

Принято на педагогическом совете

от «_17_»_02_2020 г

Согласовано

Председатель ПК МБДОУ ДС N13

Абрамова /Абрамова О. Ю./

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС N13

Лощина О. Н./

Приказ №15 от «17_»_02_2020 г



Программа

по поддержке здорового образа жизни сотрудников
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения "Детский сад N13" г. Сасово
«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»



Г.Сасово, 2020 г

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	4 -5
1.3. Цели и задачи реализации Программы	6
1.4. Принципы реализации Программы	7-8
II. Содержательный раздел	
2.1. Основные направления деятельности	8-9
2.2. Содержание Программы	9-16
III. Организационный раздел	
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	16-17
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	17
3.3. Планируемые результаты освоения Программы	17-18
IV. Приложения	
4.1 Программа по формированию двигательной активности сотрудников «Степ-аэробика»	19-26
4.2. Программа по духовному и физическому совершенствованию «С йогой по жизни»	27-30
4.3. Программа «Скандинавская ходьба»	31-33

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным

ВОЗ в 60 % случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности, инвалидности и смерти человека.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются:

- низкая физическая активность,
- нерациональное питание,
- избыточная масса тела,
- курение,
- злоупотребление алкоголем,
- неумение справляться со стрессами



Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний».

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО несет ответственность за

создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг. Руководство МБДОУ ДС N13 поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским персоналом детского сада были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Здоровый сотрудник – успешный коллектив».

Программа по поддержке здорового образа жизни разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 4 лет.



Участники программы:

- сотрудники и руководство учреждения; - социальные партнеры.

Сроки реализации: Срок реализации Программы 2020 – 2024 г.г.

1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в МБДОУ ДС N13 регламентируется следующей нормативной базой:

-Федеральный уровень:

- Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- ○ Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- ○ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;
- Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих";
- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
- ○ Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ○ Рекомендация 2010 года о ВИЧ/СПИДе и сфере труда (№ 200) и Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (2001 год), Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Москва: МОТ, 2013;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

- Уровень ДОО:

- устав МБДОУ ДС N13;
- коллективный договор МБДОУ ДС N13 на 2018-2022 годы;
- ○ правила внутреннего распорядка для работников МБДОУ ДС N13

1.3. Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы: содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

Основные задачи Программы:

1. Вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций,
2. Содействие здоровьесбережению сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
4. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
5. Внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;
6. обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебнопрофилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников.

1.4. Принципы реализации Программы

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОО.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
- Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу *«все хорошо в меру»*.
- Принцип *«не навреди!»*.

II. Содержательный раздел

2.1. Основные направления деятельности

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников МБДОУ ДС N13 определяются целью и включают стратегии, направленные на работу с сотрудниками, и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры. Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как: 1) снижение потребления алкоголя

2) отказ от курения

3) здоровое питание

4) физическая активность

5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

Основные направления деятельности

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).
- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

2.2. Содержание Программы

Программа рассчитана на 5 лет при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их мотивацией.

РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ
<ul style="list-style-type: none">● Здоровье – ценность● Создание условий для повышения мотивации и работоспособности● Повышение информированности о принципах здорового образа жизни● Эффективная диагностика● Знание норм – артериального давления, потребления пищи, физических нагрузок, рабочего времени и т. д.● План мероприятий по борьбе с вредными привычками● Навыки психогигиены● Активное долголетие	<ul style="list-style-type: none">● Убедительные доказательства того, что меры по прекращению курения, направленные на отдельных курильщиков, увеличивают вероятность, что курильщики бросят курить● Убедительные доказательства того, что многокомпонентные вмешательства, направленные на физическую активность и/или питание, эффективны в повышении уровня физической активности, здорового питания и профилактике ожирения● Эффективность мероприятий физической активности, направленных на предотвращение скелетно-мышечных нарушений, таких как боль в пояснице● Эффективность мероприятий – системный или комплексный подход предотвращения и контроля стресса на рабочем месте



Работа в МБДОУ ДС N13 по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий согласно перспективному планированию блоков.

Блок информационно-мотивационный «Если хочешь, значит сможешь!»

- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;
 - доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;
 - информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни
- пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»	Февраль 2020 г.	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	2020-2024 г	Старшая медсестра
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	1 раз в полугодие	Заместитель заведующего по ВМР
		Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧинфекции/СПИД», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»	1 раз в квартал	Заместитель заведующего по ВМР

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом», «Флюорографическое обследование л туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»	2020-2024 г	Педагоги ДОО
		Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек	2021-2024 г	Сотрудники ДОО
		Разработка и ведение закладки на сайте ДОО «Здоровый сотрудник - успешный коллектив»	ежемесячно	Заместитель заведующего по ВМП
		Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	Старшая медсестра
3.	Практическая деятельность	Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
		Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»	2021-2024 г	Старшая медсестра
		Организация и проведение лекций с представителем ГБУ РО Сасовская ЦРБ «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧинфекции»; «Туберкулез и его профилактика»; «Вирусные гепатиты и их профилактика», «Нет табакокурению и алкоголизму!»	1 раз в полугодие	Врачи ЦРБ
		Фотомарафон по профилактике зависимостей «Живи ярко!»	Ноябрь, 2023 г	Заведующий ДОО
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников	1 раз в полугодие	Старшая медсестра

Блок профилактический «Ступени здоровья»

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- освещение значимых событий, проведенных в учреждении/ совместно с социальными партнерами; -
- организация горячего питания;
- обеспечение питьевого режима сотрудников;
- организация первичного консультирования врача-терапевта;
- проведение тренингов и семинаров по профилактике психо-эмоционального выгорания сотрудников;
- проведение занятий по психологической разгрузке в сенсорной комнате и в уголке отдыха



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья»	Февраль 2020 г.	Старшая медсестра, педагоги и специалисты
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а так же психологического состояния сотрудников	2020-2024 г	Старшая медсестра
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.	1 раз в полугодие	Заместитель заведующего по ВМР
		Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?», «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»	1 раз в полугодие	Старшая медсестра, Заместитель заведующего по ВМР

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	2020-2024 г	Педагоги ДОО
		Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания	2022-2023 г	Сотрудники ДОО
		Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»	1 раз в квартал	Старшая медсестра
3.	Практическая деятельность	Мероприятия по психологической разгрузке в зоне отдыха Посещение сенсорной комнаты	Еженедельно	Старшая медсестра
		Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно – психических расстройств!»	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
		Организация консультаций со специалистами ГБУ РО Сасовская ЦРБ (терапевт, невролог)	2022-2024 г	Врачи ЦРБ
		Организация ежегодных профосмотров сотрудников	ежегодно	Старшая медсестра
		Реализация программы по формированию двигательной активности сотрудников «Степ-аэробика»	Сентябрь 2021 май 2022	Старшая медсестра
		Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период	1 раз в год	Старшая медсестра, врачи ЦРБ
		Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием	ежедневно	Старшая медсестра, начальник хозяйственного отдела

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Организация и проведение лекций «О здоровом питании замолвите слово» «Питание после 40», «Зарядка для мозга» «Польза зеленых коктейлей» «Дыхание – основа релаксации»	1 раз в квартал	Старшая медсестра
		Фотоконкурс по здоровому питанию «Фаст – фуд – еда фантом»	сентябрь, 2024 г	Заведующий ДОО
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.	1 раз в полугодие	Старшая медсестра



Блок активизирующий «Физкультура и спорт»



- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных

мероприятий;

- формирование командообразующих качеств личности;

- профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний ;

- участие в сдачи норм ГТО.

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»	Февраль 2020 г.	Педагоги
		Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	2020-2024г	Педагоги
2.	Информационно-методическое	Разработка программ по различным видам физической деятельности	2020 г	Заместитель заведующего по ВМР
		Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада	2020-2024г	Председатель профсоюза

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в полугодие	Заместитель заведующего по ВМР
		Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»	1 раз в квартал	Старшая медсестра
		Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО»,	2021-2024г	Педагоги ДОУ

