



Корпоративная программа укрепления здоровья работников МДОУ
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
«Гнездышко» № 123
«PROФитнес»

Название программы: Корпоративная программа укрепления здоровья работников МДОУ детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Гнездышко» № 123 г. Комсомольска-на-Амуре «PROFфитнес».

Обоснование актуальности.

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, обусловили появление ряда проблем в сфере современного дошкольного образования. Образовательные учреждения и педагоги, работающие в них, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДОУ в вопросах здоровьесбережения.

Проблема здоровья населения страны стала в настоящее время одной из приоритетных. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Профессия воспитателя требует постоянного расходования огромных душевных сил. Один из главных показателей деятельности педагога, от которого зависят его профессиональные успехи и психологическое здоровье – это умение владеть собой, держать себя в руках. Профессиональная деятельность педагога ДОУ характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего времени протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Такие факторы оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Это проявляется в нервозности, раздражительности, усталости, недомоганиях.

Здоровье педагога – многоаспектная и деликатная проблема. Профессиональное здоровье педагога является основой эффективной работы современных ДОУ. Оно определяется как способность организма сохранять и активизировать защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Только сформированная, здоровая личность, способная адекватно воспринимать самого себя и окружающих, личность с развитой системой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими действиями и поступками, имеет право обучать других. Только деятельность здорового педагога, который постоянно стремится к развитию, росту, профессиональной самореализации, будет эффективной.

Все эти проблемы на особом контроле находятся не только у администрации ДОУ, но и у Профсоюза.

Поэтому, возникла идея разработки корпоративной программы ДОУ «PROFфитнес», предполагающей создание условий для реализации

потребности в здоровом образе жизни через занятия фитнесом у сотрудников и как следствие, успешного осуществления их трудовой деятельности.

Цели и задачи.

Цель - укрепление физического и психологического здоровья работников детского сада для повышения эффективности и производительности их труда путём приобщения к ЗОЖ через занятия фитнесом.

Задачи:

1. Формирование системы мотивации у работников ДОУ к здоровому образу жизни.
2. Создание благоприятного микроклимата в коллективе (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников ДОУ.
3. Организация занятий оздоровительной гимнастикой и фитнесом для работников детского сада.
4. Оценка эффективности корпоративной программы и мониторинг долгосрочных результатов для изменения концепции и внедрения новых компонентов и инноваций.

Сроки реализации – 2022-2024 гг.

Содержание проекта.

Корпоративная программа «PROФитнес» ориентирована на вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ, снижения уровня стресса, повышения мотивации, преодоления «Эмоционального выгорания» и усталости, то есть на создание благоприятного микроклимата в коллективе ДОУ. Благодаря этой программе у работников возникнет больше энергии, снизится риск возникновения болезней (например, нарушения в питании, снижение иммунитета), отказ от вредных привычек, улучшится самочувствие, повысится самооценка и физическая активность.

1 этап - подготовительный:

1. Подготовительный этап:

- Диагностика физического здоровья работников ДОУ по физическим показателям (рост, вес, артериальное давление, пульс);
- Анкетирование педагогов «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»;
- Разработка плана реализации мероприятий.

2. Практический этап:

- Проведение обучающих тренингов, консультаций для работников по следующим темам: «Питание PRO здоровье», «Степ платформа», «Фитнес для себя» и др;
- Просмотр обучающих и мотивационных спортивных видеороликов;
- Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии);
- Социально-психологические тренинги личностного роста - мероприятия, проходящие на территории ДОУ по информированию работников об основах психоэмоциональной гигиены, ознакомлению с

информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии, арт-терапевтические упражнения, дыхательная гимнастика, самомассажи.

- Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: ароматерапия, музыкотерапия;

- «Фитнес гимнастика»

- Ежемесячные посещения спортивных учреждений (фитнес-центры, тренажерный зал, бассейн и др.).

