

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №172 города Тюмени

«Поколение ЗОЖ»

Программа интенсивного оздоровления и здоровьесбережения
сотрудников МАДОУ центра развития ребёнка
- детского сада №172 г. Тюмени

г.Тюмень

Актуальность:

Проблема личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной. Потому что формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к ЗОЖ, состояние здоровья работников ДОУ и их самочувствие – это важнейшие факторы, которые определяют формирование привычек ЗОЖ у подрастающего поколения.

Важно не только создать условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности в ДОУ, но еще более важным сделать так, чтобы сотрудник был заинтересован в ней. Кроме того, крайне необходимо оздоровление самих педагогов, так как, только психологически и физически здоровые педагоги могут воспитывать здоровых детей.

Сохранение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ и создание здоровьесберегающей среды – одна из важнейших задач в настоящее время.

Педагоги – это одна из категорий работников, работа которых связана с психоэмоциональным напряжением. Их труд велик и важен. Именно педагоги нуждаются не только в поддержании физического здоровья, но профилактике психологических состояний.

ЦЕЛЬ: Создание условий для оздоровления и здоровьесбережения сотрудников МАДОУ детского сада №172 г.Тюмени

ЗАДАЧИ: 1.Повышение компетенций сотрудников ДОУ в области сохранения здоровья, ЗОЖ; 2.Освоение работниками навыков и умений в сфере физической культуры и спорта; 3.Гармонизация коллектива через обучение приемам саморегуляции психологических состояний

Сроки реализации: с 2019 года по настоящее время

География, категории и количество участников: Программа рассчитана на сотрудников трёх корпусов МАДОУ ЦРР детского сада №172 города Тюмени. Количество участников - 144, из них 63 педагога.

Содержание программы:

В основу программы по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников на рабочем месте стали следующие принципы:

1. Систематичности и последовательности;
2. Личностно-ориентированной направленности;
3. Доступности и активности

Ключевая идея программы - приобщение сотрудников ДОУ к здоровому образу жизни, профилактика эмоционального климата на рабочем месте.

Для достижения цели и задачи, нами были разработаны мероприятия, направленные на оздоровление педагогов на рабочем месте, с учётом возрастных и физических способностей каждого сотрудника.

Первоначально, путём анкетирования, был выявлен круг вопросов, интересующих сотрудников по проблеме укрепления физического и психического здоровья. Благодаря полученным данным инструкторами по фк совместно с педагогом психологом ДОУ был разработан комплекс мероприятий.

Для того, чтобы каждый сотрудник смог подобрать для себя комплекс мер соответствующий его возможностям и потребностям, все мероприятия были разделены на 4 блока:

1. Оздоровительный блок подходит абсолютно всем сотрудникам, вне зависимости от уровня физической подготовки и включает в себя -

Физкультура на производстве, проф.зарядка

- Участие в марафонах и Днях здоровья, акциях, мероприятиях, выездах на природу
- Акваэробика, ЛФК
- Кислородные коктейли
- Диспансеризация, вакцинация сотрудников

Главная составляющая этого блока – диспансеризация, так как её результаты являются основанием для индивидуального подбора нагрузки во время занятий. Все мероприятия данного блока общедоступны и направлены, в первую очередь, на создание привычки к ежедневным ритуалам здоровья. Большинство сотрудников принимают активное участие в проф.зарядках, регулярно проводят физминутки во время рабочего дня, а участие в городских физкультурных мероприятиях стало доброй традицией нашего ДОУ.

2. Спортивный блок – для самой активной части нашего большого коллектива. Основу его составляют бывшие спортсмены и любители спортивных достижений. В рамках этого блока представлены виды двигательной активности, тесно связанные с регулярными тренировками и подготовкой к нижеследующим мероприятиям:

- Комплексная спартакиада среди работников образовательных учреждений г.Тюмени
- Экстремальные забеги «Стальной характер»
- Сдача норм ГТО
- Танцевальная студия

3. Когнитивный блок также рассчитан на всех сотрудников ДОУ и нацелен на повышение компетенций сотрудников ДОУ в области сохранения здоровья и здорового образа жизни. В рамках этого блока проводятся -

- Тренинги по навыкам ЗОЖ

- Клуб ПП (правильного питания)
- Мастер-классы по здоровьесбережению
- Обобщение опыта работы, выступление на конференциях

4. **Психологический блок** является основой всей программы, ведь здоровье человека напрямую зависит от его психо-эмоционального состояния. И крайне важно оставаться в ресурсе, для более продуктивной работы и поддержания положительного эмоционального фона в коллективе. Работа в этом блоке ведётся по следующим направлениям -

- Школа здоровья
- Тренинги по стрессоустойчивости
- Психогимнастика
- Арт-терапия
- Соляная комната
- Йога, медитации
- Нейробика

Все представленные мероприятия взаимосвязаны и в совокупности направлены на здоровьесбережение каждого сотрудника. Основной акцент сделан на индивидуальные потребности и физические возможности каждого, для более эффективного проведения занятий.