		«Ежегодный профосмотр»		
		Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	2022-2024г	Сотрудники ДОУ
3.	Практическая деятельность	Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	Заместитель заведующего по ВМР
		Организация соревнований по волейболу	1 раз в год (летний период)	Заместитель заведующего по ВМР, сотрудники ДОУ
		Реализация Программы по духовному и физическому совершенствованию «С йогой по жизни»	С 01.09. 2022 года по 31.05.2023 г	Музыкальный руководитель
		Участие в сдече норм ГТО	Ежегодно	Заведующий
		Реализация Программы «Скандинавская ходьба»		Заместитель заведующего по ВМР, сотрудники ДОУ
№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Утренняя гимнастика	Ежедневно	
		Посещение бассейна «Нептун»	Каждый понедельник	Заместитель заведующего по ВМР, сотрудники ДОУ
		Организация посещения ледового дворца (тренажерный зал, катание на коньках)	Каждый вторник	Заместитель заведующего по ВМР, сотрудники ДОУ
		Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)	Каждая среда	Заместитель заведующего по ВМР, сотрудники ДОУ

	Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	Каждая пятница	Заместитель заведующего по ВМР, сотрудники ДОУ
--	--	----------------	--

III. Организационный раздел

3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников МБДОУ ДС N13: физкультурный зал с наличием степ-платформ для взрослых, ковриков для йоги, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе, облучатели ультрафиолетовые кварцевые, облучатели-рециркуляторы бактерицидные, для обеспечения работников чистой питьевой водой приобретены кулеры.

В МБДОУ ДС N13 оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский). Условия самостоятельной медико-санитарной части для осмотра работников ДОО предоставлены согласно договора с ГБУ РО Сасовская ЦРБ.

Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления горячего питания (диетического) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – демонстрировать правила приема пищи детям);
- в отдельных помещениях на первом этаже здания ДОУ
- для обслуживающего персонала.
- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты МБДОУ ДС N13, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра; медицинские, профилактические осмотры взрослых и детей осуществляют сотрудники ГБУ РО Сасовская ЦРБ

3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),
- внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- развитие взаимодействия с партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь,
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни,
- доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

3.3. Планируемые результаты освоения Программы

Здоровьесбережение сотрудников:

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма; -восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма.
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального -психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников; -развитие стрессоустойчивости.

Развитие корпоративной культуры в учреждении:

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников

Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

Программа

для сотрудников

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад N13" г. Сасово

«Степ-аэробика»

Пояснительная записка

Краткая аннотация: степ-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики.

Актуальность данной программы: степ-аэробика во всех ее разновидностях - одна из современных систем оздоровительной гимнастики

Степ-аэробика может предложить современному человеку:

- Двигательную активность
 - Разнообразие движений
 - Увлекательную познавательную деятельность
 - Здоровый образ жизни
 - Спортивные достижения
- Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия с использованием степ-платформ.

Адресат программы:

Коллектив МБДОУ ДС N13

Объем и срок освоения программы:

Объем программы — 216 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (весь период)

Формы обучения:

Очная форма

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия - 2 часа.

Общее количество часов в неделю — 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий степ-аэробикой.

1.3. Содержание программы

Этапы и темы программного материала	Количество часов
Введение.	1
Раздел I. Основы здорового образа жизни	4
Раздел II. Общая подготовка.	90
Раздел III. Специальная подготовка.	96
Раздел IV. Силовая подготовка	-
Раздел V. Контрольные задания. Диагностика	9
Раздел VI. Творческий блок	16
ИТОГО	216

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение.	1	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
Раздел I. Основы здорового образа жизни (4 ч)				
Безопасность жизнедеятельности.	1	1	-	Тест-опрос
Профилактика заболевания и средства восстановления.	1	1	-	
Режим дня и гигиена.	1	1	-	
Мышечная боль. Самоконтроль.	1	1	-	
Раздел II. Общая подготовка (90ч)				
Общеразвивающие упражнения.	38	5	33	Начальная диагностика
Упражнения на ориентацию в пространстве.	10	2	8	Тестирование
Упражнения с предметами. Прыжки.	10	2	8	Тестирование
Упражнения в партере.	16	2	14	Тестирование
Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	16	3	13	Наблюдение Тестирование
Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)-96ч				
«Классификация базовых шагов и освоение техники».	45	5	40	Наблюдение, анализ
«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	51	5	46	Наблюдение, анализ
Раздел IV. Контрольные задания и диагностика				

	9	2	7	Итоговая аттестация
Раздел V. Творческий модуль				
	16	2	14	Выступления
ИТОГО	216	32,5	183,5	

Содержание программы:

1. Введение. (2ч)

Тема № 1. Вводное занятие».

