



# ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ» 2026

«ПЕДАГОГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ»



## Название программы - «Здоровый педагог — успешный ученик»

**Обоснование актуальности.** Педагогическая деятельность относится к профессиям с высоким уровнем эмоционального выгорания, хронического стресса и профессиональных заболеваний. Согласно опросу педагогических работников МБОУ «Альшеевская средняя общеобразовательная школа Буинского муниципального района РТ»:

- 68 % педагогов испытывают хроническую усталость;
- 45 % имеют нарушения опорно двигательного аппарата;
- 32 % страдают от профессионального выгорания;
- 40 % имеют проблемы со зрением.

Здоровье педагога напрямую влияет на качество образовательного процесса, психологический климат в коллективе и личный пример для учащихся. Формирование здорового образа жизни среди педагогов является стратегической задачей для повышения эффективности образовательной системы.

**Цель и задачи программы.** Цель программы: создание устойчивой системы поддержания и укрепления здоровья педагогических работников через формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

1. Повысить информированность педагогов о принципах здорового образа жизни.
2. Сформировать практические навыки сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности.
3. Создать условия для регулярной физической активности педагогов.
4. Развить культуру психологической саморегуляции и стрессоустойчивости.
5. Внедрить систему профилактики профессиональных заболеваний педагогов.
6. Создать сообщество педагогов, практикующих здоровый образ жизни.

**Содержание.** Программа включает четыре основных модуля:

Модуль 1: «Физическое здоровье педагога»

- организация доступных спортивных занятий (йога, пилатес, скандинавская ходьба);
- профилактика профессиональных заболеваний (зрения, опорно двигательного аппарата);
- основы рационального питания для работающих в условиях стресса;
- дни здоровья и спортивные мероприятия.

Модуль 2: «Психологическое благополучие»

- тренинги по управлению стрессом и эмоциональным выгоранием;
- техники психологической саморегуляции;
- создание системы взаимоподдержки в коллективе;
- консультации психолога.

Модуль 3: «Организация здорового рабочего места»

- эргономика рабочего места педагога;
- профилактика гиподинамии в течение рабочего дня;
- организация режима труда и отдыха;
- создание зон релаксации в образовательном учреждении.

Модуль 4: «Культура здорового образа жизни»

- образовательные семинары и мастер классы;
- конкурсы и акции по здоровому образу жизни;

- создание клуба «Здоровый педагог»;
- обмен опытом и лучшими практиками.

### ОРИГИНАЛЬНОСТЬ И ИННОВАЦИОННОСТЬ

1. Интегративный подход — сочетание физического, психологического и социального аспектов здоровья.
2. Практико ориентированность — акцент на формировании конкретных навыков и привычек.
3. Коллективный формат — создание сообщества взаимоподдержки.
4. Адаптивность — возможность корректировки программы под специфику образовательного учреждения.
5. Системность — охват всех аспектов профессиональной деятельности педагога.
6. Преемственность — связь с образовательным процессом и влиянием на учащихся.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПРИМЕНИМОСТЬ

Программа разработана с учётом реальных условий работы педагогов:

- занятия проводятся в удобное время (после уроков, в каникулы);
- используются доступные ресурсы (спортивный зал школы, бассейн, парк);
- минимальные финансовые затраты;
- гибкий график мероприятий;
- использование внутренних ресурсов (педагоги энтузиасты, психолог).

План работы программы «Здоровый педагог — успешный ученик» на 2 учебных года

Первый учебный год

- 1 Создание рабочей группы (администрация, профсоюз, педагоги энтузиасты)  
Сентябрь В состав группы входят представители администрации, профсоюза и активные педагоги
- 2 Анкетирование педагогов по состоянию здоровья и образу жизни Сентябрь  
Разработка и распространение анкеты, сбор данных
- 3 Разработка графика занятий и мероприятий Сентябрь Составление календарного плана на учебный год
- 4 Заключение соглашений с партнёрами (спортклубы, медучреждения) Сентябрь  
Оформление договоров о сотрудничестве
- 5 Презентация программы на педсовете Сентябрь Информирование коллектива о целях и задачах программы
- 6 Формирование групп по интересам (йога, скандинавская ходьба и т.д.)  
Сентябрь Распределение педагогов по секциям
- 7 Медицинский скрининг педагогов Октябрь Совместно с ФАП, выявление проблемных зон
- 8 Семинар «Эргономика рабочего места педагога» Октябрь Приглашённый специалист по эргономике
- 9 Мастер класс по скандинавской ходьбе Октябрь Проводится в парке рядом со школой
- 10 Организация зон релаксации в школе Октябрь Обустройство уголков отдыха в учительской и коридорах
- 11 Старт цикла мини лекций «Питание в условиях стресса» Октябрь 4 лекции по 40 минут, 1 раз в неделю
- 12 Стартовая конференция «Здоровье педагога как профессиональная ценность»  
Ноябрь Открытие программы, мотивационная часть
- 13 Начало регулярных занятий йогой (2 раза в неделю) Ноябрь Занятия в спортзале школы, инструктор — педагог энтузиаст

