

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад присмотра и оздоровления № 60 «Дружная семейка»
г. Альметьевска» Республики Татарстан**



ПРОЕКТ

**по формированию здорового образа жизни
и реализации оздоровительных инициатив
для сотрудников ДОУ**

«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА – ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙКА»

г. Альметьевск, 2022г.

Паспорт проекта.

Вид проекта:	Физкультурно-оздоровительный.
Тип проекта:	Коллективный, открытый.
Продолжительность:	Долгосрочный.
Сроки реализации:	2019 - 2024 гг.
Участники:	Сотрудники МБДОУ «Д/С № 60 «Дружная семейка» г. Альметьевска, Республики Татарстан.
Возраст участников:	21-70 лет.
Форма проведения:	Командная, групповая, индивидуальная.

Пояснительная записка

Проект по формированию здорового образа жизни и реализации оздоровительных инициатив для сотрудников ДОУ «Дружная семейка – здоровая семейка» предусматривает работу по нескольким направлениям – создание организационных и материально-технических условий, создание мотивационных условий, мероприятия по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой, информационная поддержка, результативность мероприятий по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой.

Актуальность

Сохранение здоровья всех участников образовательного процесса в дошкольном учреждении и создание здоровьесберегающей среды – одна из важнейших проблем в настоящее время. Уделяя большое внимание укреплению и сохранению здоровья детей, мы порою забываем о проблемах сотрудников. Физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей, высокий уровень ответственности, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями – подрывают здоровье работников и являются причинами возникновения психологического дискомфорта и состояния стресса. А ведь от того, с каким настроением входит воспитатель или младший воспитатель в группу, зависит и настроение воспитанников. Здоровый, эмоционально благополучный сотрудник – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

Администрация и профсоюзная организация детского сада поставили перед собой задачу искать пути, способы, средства и методы для сохранения и укрепления здоровья сотрудников в течении рабочего дня. Были выделены направления работы по формированию здорового образа жизни:

- Оптимальный двигательный режим.
- Профилактика.
- Закаливание.
- Положительные эмоции.

Так определив направления работы, был разработан проект «Дружная семейка – здоровая семейка».

Проблема проекта

Необходимость оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ, которая обусловлена тем, что сотрудники занимающиеся сохранением и укреплением своего здоровья, владеющие здоровьесберегающими технологиями, могут успешно справляться с нагрузками на рабочем месте.

Аннотация.

Данный проект разработан с целью содействия созданию условий в организациях комплексных мер для реализации здоровьесберегающих, физкультурно- оздоровительных и спортивных инициатив ДОУ. А так же системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни работников ДОУ. Проект социально значим, актуален, рационален, реалистичен. Имеется целостность, адресность и практическая значимость.

Цель проекта:

формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников в детском саду.
- Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий и комплекса мероприятий, направленных на поддержку здорового образа жизни.
- Осуществление образовательной и информационной деятельности, имеющую цель формирования мотивации здоровья и навыков ЗОЖ среди сотрудников, членов их семей.
- Стимулирование сотрудников к спортивным занятиям и проведение пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек.

Организационное и ресурсное обеспечение проекта

Для реализации проекта была сформирована творческая группа во главе с председателем ППО. Ресурсное обеспечение проекта:

- Физкультурно-оздоровительная среда в ДОУ: спортивная площадка, музыкальный и физкультурный залы, физкультурные уголки в группах, материалы по здоровьесбережению и здоровьесобогащению сотрудников.
- Приобретение недостающего спортивного инвентаря (степ-платформы, массажеры, скакалки, фитбол мячи, гимнастические коврики)
- Организация работы интернет-сообщества.
- Рекламные и агитационные буклеты.
- Материалы для проведения мероприятий.

Участники проекта:

В проекте участие принимают сотрудники МБДОУ «Д/с №60 «Дружная семейка» г. Альметьевска, РТ. В настоящее время в проекте участвуют 35 сотрудников и члены их семей.

Источники финансирования проекта

Средства от приносящей доход деятельности (внебюджет), средства первичной профсоюзной организации детского сада согласно смете, а также призовые средства за победы в муниципальных и республиканских конкурсах.

Ожидаемый результат:

Программа направлена на оздоровление членов профсоюза:

1. Формирование благоприятного психологического климата в ДОУ, улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников.

2. Повышение общего иммунитета организма, снижение уровня заболеваемости сотрудников

3. Восстановление работоспособности, предупреждение переутомления, устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников.

4. Развитие стрессоустойчивости и овладение навыками релаксации.

5. Повышение личностного и профессионального роста сотрудников.

6. Вовлечение членов семьи к мероприятиям по проекту.

Результат: отличная физическая форма, хорошее приподнятое настроение, работоспособность – 100 %, сплоченный коллектив.

Содержание Проекта:

В проекте участвуют сотрудники коллектива МБДОУ «Д/с №60 «Дружная семейка» г. Альметьевска и члены их семей. Творческая группа, куда вошли активные сотрудники, наметили реализацию следующих мероприятий:

- Корпоративный спорт и отдых (активный отдых на природе, экскурсионные поездки по памятным местам, терренкур, посещение катка и спортивных секций и т.д.)