Теория.

Техника безопасности.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

Практика.

- Диагностика мотивов посещения, анкетирование.
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

Раздел I. Основы здорового образа жизни.(4ч)

Тема №1. Безопасность жизнедеятельности. (1ч)

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Тема № 2. Профилактика заболевания и средства восстановления. (1ч)

Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Тема № 3 .Режим дня и гигиена.(1ч)

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Тема №4. Мышечная боль. Самоконтроль. (1ч)

Теория: Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

Раздел II.Общая подготовка. (90 ч)

Тема №1. Общеразвивающие упражнения.(38 ч)

Теория.

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

Практика.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.(10 ч)

Теория

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Тема №3. Упражнения стоя. Прыжки.(10 ч)

Теория:

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика:

Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук и степ-платформой.

Тема №4. Упражнения в партере. (16 ч)

Теория Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени и степ-платформой.

Тема №5. Игровая деятельность.

Акробатика и упражнения на гибкость (16 ч)

Теория. Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

Практика.

- Игры общеукрепляющего характера.
- Развивающие подвижные игры.

- Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
- Соревнования, эстафеты.
- Упражнения на гибкость:
 - «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры;
 - «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;
 - «Рыбка»;
 - «Кошечка ласкается - сердится»;
- Динамические упражнения:
 - группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
 - перекаты (назад, в сторону, вперед);
 - одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
 - «Колесо».
- Статические упражнения:
 - стойка на лопатках;
 - стойка на руках;

Раздел III. Специальная подготовка.

Аэробика классическая - класс LOW (96 ч)

Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.(45ч)

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория. Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов со степ-платформой.

Практика.

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов и степ-платформой.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения ногами

Обычная ходьба– марш.

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе

- с продвижением вперед;
- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (кросс-степ).

Выставление ноги на носок .

- выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела
- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали.

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь со степ-платформой.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей со степ-платформой

Кик .

Невысокий мах вперед одной ногой , выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад со степ-платформой

- выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед–назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг .

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом .

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание.

Переменные скрестные шаги в сторону.

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад.

- по диагонали;

· двойным или многократным повторением.

Мамбо. Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча.

Скачки с одной ноги на две.

Прыжки, ноги врозь.

Тема № 2. Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. (51ч)

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техничное и эмоциональное исполнении движений в комбинациях танцевальных композиций.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36 недель	108	216 часов/	3 раза в
					часов в	неделю
					неделю	по 2 часа

2.2 Условия реализации программы. Материально -техническое обеспечение программы.

Для реализации программы «Степ-аэробика» МБДОУ ДС N13 располагает гимнастическом залом площадью 100 м² и спортивным оборудованием:

Перечень спортивного оборудования.

№	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество спортивного инвентаря
1	Мат гимнастический	шт.	2
2	Спортивные коврики	шт.	15
3	Гантели разборные от кг. до кг.	шт.	1
4	Скакалка	шт.	20
5	Тумба для фитнеса	шт.	3
6	Резинки для фитнеса	шт.	15
7	Степ-платформы	шт.	15

Формы занятий:

Занятия по программе «Спеп-аэробика» состоят из теоретической и практической части, причем, практическая часть занимает большую часть времени.

Результат:

Конечным результатом должно быть не только овладение коллективом определёнными знаниями, но умение и желание развиваться, учиться. В связи с этим должны решиться такие вопросы, как сплочение коллектива, воспитание чувства товарищества, дружбы, взаимопомощи, развитие самостоятельности, дисциплинированности, ответственности и самое главное – оздоровление коллектива.

Программа
по йоге для сотрудников
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения "Детский сад N13" г. Сасово
«С йогой по жизни»

Введение.

*«Здоровые люди и растения производят
обильные цветы и фрукты. Точно так же
здоровый человек улыбается и
счастлив, как солнечные лучи»*

Б.К. С Айенгара.