14	Тренинг «Распознавание признаков эмоционального выгорания» Психолог из района, продолжительность 2 часа		Ноябрь	
15	Конкурс плакатов «Моё здоровое рабочее место» работ до 20 ноября, награждение 25 ноября		Ноябрь	Приём
16	Вводный семинар по техникам психологической саморегуляции Практические упражнения		Ноябрь	
17	Новогодний спортивный праздник (эстафеты, весёлые старты) спортзале школы, командные соревнования		Декабрь	В
18	Продолжение занятий пилатесом и скандинавской ходьбой Регулярные занятия по расписанию		Декабрь	
19	Тренинг «Управление стрессом в предпраздничный период» Психолог, акцент на новогодние хлопоты		Декабрь	
20	Акция «Здоровый завтрак на работе» обмен рецептами	Декабрь		Фотоотчёт участников,
21	Создание клуба «Здоровый педагог» выбор актива	Декабрь		Первое собрание клуба,
22	Зимние спортивные мероприятия (лыжи, коньки) городской стадион, групповое посещение катка		Январь	Выезд на
23	Мастер класс «Гимнастика для глаз» поликлиники	Январь		Офтальмолог
24	Семинар «Профилактика гиподинамии в течение рабочего дня» Практические советы, 45 минут		Январь	
25	Индивидуальные консультации психолога предварительной записи	Январь		По
26	Мониторинг первых результатов (опросы, обратная связь) Анкетирование, анализ данных		Январь	
27	Дни здоровья с привлечением медицинских специалистов Осмотр, консультации, лекции		Февраль	
28	Мастер класс «Основы первой помощи» практические занятия	Февраль		Фельдшер,
29	Занятие по дыхательной гимнастике (онлайн встреча)	Февраль		Инструктор по ЛФК
30	Конкурс «Самая здоровая педагогическая команда» Командные задания, оценка активности		Февраль	
31	Семинар «Сон и его влияние на работоспособность» Сомнолог (онлайн)		Февраль	
32	Тренинг «Техники быстрого восстановления» практические упражнения	Март		Психолог,
33	Занятия по пилатесу для профилактики проблем с позвоночником 2 раза в неделю, инструктор школы		Март	2
34	Круглый стол «Обмен опытом: мои привычки здорового образа жизни» Март Выступления педагогов, презентация практик		Март	
35	Подготовка к летнему этапу программы активностей	Март		Планирование походов и
36	Промежуточный анализ вовлечённости педагогов статистики, корректировка плана		Март	Сбор
37	Спортивный праздник «Весенний марафон» ходьба, эстафеты на стадионе	Апрель		Скандинавская
38	Семинар «Витамины и микроэлементы: что нужно педагогу» Диетолог		Апрель	
39	Тренинг «Конфликт и стресс: стратегии поведения» Психолог, разбор кейсов		Апрель	
40	Планирование летних мероприятий маршрутов походов, активностей	Апрель		Обсуждение