- Организация семейных оздоровительных мероприятий: катание на коньках, велосипедные прогулки, семейные походы выходного дня, подвижные игры;

- Участие в соревнованиях среди сотрудников образовательных организаций (шахматы, настольный теннис, лыжи, плавание, стрельба, дартс, Спартакиада и др.);

- Размещение мотивационных фотографий, плакатов (информационные стенды, мессенджеры, официальный сайт организации, социальные сети, электронная почта);

- Наполнение контента официального сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья.

3. Оценочно-итоговый этап:

- Итоговая диагностика физического здоровья работников ДООУ по физическим показателям (рост, вес, артериальное давление, пульс);

- Анкетирование педагогов «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»;

- Спортивный праздник «Будь здоров, красив и бодр» среди работников ДООУ.

География, категории и количество участников. Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре МДОУ детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Гнездышко» № 123 г. – 60 человек (педагоги, младшие воспитатели и иные сотрудники).

Очная форма участия: консультации, тренинги, групповые занятия, Спартакиада работников образования и т.д.

Заочная форма участия: сайт ДООУ, мессенджеры, социальные сети и т.д.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Для реализации корпоративной программы укрепления здоровья работников ДООУ «PROFфитнес» была сформирована инициативная группа, в которую вошли: председатель первичной профсоюзной организации МДОУ детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Гнездышко» № 123 Шаталова А.А., методист по ВМР Коскинина О.Г., инструктор по физической культуре Тихонова О.В., педагог-психолог Шаркова С.В., воспитатель Царегородцева Е.И.

Проведена работа по привлечению спонсоров, заключены договора о сотрудничестве со следующими организациями:

- ❖ Фитнес-клуб «Персона».
- ❖ Спортивно-плавательный комплекс «Амур» (по предоставлению плавательных дорожек для оздоровления участников проекта).
- ❖ МОУ СОШ № 37 г. Комсомольск-на-Амуре (предоставление спортивного зала и стадиона для проведения совместных тренировок при подготовке к соревнованиям Спартакиады работников образования).
- ❖ КГБУЗ «Городская больница № 2» имени М.И. Шевчук (по проведению консультативной медицинской помощи и диспансеризации работников ДОУ).

Продумано ресурсное обеспечение проекта:

- приобретение футболок на общую сумму 12 000,00 руб.
- приобретение недостающего спортивного инвентаря (степ-платформы, фитбол мячи, гимнастические коврики, гантели, скакалки и т.д.) на общую сумму 15750,00 руб.
- прохождение ежегодных медицинских осмотров на сумму 102926,00 рублей
- рекламная продукция (эмблема, плакаты, флаеры, объявления, буклеты, памятки) изготавливались силами работников ДОУ.

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

Сентябрь

- Диагностика физического здоровья работников ДОУ по физическим показателям (рост, вес, артериальное давление, пульс);
- Анкетирование педагогов «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»;
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Основной комплекс упражнений;
- Фитнес зарядка (с предметами и без, проводит инструктор по физической культуре Тихонова О.В., время проведения- сончас, 2 раза в неделю).
- Вело-прогулка
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;

Октябрь

- Тренинг для сплочения педагогического коллектива и преодоления психологических зажимов «Мы вместе»;
- Арт-терапевтическая минутка «Я»;
- Медитация «Горная вершина»;
- Консультация «Правильное питание – залог здоровья»
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Основной комплекс упражнений;
- Фитнес зарядка (с предметами и без, проводит инструктор по физической культуре Тихонова О.В., время проведения- сончас, 2 раза в неделю).

- Участие в «Спартакиаде» среди работников ОУ города;
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;

Ноябрь

- Фитнес зарядка со степ платформой
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Основной комплекс упражнений;
- Тренинг для профилактики эмоционального выгорания педагогов «Позой себе быть счастливой»
- Арт-терапевтическое занятие для педагогов «Мандала-как отражение внутреннего Я»;
- Участие в Спартакиаде среди работников ОУ города (соревнования по настольному теннису);
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;

Декабрь

- Семинар-практикум «Здоровая спина и гибкий позвоночник»
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Комплекс упражнений лёжа;
- Фитнес зарядка (с предметами и без, проводит инструктор по физической культуре Тихонова О.В., время проведения- сончас, 2 раза в неделю).
- Участие в Спартакиаде среди работников ОУ города (соревнования по шахматам);
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;

