).	сентябрь
1.3.	Комплекс оздоровительной дыхательной гимнастики – «1000 шагов к здоровью».	По схеме
1.4.	Точечный массаж, применяемый при простудных заболеваниях.	По нараст.
1.5.	Массаж пальцев рук, кистей, пальцев ног, стоп, ушных раковин.	Поочерёдно

<b>2.</b>	<b>Профилактики частых простудных заболеваний</b>	
2.1.	Точечный массаж, применяемый при простудных заболеваниях.	<b>В течение года</b>
2.2.	Очищение языка и нёба, полоскания горла водой разной температуры.	
2.3.	Массаж ушных раковин.	
2.4.	Поза «льва».	
2.5.	Воздушные ванны.	
<b>3.</b>	<b>Профилактики нарушений осанки и плоскостопия</b>	
3.1.	Статические упражнения для позвоночника – хатха-йога.	<b>В течение года</b>
3.2.	Ходьба с разной скоростью и различным положением стоп (с применением схем движения – по «стопам-указателям»).	
3.3.	Массаж стоп с применением шишек, пуговиц и гальки, грецких орехов, мячей разной величины.	
3.4.	Упражнения для стоп с мячами, гимнастическими палками.	
<b>4.</b>	<b>Укрепление нервной и сердечно-сосудистой систем</b>	
4.1.	Статические упражнения для укрепления сердечной мышцы и развития грудной клетки: «приветствие солнцу» и др.	
4.2.	Дыхательные упражнения по схеме: 3:1:5:1 (вдох-задержка-выдох-задержка).	
4.3.	Массаж мизинцев и внешней стороны руки.	
4.4.	Антистрессовая пластическая гимнастика «На дне океана».	



<b>5.</b>	<b>Укрепление дыхательной и пищеварительной систем</b>	
5.1.	Комплекс оздоровительной дыхательной гимнастики – «1000 шагов к здоровью».	По схеме
5.2.	Массаж живота.	
5.3.	Статические упражнения для укрепления мышц живота.	
5.4.	Дыхательные упражнения по системе йогов (верхнее – ключичное, среднее – грудное, нижнее – животом и полное дыхание).	

<b>IV</b>	<b>ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА</b>	
1	Разработка методологии и методов формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	Апрель-май
2	Обеспечение первичной и вторичной профилактики заболеваний путём повышения уровня здоровья.	
3	Разработка программ повышения уровня здоровья популяций через индивидуальное здоровье.	
4	Разработка системы контроля и оценки этапов эксперимента.	

### **ВНЕДРЕНЧЕСКИЙ ЭТАП**

- Реализация модели системы работы по здоровьесбережению всех участников образовательного пространства.
- Обновление содержания оздоровительного образования МАДОУ.
- Совершенствование материально-технических ресурсов в рамках выполнения программы.
- Обеспечение консультативной и методической поддержки педагогическим работникам.
- Организация мероприятий по информированию общественности о ходе реализации программы

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**Мероприятия для сотрудников, педагогов МАДОУ и города:**

**Занятия проводятся в помещении и на воздухе, если позволяют погодные условия. Время занятий в течение дня варьируется.**

**Производственные гимнастики проводятся в течение дня.**

**Профессиональные конкурсы оздоровительной тематики.**

**Мероприятия для родителей: проведение заседаний клуба «ДЕСАДОРА» по оздоровительной тематике, детско-родительские проекты, туристические походы, спортивные праздники и соревнования.**



**Занятие с педагогами и родителями**

# ФОРМЫ оздоровительной работы

## ПЕДАГОГИ

Консультации  
Семинары-практикумы  
Мастер-классы  
Открытые просмотры мероприятий  
Участие в проектах занятий и развлечений  
Анкетирование  
Педсоветы  
Методические объединения  
Методические разработки

## СОТРУДНИКИ

Практические занятия по программе оздоровления  
Мастер-классы  
Тренинги  
Соревнования  
Сдача норм ГТО