41	Подведение итогов первого этапа программы достижений, сбор предложений	Апрель	Анализ
42	Итоговая диагностика состояния здоровья педагогов медицинский скрининг	Май	Повторный
43	Фестиваль здоровья (спортивные выступления, мастер классы) пришкольной территории, участие учеников	Май	На
44	Награждение активных участников первого года программы Торжественное вручение грамот и призов	Май	
45	Сбор предложений по корректировке программы обсуждение на педсовете	Май	Анкетирование,
46	Планирование летнего этапа Летний этап (июнь–август)	Май	Формирование графика походов и сборов
47	Туристический поход выходного дня снаряжение предоставляется	Июнь	Однодневный поход,
48	Открытые занятия по йоге на свежем воздухе 2 раза в неделю	Июнь	В городском парке, 2
49	Мастер класс «Фитнес на природе»	Июнь	Инструктор фитнес клуба
50	Лекция «Закаливание и иммунитет»	Июнь	Врач терапевт, онлайн формат
51	Спортивные сборы (плавание, волейбол, бадминтон) школьного бассейна и спортплощадки	Июль	На базе
52	Велопрогулки по городу	Июль	Групповые выезды по выходным
53	Семинар «Летний рацион: лёгкость и энергия» мастер класс	Июль	Диетолог, кулинарный
54	Психологическая гостиная «Отдых без гаджетов» дискуссия и практики	Июль	Психолог,
55	Экскурсия поход по экологическим тропам ночёвка в палатках	Август	Двухдневный выезд,
56	Мастер класс «Тайм менеджмент на каникулах» практические задания	Август	Коуч, 90 минут,
57	Встреча клуба «Здоровый педагог»: обмен впечатлениями Подведение итогов лета, фотовыставка	Август	
58	Подготовка к новому учебному году (корректировка плана) Заседание рабочей группы, утверждение графика Второй учебный год	Август	
59	Собрание клуба «Здоровый педагог»: итоги лета активностей, новые идеи	Сентябрь	Анализ летних
60	Диагностика текущего состояния здоровья педагогов Повторный скрининг, сравнение с данными прошлого года	Сентябрь	
61	Запуск системы наставничества «опытный — начинающий» в вопросах ЗОЖ Сентябрь	Формирование пар, план работы	
62	Семинар «Новые подходы к организации рабочего места» Онлайн встреча	Сентябрь	
63	Старт новых спортивных групп (танцы, плавание) секции, расписание занятий	Сентябрь	Набор в
64	Марафон «7 дней без стресса» (ежедневные практики) чат поддержки, ежедневные задания	Октябрь	Онлайн
65	Мастер класс «Офисная йога: 5 минут в день» комплексы упражнений для кабинета	Октябрь	Короткие
66	Конкурс «Лучший уголок релаксации» голосование коллектива	Октябрь	Фотоотчёты,
67	Тренинг «Эмоциональный интеллект педагога» занятия по 90 минут	Октябрь	Психолог, 2
68	Расширение партнёрской сети программы новых организаций	Октябрь	Привлечение

69	Неделя здоровья (серия мини лекций и активностей) Ежедневно по 30 минут в перерывах	Ноябрь	
70	Турнир по настольному теннису среди педагогов Соревнования в спортзале, командный зачёт	Ноябрь	
71	Семинар «Здоровый сон: мифы и реальность» интерактивная лекция	Ноябрь	Сомнолог,
72	Мастер класс «Ароматерапия для снятия напряжения» Ароматерапевт, дегустация смесей (выезд в Ульяновск)	Ноябрь	
73	Мониторинг динамики показателей здоровья скринингов	Ноябрь	Анализ данных
74	Новогодний квест «Здоровая зима» (активные задания) Командная	Декабрь	
75	Зимний фестиваль спорта (лыжи, снежки эстафета) пришкольной территории, командные соревнования, инвентарь школы	Январь	На
76	Семинар «Иммунитет педагога: поддержка в сезон простуд» Врач терапевт, практические рекомендации	Январь	
77	Мастер класс «Самомассаж для снятия усталости» Специалист по массажу, 90 минут, отработка техник	Январь	
78	Тренинг «Планирование отдыха: как не устать на каникулах» Психолог, 2 занятия по 45 минут, разбор кейсов	Январь	
79	День открытых дверей клуба «Здоровый педагог» Презентация достижений, приглашение новых участников, чаепитие	Февраль	
80	Мастер класс «Танцы как способ снятия стресса» Хореограф, разучивание простых связок	Февраль	
81	Конкурс «Здоровый завтрак: быстро и вкусно» блюд, дегустация, голосование за лучший рецепт	Февраль	Фотоотчёты
82	Семинар «Цифровая гигиена: отдых от экрана» психолог, практические советы	Февраль	IT специалист и
83	Сбор отзывов для итогового отчёта интервью с активными участниками	Февраль	Анкетирование,
84	Спартакиада педагогов (эстафеты, перетягивание каната) стадионе, командные состязания, участие всех желающих	Март	На
85	Лекция «Вода и здоровье: сколько пить педагогу?» расчёт индивидуальной нормы	Март	Диетолог,
86	Тренинг «Позитивное мышление: инструменты для педагога»	Март	Психолог
87	Подготовка материалов для методической копилки опыта, оформление брошюр и памяток	Март	Систематизация
88	Экологический субботник с элементами квеста территории школы, командные задания, призы	Апрель	Уборка
89	Мастер класс «Фитнес минутки на уроке» физкультуре, 60 минут, комплексы упражнений	Апрель	Инструктор по
90	Семинар «Здоровье и карьера: взаимосвязь» консультант	Апрель	Карьерный
91	Сбор данных для итоговой диагностики анкетирование, медицинские показатели	Апрель	Повторное
92	Итоговая конференция «Итоги программы: достижения и перспективы» Май Презентация результатов, выступления педагогов, видеоотчёт		
93	Церемония награждения лучших участников и команд грамот, кубков, подарков от партнёров	Май	Вручение
94	Презентация методических рекомендаций «ЗОЖ педагога: от теории к практике» Май Раздача материалов всем педагогам, размещение на сайте школы		
95	Обсуждение планов развития программы на следующий период Заседание рабочей группы, сбор идей	Май	
96	Торжественное закрытие программы «Здоровый педагог — успешный ученик» Май Праздничное мероприятие, фото на память, благодарственные письма		