Организационное и ресурсное обеспечение проекта:

1. Организация работы страницы на сайте ДОУ
2. Дополнительный инвентарь: коврики для йоги, теннисные и массажные мячики для нейробики, нудлы для занятий аквааэробикой, спортивная форма для команды ДОУ.
3. Инвентарь для подготовки к комплексной спартакиаде работников ДОУ: ракетки для настольного тенниса, дартс, лыжи, бадминтон.
4. Информационные пособия, чек-листы, наградной материал.

План реализации проекта

Реализация проекта проходит по разработанному плану, который включает в себя следующие этапы:

1) Подготовительный этап.

Выбор активной группы из инструкторов по физической культуре и педагогов ДОУ, распределение зон ответственности.

Проведение анкетирования среди сотрудников, с целью выявления приоритетных направлений физической активности.

Отбор разнообразных видов двигательной активности, составление и утверждение плана и сроков проведения мероприятий.

2) Организационный этап.

Приобретение инвентаря и оборудования для реализации поставленных задач.

3) Деятельностный этап.

ФОРМА РАБОТЫ/ РЕГУЛЯРНОСТЬ/ РЕЗУЛЬТАТ

Физкультура на производстве, профзарядка/ ежедневно/ увеличение уровня трудоспособности и общего эмоционального состояния;

Аквааэробика/ 1 раз в неделю/ создание регулярной группы «Русалочка»;

ЛФК, курс 10 дней/ 1 раз в месяц/ улучшение осанки у большинства сотрудников

Комплексная спартакиада работников ДООУ/ в течение года/ формирование команд по дисциплинам: лёгкая атлетика, лыжи, спортивное ориентирование, дартс, бадминтон, настольный теннис;

Экстремальные забеги «Стальной характер»/ 2 раза в год/ участие в летних и зимних забегах на дистанции 3, 5 км;

Танцевальная студия/ 1 раз в неделю/ участие в танцевальных конкурсах;

Сдача норм ГТО/ 1 раз в год/ подготовка к сдаче норм, стремление к улучшению результата;

Челлендж «Воду пить - молодость сохранить!»/ 1 раз в месяц/ формирование привычки регулярно пить чистую воду;

Марафон «101 простой рецепт здорового ужина»/ 1 раз в месяц/ обмен опытом приготовления полезной пищи;

Марафон «Полезный перекус»/ 21 день/ налаживание основ правильного питания;

Мастер-классы по здоровьесбережению/ 1 раз в 2 месяца /возможность самостоятельного выбора форм и методов оздоровления;

Соляная комната/ курс 10 дней/ 1 раз в месяц/ повышение общего коллективного иммунитета

Йога, медитации/ 1 раз в неделю/ формирование регулярной группы «Мудра»;

Арт-терапия/ 1 раз в месяц/ снятие напряжения, восстановление ресурса;

Нейробика/ 1 раз в 2 недели /улучшение координационных способностей, повышение умственной активности;

Тренинги по стрессоустойчивости/ 1 раз в месяц / ознакомление с практиками саморегуляции;

Диспансеризация/ 1 раз год/ контроль за состоянием и динамикой здоровья сотрудников;

4) Заключительный этап.

Обобщении и анализ результатов реализации программы, корректировка и дополнение задач для организации продуктивной дальнейшей работы.

Результаты реализации программы с 2019г:

- ✓ 87% сотрудников регулярно посещают спортивно-массовые мероприятия;
- ✓ 63% - задействованы в Комплексной спартакиаде;
- ✓ сформирована постоянная экстрим-команда, участвующая в забегах, кроссах и марафонах;
- ✓ 76% - посещают аквааэробику, йогу, секцию «Женская футбольная лига», танцевальную студию «Акварель»;
- ✓ 41% - сдали нормы ГТО, из них 15% имеют золотой знак отличия, 18% серебряный и 8% бронзовый;
- ✓ команды ДОУ полностью укомплектованы инвентарём и формой;
- ✓ коллектив ведёт ЗОЖ и пропагандирует его в интернет-пространстве;
- ✓ сотрудники умеют избегать стрессовых состояний;
- ✓ педагоги владеют приёмами саморегуляции, умеют достойно выходить из конфликтных ситуаций

Планы и перспектива:

- Увеличение числа сотрудников, сдавших нормы ГТО;
- Снижение количества листов нетрудоспособности;
- Преобладание здорового психологического климата в коллективе
- Приобретение коньков, стола для игры в настольный теннис;
- Привлечение к программе коллег из других детских садов микрорайона и города.