## РОДИТЕЛИ

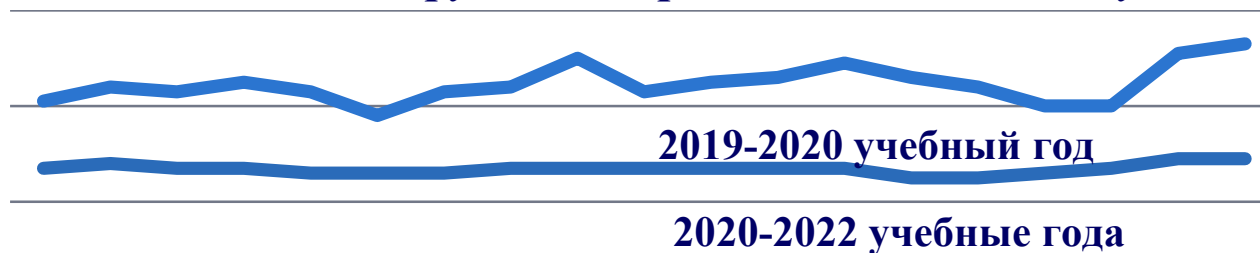
Родительский клуб «ДЕСАДОРА»  
Беседы  
Консультации  
Анкетирование  
Спортивные праздники  
Изготовление атрибутов для ФИЗО  
Тиражирование положительного семейного опыта

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Рост уровня физической подготовленности, показателей оздоровления и развития.
2. Теоретические знания.
3. Осознанное отношение к своему здоровью.
4. Улучшение здоровьесберегающих условий с учётом современных требований

### РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РАБОТЫ

*График заболеваемости группы оздоровления в 2019-2022 учебных годах*



*Сравнительная диагностика посещаемости группы за 2019-2022 учебные годы*

	Возрастная группа	Средне списочный	Средняя посещаемость	%
2019-2020	Сотрудники МАДОУ	14/34	11	32,4
2020-2022		16 /34	12	35,2
2019-2020	Родители воспитанников	27/75	23	30,7
2020-2022		33/80	30	37,5

# Заключительный этап

- ❑ Анализ и оценка хода реализации программы, её корректировка.
- ❑ Выявление и обобщение положительного опыта в рамках реализации программы.
- ❑ Диссеминация положительного опыта, ориентированного на целенаправленный организованный перенос материалов программы, трансляцию инновационного опыта на мероприятиях различного уровня через использование информационных технологий (презентация, сайт), печатной продукции (статьи, методические сборники, авторские программы).

## **ПЕРСПЕКТИВА**

1. Продолжение работы по программе.
2. Вовлечение более широкого круга участников.
3. Сдача норм ГТО всеми участниками программы
4. Совершенствование комплексов гимнастик в соответствии с временем и потребностью в том числе производственной гимнастики.
5. Тиражирование положительного опыта оздоровления взрослых.



# ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА – ЭТО СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА

**СИГНАЛ ОРГАНИЗМА – ЭТО НАШИ ОЩУЩЕНИЯ, ТОЛЧОК К СЛЕДУЮЩЕМУ ШАГУ.**

Как диагностику можно применять изучение внешнего вида человека: мимику, осанку, конституцию.

Лучшие показатели состояния здоровья – волосы, кожа и ногти.

Волосы – показатель состояния здоровья всего организма. При изменении работы внутренних органов, отравлении или бактериальном заражении структура волос сразу начинает изменяться.

При эндокринных нарушениях волосы начинают лезть буквально клоками, а при заболеваниях желудочно-кишечного тракта становятся жирными уже через сутки после мытья головы.

При недостатке красных кровяных телец, волосы становятся тусклыми.



## Диагностика по внешнему виду ногтя

Ногти увеличенные, выпуклые – признак респираторного, сердечного или печеночного хронического заболевания.

Ногти ломкие и тонкие, вогнуты – нарушения минерального обмена, проблем кожи, анемии, заболеваний щитовидной железы, недостаток железа.

Поперечные углубленные полосы – временное замедление роста ногтя.  
Поперечные желобки – плохое несбалансированное питание или запущенные болезни.

Продольные бороздки – предрасположенность к ревматизму, проблемы с кишечником, плохое пищеварение, ощущению общей усталости, депрессии, нервозности, бессоннице и т. п.

Белые поперечные штрихи — недостаток цинка или кальция.

**Многолетние исследования показали, что именно ногти отражают раннее появление любой болезни. Они несут информацию о будущих заболеваниях задолго до проявления симптомов.**



## Диагностика по языку.

При осмотре языка следует обратить внимание на:

1. Цвет
2. Характер налета на разных зонах языка.
3. Форму и характер поверхности. Поверхность может быть: плотной, гладкой, рыхлой, исчерченной и т. д.
4. Различные образования на языке – папилломы, пузыри, афты. Место их локализации указывает на больной орган.
5. Подвижность языка.