Летний этап (июнь–август)		
97	Велопробег «Здоровые километры» 10 км, участие семей педагогов	Июнь Маршрут по селу, дистанция
98	Мастер класс «Аквааэробика для педагогов» инструктор, 60 минут, уровень любой подготовки	Июнь В бассейне,
99	Поход с ночёвкой «Летний драйв» спортивные игры	Июнь Двухдневный выезд, палатки, костёр,
100	Семинар «Солнечная энергия: витамин D и здоровье» рекомендации по пребыванию на солнце	Июнь Эндокринолог,
101	Турнир по пляжному волейболу команды, кубок победителя	Июль На городской площадке, смешанные
102	Мастер класс «Йога на рассвете»	Июль В парке, 7:00 (район)
103	Акция «Здоровый понедельник: старт недели» активности: зарядка, пробежка, скандинавская ходьба	Июль Ежедневные
104	Встреча «Здоровое питание летом» с дегустацией рецепты лёгких блюд, обмен кулинарным опытом	Июль Диетолог,
105	Экскурсия в экопарк «Живая природа» фитотерапии, сбор трав	Август Пешая прогулка, лекция о
106	Мастер класс «Тай-чи для релаксации»	Август На открытой площадке (район)
107	Фотовыставка «Мой здоровый год» программы, размещение в холле школы	Август Лучшие фото с мероприятий
108	Заседание рабочей группы: анализ летней активности итоги летнего этапа, корректировка плана на следующий год.	Август Подведение

**Сроки реализации** - Общий срок: 2 учебных года.

**План реализации (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):**

**I. Подготовительный этап (2 месяца)**

1. Создание рабочей группы из представителей профсоюза, администрации, педагогов.
2. Проведение диагностики состояния здоровья и образа жизни педагогов.
3. Разработка детального плана мероприятий.
4. Заключение соглашений с партнёрами.
5. Информирование коллектива о программе.

**II. Основной этап I (6 месяцев)**

- Октябрь–ноябрь:
  - o стартовая конференция «Здоровье педагога как профессиональная ценность»;
  - o формирование группы;
  - o цикл семинаров по основам здорового питания.
- Декабрь–январь:
  - o новогодний спортивный праздник;
  - o тренинги по управлению стрессом;
  - o конкурс «Самое здоровое рабочее место».
- Февраль–март:
  - o зимние спортивные мероприятия;
  - o мастер классы по эргономике рабочего места;
  - o дни здоровья с привлечением медицинских специалистов.

**III. Летний этап (3 месяца)**

1. Организация туристических походов и экскурсий.
2. Спортивные сборы на природе.
3. Летняя школа здоровья для педагогов.
4. Промежуточный мониторинг результатов.

**IV. Основной этап II (8 месяцев)**

1. Углублённая работа с группой.
2. Внедрение системы наставничества «опытный — начинающий».

3. Расширение спектра оздоровительных мероприятий.

4. Подготовка методических рекомендаций.

V. Заключительный этап (1 месяц)

1. Итоговая диагностика.

2. Конференция по обмену опытом.

3. Награждение наиболее активных участников.

4. Планирование дальнейшей работы.

Взаимодействие с соискателями:

1. Учреждения здравоохранения — консультации, профилактические осмотры.

2. Спортивные организации — методическая поддержка, проведение мастер классов.

3. Общественные организации — совместные мероприятия, волонтерская поддержка.

4. Бизнес структуры — спонсорская помощь, предоставление скидок на спортивные услуги.

5. Научные учреждения — мониторинг эффективности, разработка методик.

Механизмы взаимодействия:

- заключение соглашений о сотрудничестве;
- создание координационного совета;
- регулярные рабочие встречи;
- совместное планирование мероприятий;
- обмен ресурсами и информацией.