- Участие в городских спортивных мероприятиях республиканских, и всероссийских спортивных акциях и мероприятиях.

- Пропаганда здорового образа жизни и массового спорта (консультации, мастер-классы, агитация).

- Гимнастика восстановления во время перерывов на работе (зрительная, дыхательная и др. гимнастики).

- Проведение семейных спортивных мероприятий в коллективе.

- Дни здоровья в коллективе.

- Мониторинг здоровья сотрудников.

- Мероприятия по охране и безопасности труда.

Методы применяемые в работе над проектом:

Лечебная гимнастика (дыхательная гимнастика; комплекс упражнений для профилактики остеохондроза; упражнения для глаз; точечный массаж; пальчиковая гимнастика; йога гимнастика)

Ароматерапия (Использование различных аромамасел в помещениях детского сада, подходящих и для детей и для педагогов после консультации с родителями (лавандовое масло, апельсиновое, мандариновое, и т.д.)

Фитотерапия (Изготовление и употребление фиточаев, отваров, морсов, включение меда и лимона в рацион воспитателей)

Арттерапия (музыкотерапия, изотерапия, танце-двигательная терапия, психотерапия)

Одним из основных критериев эффективности реализации проекта «Дружная семейка – здоровая семейка» является сплоченность коллектива. Что проявляется в вовлечении всех сотрудников в число участников в мероприятиях по физкультурно-оздоровительной направленности.

План реализации проекта

Этапы проекта:

I этап - Информационно-подготовительный:

Активизировать взаимодействие коллектива и первичной профсоюзной организации ДОУ по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.

- Создание творческой группы для разработки проекта.
- Изучение возможностей и потребностей коллектива по оздоровлению.
- Изучение опыта работы других образовательных организаций по проблеме укрепления и оздоровления педагогов, приобщению их к ЗОЖ.
- Подбор эффективных форм работы с коллективом.

II этап - внедренческий:

Способствовать реализации профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом дифференцированного и личностно-ориентированных подходов, формированию устойчивой потребности в ведении здорового образа жизни.

План работы с сотрудниками ДОУ по формированию ЗОЖ:

1. Проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с сотрудниками и членами их семей – 2 раза в год
2. «Охрана труда на рабочем месте – залог здоровья и долголетия» мероприятия по охране труда – регулярно в течении года
3. Дни здоровья для сотрудников – 1 раз в квартал
 - проверка АД
 - проверка зрения
 - замер веса, роста
 - консультации по запросам сотрудников
4. Утренняя гимнастика для сотрудников - 2 раза в месяц
5. «Веселая лыжня» - в зимний период
6. Кросс наций – сентябрь

7. Спортивные праздники/соревнования для сотрудников – 1 раз в квартал
8. Гимнастика восстановления – в течении года регулярно
 - дыхательная гимнастика
 - зрительная гимнастика
 - пальчиковая гимнастика / точечный массаж
 - йога гимнастика
 - гимнастика при остеохондрозе
 - стэп гимнастика
9. Шашечный турнир – 1 раз в год.
10. «Посидим, поговорим» дружеские встречи коллектива – 1 раз в квартал
11. «Кислородный коктейль» - 1 раз в квартал
12. Ароматерапия – 1 раз в неделю
13. «За чашкой чая» фитотерапия – 1 раз в месяц
14. Арттерапия / профилактика эмоционального выгорания – 1 раз в месяц
 - музыкатерапия
 - изотерапия
 - психотерапия
 - танце-двигательная терапия
15. Консультации, практические занятия, мастер-классы по запросам сотрудников – 1 раз в месяц
16. «ППП – правильное питание», распространение опыта по правильному питанию – в течении года
17. Активный отдых на природе, терренкур – в летний период
18. Экскурсионные поездки по памятным местам – 1 раз в год
19. Корпоративный спорт (посещение катка и спортивных секций и т.д.) – в течении года

III этап - заключительный, оценочный:

Оценка результатов реализации проекта, степени эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий реализованного проекта.

Стимулирование активных участников проекта.

IV этап Рефлексия (планируется в 2024 году).

Проводимая работа по физкультурно-оздоровительному проекту «Дружная семейка – здоровая семейка» достаточно эффективна, результативна и позволяет сформировать у сотрудников ДОУ мотивацию на здоровый образ жизни.

Заключение

Проводимая работа по физкультурно-оздоровительному проекту «Дружная семейка – здоровая семейка» достаточно эффективна, результативна и позволяет сформировать у сотрудников ДОУ мотивацию на здоровый образ жизни. Результаты работы учреждения по оздоровлению сотрудников не остаются без

внимания и оцениваются по достоинству. В 2021 году в муниципальном конкурсе «Здоровые решения» приуроченного к Году «Спорта. Здоровья. Долголетия» мы стали победителями.

В перспективе – привлечение к участию в программе 100 % сотрудников и членов их семей. А так же в планах на 2022-2024 гг:

- Внедрение в образовательный процесс новых технологий по здоровьесбережению.
- Внедрение опыта работы по проекту в дошкольные учреждения города и района.
- В 2022-2023 году обустройство спортивной площадки на территории ДОУ для развития корпоративного спорта.
- 2022г. Обучение верховой езде. Конные прогулки.
- 2023г. Сплав по реке Ик: Планирование и реализация.