Йога - древнейшая система самосовершенствования человека на всех уровнях - физическом и духовном. Слово «йога» произошло от санскритского корня йодж или йудж-упряжка, связь, единение, связь тела и души, способ обуздать свой нрав. Следует прежде всего подчеркнуть заложенный в этом термине смысл полной гармонии физического здоровья и нравственно-духовной красоты человека. Ведь йога – это прежде всего совокупность методов, способствующих формированию цельной личности, гармонично сочетающей три начала человека: физическое, умственно-эмоциональное (психическое) и духовное.

Уровень двигательной активности людей снижается с каждым годом и как следствие повышается уровень развития болезней, связанных с гипокинезией. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, страдают от избыточного веса и сердечно-сосудистых заболеваний, постоянного стресса и хронической усталости. И как следствие проблемы со сном, аппетитом, нестабильным психоэмоциональным состоянием.

Конечно же, для каждого человека встаёт вопрос о сохранении своего здоровья, укреплении основных групп мышц, гармоничной и спокойной жизни. Помочь в этом призваны физические упражнения. Заниматься спортом в современном мире стало не только полезно, но и модно.

Практически все физические упражнения приносят пользу и благотворно влияют на организм человека. Но йога помимо телесного, помогает достичь и духовного равновесия, как заявляют практики во всём

мире. Сочетание приятного напряжения и глубокого расслабления придаёт большую значимость йоге и помогает набирать всё большую популярность.

Преимущество восточных методик в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека. Поэтому наша программа ориентирован в конечном итоге на решение одной главной проблемы - улучшения психического и физического здоровья коллектива.

Актуальность программы.

Слаженная работа сотрудников зависит от благоприятной психологической обстановки в коллективе. Как показывает опыт международных исследований, занятия йогой самый эффективный способ оздоровления физического, энергетического и ментального состояния работников.

Занятия не просто укрепляют физическое здоровье сотрудников, но и улучшают работу мозга, нервной системы, устанавливают душевное равновесие в коллективе, выводя производительность и моральный дух на качественно новый уровень. Таким образом, занятия йогой являются актуальными для улучшения психического и физического здоровья коллектива.

Новизна программы.

Новизна заключается в самой программы, так как раньше сотрудники детского сада не использовали занятия йогой для улучшения психофизического состояния. Так же новизна заключается в доступности (занятия проводятся бесплатно и в самом детском саду), потому что исключат необходимость тратить время и деньги на занятия в другом месте.

Ожидаемые результаты, цели и задачи.

Программа «С йогой по жизни» поможет избавиться от хронической усталости, раздражительности и стресса. Регулярная практика поможет укрепить иммунитет, репродуктивные функции, развить память и интуицию, наполняет энергией и позволит обрести мир и гармонию с самим собой.

Цель: физическое и психическое укрепление всех систем организма у коллектива.

Задачи:

- улучшить состояние здоровья,
- обеспечить прилив сил и энергии, улучшить настроение,
- повысить работоспособность и стрессоустойчивость,
- укрепите командный дух коллектива.

Этапы реализации программы.

Реализация программы рассчитана на 9 месяцев (долгосрочный): с «01» сентября 2022 по «31» мая 2023 г.

№ п/п	Этапы	Описание
1.	Подготовительно-проектировочный этап	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для реализации программы • подбор упражнений и разработка комплексов • подбор методической литературы • анализ, совместно с медицинскими работниками, состояния здоровья «до участия в программе»
2.	Практический этап	<ul style="list-style-type: none"> • выступление на педагогическом совете; • занятия йогой; • проведение практикумов; • работа с общественностью.
3.	Обобщающе-результативный этап	<ul style="list-style-type: none"> • проведение открытого показа; • анализ, совместно с медицинскими работниками, состояния здоровья «после участия в программе»

План программы.

№ п/п	Тема мероприятия	Форма проведения	Сроки
1.	«Йога – для улучшения психофизического здоровья»	Выступление на педагогическом совете	Сентябрь
2.	«Йога для начинающих»	Занятие 1	Сентябрь
3.	«Асаны для женского здоровья»	Занятие 2	Октябрь
4.	«Приветствие солнцу »	Занятие 3	Ноябрь
5.	«Йога перед сном»	Занятие 4	Декабрь
6.	«Осанка – стройная спина»	Занятие 5	Январь
7.	«Дыхательная гимнастика»	Занятие 6	Февраль
8.	«Йога для активного долголетия»	Занятие 7	Март
9.	«Медитация»	Занятие 8	Апрель
10.	«Йога на природе»	Занятие 9	май
11.	Итоговое занятие	Занятие 10	май

Ресурсное обеспечение программы:

Учебно-методические ресурсы:

- аудиотека;
- фонотека.