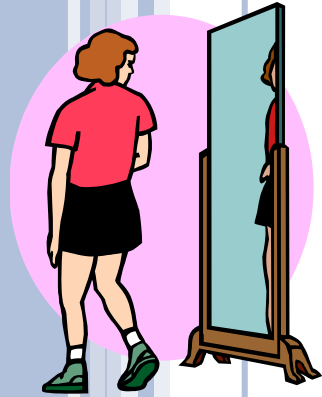
Эта позволяет судить о функциональном состоянии организма и прежде всего о крови.

Кончик языка связан с состоянием сердца и легких, боковые отделы языка – печени и желчного пузыря, спинка языка – желудка и селезенки, корень языка – с состоянием почек.

Увеличение и покраснение сосочков правой половины языка к кончику наблюдается при поражении печени, левой половины – при патологии селезенки. Обнаружение покрасневших сосочков на кончике языка свидетельствует о болезни тазовых органов, красные сосочки выше по краям и в середине языка – легких.



# О чём говорит наше тело?



Физическое тело всегда отражает то, что происходит в душе человека.

Психика и тело неразделимы.

Специалисты по телесно-ориентированной и танце-двигательной терапии используют вывод: эмоции живут в теле.

С изменением нашего настроения меняются наши поза, мимика, движения – способ выражения наших эмоций.

## Основные психологические травмы:

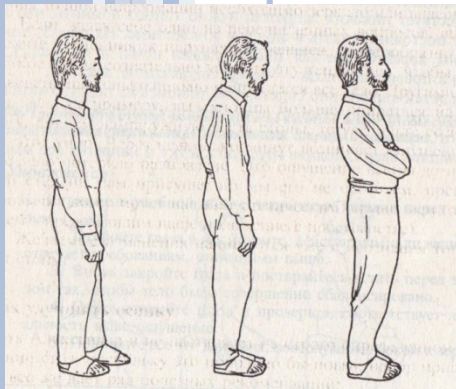
Чувство отвергнутого;

Чувство покинутого;

Унижение;

Предательство;

Несправедливость.



## Тело никогда не лжёт!..



Вы никогда не броситесь в объятия неприятному для Вас человеку, как бы широко и радостно он их не раскрыл...

Если человек дорог Вам, а ваши отношения взаимны, то и расстояние между вами при общении будет минимальным.

Мимика и взгляд могут выражать обратное нашим чувствам, но тело реагирует так, как мы чувствуем, и заставить его «притвориться» гораздо труднее, чем глаза и голос.

«Стерпится – слюбится» в этом случае срабатывает плохо.

**Мы похожи, мы разные.**



## Наиболее частые причины ухудшения здоровья:

Отрицательные мысли и эмоции;

Чувство вины;

Потребность во внимании;

Стремление избежать неприятной ситуации;

Внушаемость.

Любая болезнь – это напоминание, что ты должен любить себя.

Прими себя таким, какой ты есть!

### **ПРИНЯТЬ СЕБЯ – ЭТО ПРОСТИТЬ СЕБЯ!**

За ошибки и неправильные поступки. За сложные отношения с людьми, особенно близкими.

Груз вины не даёт двигаться дальше, толкает на ещё большие неблагоприятности, к вредным и пагубным привычкам, к гибели личности.

Работай над изменением своих мыслей до тех пор, пока не добьёшься необходимых изменений.



# ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Прощение других	Я прощаю моих родителей и врачей за боль при моём рождении. Я признаю их любовь ко мне, мою – к ним.
Прощение себя	Я невиновен. Я дитя Бога. Все мои желания священны, и такими были всегда.
Безопасность	Пока я дышу, моё тело в безопасности. Страх охраняет меня. Границы моей безопасности расширяются с каждым днём.
Освобождение от необходимости в тебе других людей	Я самоопределяющаяся личность, я даю другим такое же право.
Доверие к себе	Чем больше свободы я даю другим, тем более свободным становлюсь сам. Чем меньше я нуждаюсь в других, тем легче им меня любить.
Уверенность	У меня есть всё для успеха.
Отпустить стремление доказывать другим	Другие люди легко замечают, насколько я удивителен и прекрасен. Я чувствую себя комфортно в присутствии других людей.
Любовь к себе	Во мне много любви. Я люблю себя. Я достоин любви. Я любим и способен. Я достоин любви независимо от того, успешен я или нет.
Вера в утверждение «Я этого достоин»	Я достоин быть процветающим и богатым.



Спасибо  
за внимание!