**Основные результаты:** Количественные показатели:

1. Участие в программе не менее 95 % педагогического коллектива.

2. Проведение 48 оздоровительных мероприятий за 2 года.

3. Создание постоянно действующей спортивной секции.

4. Проведение 18 образовательных семинаров и тренингов.

5. Участие в 12 массовых спортивных мероприятиях.

6. Издание методического пособия «Здоровье педагога».

Качественные изменения:

• На индивидуальном уровне:

- повышение уровня физической активности педагогов;
- улучшение навыков саморегуляции и стрессоустойчивости;
- формирование устойчивых здоровых привычек;
- снижение уровня тревожности и эмоционального выгорания;
- повышение удовлетворённости профессиональной деятельностью.

• На коллективном уровне:

- улучшение психологического климата в педагогическом коллективе;
- формирование культуры заботы о здоровье;
- создание системы взаимоподдержки и наставничества;
- повышение сплочённости коллектива через совместную деятельность;
- развитие корпоративной культуры, ориентированной на здоровье.

• На организационном уровне:

- снижение заболеваемости и количества дней нетрудоспособности;
- повышение эффективности профессиональной деятельности;
- улучшение имиджа образовательного учреждения;
- создание модели, тиражируемой в других ОУ;
- укрепление позиций профсоюзной организации как социального партнёра.

• На социальном уровне:

- формирование положительного примера для учащихся;
- влияние на семейные ценности и образ жизни;

- создание социального запроса на здоровьесберегающие технологии;
- укрепление межведомственного взаимодействия.

Долгосрочные эффекты:

- формирование устойчивой системы поддержания здоровья педагогов;
- создание сообщества педагогов единомышленников;
- развитие профсоюзного движения в направлении здоровьесбережения;
- влияние на образовательную политику в области охраны труда педагогов.

#### Ссылки на отзывы участников: Отзыв 1

«Участие в программе изменило мой подход к работе и жизни в целом. Раньше я считала, что у педагога нет времени на заботу о себе. Теперь понимаю, что здоровье — это профессиональный ресурс. Группа стала для меня местом силы, где я восстанавливаюсь после трудного дня. Спасибо профсоюзу за такую инициативу!»

Наталья Владимировна, учитель татарского языка, стаж 20 лет

#### Отзыв 2

«Как молодой специалист, я столкнулся с высоким уровнем стресса. Тренинги по управлению эмоциями дали конкретные инструменты, которые использую ежедневно. Особенно ценю возможность общаться с коллегами в неформальной обстановке — это помогло быстрее влиться в коллектив».

Александра Павловна, учитель начальных классов, стаж 1,5 года

#### Отзыв 3

«После 25 лет работы в школе у меня были серьёзные проблемы со спиной. Занятия ЛФК не только улучшили физическое состояние, но и познакомили с коллегами из других школ. Теперь мы вместе ходим в походы, обмениваемся опытом. Программа объединила нас!»

Алёна Петровна, учитель физики, стаж 28 лет

#### Отзыв 4

«Вижу, как изменилась атмосфера в коллективе: меньше конфликтов, больше взаимопонимания. Здоровые педагоги — это успешные ученики. Будем продолжать и развивать это направление».

Директор школы, участник программы

#### Отзыв 5

«Как профсоюзный лидер, я вижу, что программа действительно работает. Педагоги стали более активными, повысилась вовлечённость в профсоюзную деятельность. Здоровьесбережение — это та тема, которая объединяет всех, независимо от возраста и стажа».

Председатель первичной профсоюзной организации

**Подтверждающие материалы. Ссылки на публикации / Публикации в профсоюзных СМИ / видеоролики / фотографии, где можно ознакомиться с Программой)**

Фотографии:

[https://disk.yandex.ru/d/2PrtFQgD\\_1Zjew](https://disk.yandex.ru/d/2PrtFQgD_1Zjew)

Ссылки на публикации:

ссылка на программу:  
<https://edu.tatar.ru/upload/storage/org660/files/Программа%20здоровый%20педагог.pdf>

[https://vk.ru/wall-216901497\\_517](https://vk.ru/wall-216901497_517)

[https://max.ru/id1614004665\\_gos/AZyp-2jZfJA](https://max.ru/id1614004665_gos/AZyp-2jZfJA)

<https://t.me/alsheevo/2911>

<https://edu.tatar.ru/buinsk/alsheevo/sch/read-news/4091661>

<https://edu.tatar.ru/buinsk/alsheevo/sch/read-news/4091675>

<https://edu.tatar.ru/buinsk/alsheevo/sch/read-news/4091680>