Материально-технические ресурсы: проектор, магнитофон, ноутбук.

Финансирование программы производится из личных средств.

Критерии оценивания программы:

1. Удовлетворённость коллектива занятиями.
2. Соответствие условий нормам СанПиНа.

Выводы.

В целом программа имеет прогрессивный характер и позволит не только укрепить психическое и физическое здоровье коллектива, но и позволит сплотить и укрепить коллектив.

Программа

для сотрудников

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №13" г. Сасово

«Скандинавская ходьба»

Пояснительная записка

Программа «Скандинавская ходьба» имеет спортивно-оздоровительную направленность, по уровню усвоения — базовая. Она предполагает обучение передвижению ходьбой с отталкиванием папками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Новизна и оригинальность программы в том, что она позволяет научить занимающихся технике скандинавской ходьбы, правилам подбора инвентаря, методике проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и это важно. Они проводятся на свежем воздухе, на участке МБДОУ ДС №13, что создает дополнительные благоприятные условия для оздоровления занимающихся. Программа позволяет в сравнительно короткие сроки освоить технику ходьбы и методику подбора и регулирования нагрузки при проведении самостоятельных занятий.

Скандинавская ходьба — доступное всем физическое упражнение. К занятиям ею практически нет противопоказаний. Она является хорошим средством борьбы с избыточным весом и даже ожирением; атеросклерозом и рядом других заболеваний, Огромное внимание уделяется организации самостоятельных тренировочных занятий. На занятиях сотрудники познакомятся с основными принципами и методами организации тренировок, правилами контроля и регулирования нагрузки.

Актуальность программы для современного рабочего коллектива, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение совместных тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями.

Цель — приобщить занимающихся к регулярным занятиям скандинавской ходьбой, научить правильной технике ходьбы по различной местности, методике организации самостоятельных занятий, повысить уровень развития общей выносливости, оздоровление коллектива МБДОУ ДС N13.

Задачи:

- познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;
- научить правильной технике скандинавской ходьбы;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;

Программа предусматривает возможность обучения всего коллектива ДОУ в одной группе.

Форма и режим занятий. Форма занятий — групповая.

Режим занятий — 1 раз в неделю по 0,5 часа,

Ожидаемые результаты

По окончании программы занимающиеся должны:

- уметь организовывать самостоятельные занятия;
- демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы.
- будут уважительно относиться друг к другу, проявлять терпение, самообладание и выдержку;
- укрепят свое здоровье
- опыт различных методов тренировок.

Содержание программы

Теоретические сведения — 1 час

Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. История возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

Техническая подготовка — 12 часов.

Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту, Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Преодоление препятствий с палками. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы. Общая физическая подготовка — 24 часа.

Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Разминка и заминка. Упражнения с палками для развития гибкости. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба с отягощением. Ходьба по песку. Ходьба в гору. Преодоление препятствий с палками. Ходьба по скользкой поверхности. Упражнения для развития основных физических качества. Чередование нагрузки и отдыха. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление.

Специальная физическая подготовка — 13 часов.

Ходьба по специальным трассам. Подбор объема и интенсивности нагрузки. Упражнения для развития выносливости, Старт, вработывание, дистанционная скорость, финиширование. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Тактическая подготовка — 2 часа.

Распределение сил по дистанции. Влияние физиологических особенностей организма на тактику преодоления дистанции. Использование специфики трасс для регулирования темпа ходьбы. Преодоление трасс разными тактическими способами.

Психологическая подготовка — 1 час.

Настрой на тренировку. Аутотренинг. Психологические состояния организма во время нагрузок, Способы борьбы с волнением и неуверенностью в своих силах.

Соревновательная подготовка — 1 час.

Подготовка к фестивалю ходьбы и участие в нем. Подготовка к соревнованиям по преодолению контрольной дистанции на время и на расстояние и участие в них.