Январь

- Арт-терапевтическая минутка «Мой герб»;
- Тренинг «Самооценка и уровень притязаний педагога и их влияние на успешность в профессиональной деятельности»;
- Фитнес зарядка со степ платформой
- Консультация «Шесть приёмов самомассажа от мышечной боли после трудового дня»;
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Комплекс упражнений лёжа;
- Посещение ледового дворца (катание на коньках)
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;

Февраль

- Фитнес зарядка (с предметами и без, проводит инструктор по физической культуре Тихонова О.В., время проведения- сончас, 2 раза в неделю).
- Участие в Спартакиаде среди работников ОУ города (соревнования по плаванию);
- Участие во всероссийской гонке «Лыжня России»;
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;

Март

- Комплекс упражнений для лица «7 лучших упражнений для лица»;

- Участие в Спартакиаде среди работников ОУ города (соревнования по стрельбе и дартсу);
- Фитнес зарядка со степ платформой
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Комплекс упражнений лёжа;
- Семинар-практикум для профилактики эмоционального выгорания «Пройми эти причины»;
- Арт-упражнение «Я дома - я на работе»;
- Оздоровление членов Профсоюза на базах отдыха «Альмир», «Холдоми»;
- Культурно-оздоровительное мероприятие «Масленица2023» для членов Профсоюза образовательных организаций города (парк отдыха и развлечений «Силинский парк»)
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;

Апрель

- Анкетирование педагогов «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»;
- Тренинг «Я счастлива»
- Фитнес зарядка (с предметами и без, проводит инструктор по физической культуре Тихонова О.В., время проведения- сончас, 2 раза в неделю)
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;

Май

- Вело-прогулка;
- Посещение плавательного бассейна 1 раз в неделю;
- Диагностика физического здоровья работников ДООУ по физическим показателям (рост, вес, артериальное давление, пульс);
- Туристический слет молодых педагогов-членов Профсоюза г. Комсомольск-на-Амуре, 2022-2024 гг.
- Спортивный праздник «Будь здоров, красив и бодр» среди работников ДООУ;
- Конкурс среди работников ДООУ «Фитнес-Леди»;
- Оздоровление сотрудников ДООУ с членами их семей в санаториях, которые сотрудничают с Комсомольской-на-Амуре городской организацией Профсоюза работников народного образования и науки РФ;

Источники финансирования проекта: Внебюджетные средства, средства первичной профсоюзной организации и Комсомольской-на-Амуре городской организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ.

Основные результаты:

В ходе реализации программы по укрепления здоровья работников в дошкольном образовательном учреждении ожидаются следующие результаты:

ормирование корпоративной культуры ведения ЗОЖ в коллективе.

лучшение физического состояния работников вследствие регулярных занятий оздоровительной гимнастикой и фитнесом.

создание благоприятного микроклимата в коллективе (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников ДООУ по средствам проведенных тренингов по профилактике эмоционального выгорания является.

работники ДООУ будут эффективно применять как на работе, так и в не работы полученные знания и навыки.

распространение и транслирование опыта по реализации корпоративной программы «PROFфитнес» среди ППО ОО города.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Работа по укреплению здоровья сотрудников ДООУ через фитнес направления, пропаганде здорового образа жизни, профилактике эмоционального выгорания будет продолжена.

Предполагается вовлечение других ДООУ города в данный проект-программу.

Проведение ярмарки корпоративных оздоровительных программ среди ППО ДООУ города.

Мотивация участия ППО ДООУ города во всероссийском конкурсе «Здоровые решения».

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

Официальная страница сайта ДООУ (где можно ознакомиться с реализацией проекта) https://ds123-kms.ru/?page_id=3308

Официальная страница сайта ДООУ https://ds123-kms.ru/?page_id=87

Официальная страница Вконтакте <https://vk.com/public216893795>

Тематические недели тренингов https://vk.com/wall-216893795_350

Официальная страница Комсомольской-на-Амуре городской организации работников народного образования и науки РФ

<https://vk.com/profobrzkms>

Приложение № 1
Фотографии











