

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №15 «Мишутка»



Физкультурно-  
оздоровительный проект  
«ТРЯМ, ЗДРАВСТВУЙТЕ!»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт проекта .....	3
2.	Актуальность .....	5
3.	Цели и задачи проекта .....	6
4.	Ожидаемые результаты .....	7
5.	Механизм реализации проекта .....	7
	5.1. Этапы реализации .....	7
	5.2. План по реализации проекта .....	7
6.	Организационное и ресурсное обеспечение.....	12
7.	Оценка эффективности реализации программы .....	13
8.	Источники финансирования .....	13
9.	Перспективы развития проекта .....	13
10.	Информационные источники.....	15
	Приложение.....	

## 1. ПАСПОРТ ПРОЕКТА

<b>Наименование проекта</b>	Физкультурно-оздоровительный проект «Трям, здравствуйте!»
<b>Разработчики проекта</b>	Барковская Р.М., заведующий, член ППО Трещейко О.С., старший воспитатель, член ППО Некипелова Т.П., председатель ППО Валеева А.З., воспитатель, член ППО Зыкова О.А., воспитатель, член ППО Тюленева Л.И., учитель-логопед, член ППО Папанова В.П., воспитатель, член ППО Серванская Е.А., воспитатель, член ППО Егорова Т.А., воспитатель, член ППО Зуребиани Л.М., воспитатель, член ППО Понамарева Н.Ю., воспитатель, член ППО
<b>Учреждение, реализующее проект</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 15 «Мишутка»
<b>Юридический адрес организации</b>	653045, Кемеровская область-Кузбасс, город Прокопьевск, улица Шишкина, 45а
<b>Телефон, электронная почта</b>	8 (3846) 69-81-19 madou.detsad15@mail.ru
<b>Целевая группа</b>	Сотрудники детского сада – члены ППО
<b>Цель проекта</b>	Продвижение ценностей здорового образа жизни путем вовлечения сотрудников в мероприятия по укреплению здоровья
<b>Задачи проекта</b>	1. Формировать заинтересованное отношение у участников целевой группы к теме здоровья, совершенствования ответственного отношения к своему здоровью. 2. Повышать мотивацию к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании 3. Содействовать здоровьесбережению работников через организацию регулярных занятий, оздоровительных и просветительских мероприятий 4. Поддерживать корпоративный командный дух и объединить всех сотрудников общей идеей активного и здорового образа жизни
<b>Этапы и сроки реализации</b>	I этап – аналитический (август, 2022) II этап – содержательный (сентябрь, 2022 – апрель, 2023) III этап – заключительный (апрель, 2023)

<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Снижение уровня заболеваемости работников ДОУ</li><li>2.Улучшение физического и эмоционально-психологического самочувствия работников учреждения</li><li>3.Повышение стрессоустойчивости работников, профилактика стресса, тревожных расстройств</li><li>4.Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.</li></ol>
-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Люди должны осознать,  
что здоровый образ жизни —  
это личный успех каждого.  
Владимир Путин

«Здравствуйте» - это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. На первый взгляд, это самое обыкновенное слово, но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелание здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым.

«Здравствуй!» — говорим мы друг другу ежедневно, улыбаясь, излучая радость от встречи. И получается, что со словом «Здравствуй!» мы передаем друг другу частичку собственного благополучия – здоровья, радости, счастья, как бы подзаряжаем друг друга на расстоянии психической энергией жизни — Духом жизни. И, что не менее важно, прощаясь, мы говорим: «Будь здоров!»

Сегодня мы произносим эти слова, не задумываясь, часто по привычке. Но когда-то наши предки здоровались, полностью отдавая себе отчет в целесообразности такого приветствия. Народная мудрость создала свою психологическую установку культа здоровья, духа здоровья, итоговой формулой которого стало наше привычное сегодня и такое незаметное, обыденное «здравствуй». Ведь духовное здоровье является первоосновой здоровья физического.

Неизвестно, забыли ли люди о магической силе слов или виной всему экология и ускоренный темп жизни, только статистика заболеваний в наши дни достаточно серьезная.

И работа педагогов несёт на себе очень большую нагрузку. По мнению доктора медицинских наук Е.А. Гревцовой, профессию учителя (а, следовательно, и педагога в целом) впору включать в список вредных для здоровья специальностей, наряду с шахтерами и сотрудниками химических производств.

По данным СМИ, профессиональными заболеваниями педагогов считается целый ряд заболеваний:

- психосоматические заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты, психастении;
- заболевания голосообразующего аппарата: ларингит, фарингит;
- утомление глаз, снижение остроты зрения, близорукость, синдром сухого глаза;
- хроническая венозная недостаточность;
- остеохондроз;
- синдром хронической усталости;
- вирусные и простудные заболевания.

Между тем, мы выявили, что проблема сохранности и укрепления здоровья актуальна для всех сотрудников ДОУ. Немалую роль здесь играет тот фактор, что

«в нашем регионе широко распространены вредные факторы и вредные условия труда»<sup>1</sup>. Поэтому для представителей иных, непедagogических профессий, вопрос здоровья тоже актуален.

По результатам анкетирования из всех опрошенных сотрудников мы получили следующие данные на следующие данные:

- 88% не имеют вредных привычек,
- 45 % укреплением своего здоровья не занимаются,
- 15 % делают гимнастику по утрам,
- 12 % занимаются спортом,
- 23% используют другие способы оздоровления (выезд на природу, занятия бегом и т. п.).

Коллеги отмечают ряд факторов, которые препятствуют или не способствуют укреплению здоровья:

- материально-финансовые затруднения – 15%,
- недостаток свободного времени – 13%,
- отсутствие силы воли – 38%.

Анализируя статистические данные и результаты анкетирования, можно сделать вывод, что состояние здоровья наших сотрудников требует особого внимания.

Учитывая, что здоровье является главной ценностью каждого человека, стремясь оказать содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения, инициативная группа МАДОУ разработала и реализовала проект «Трям, здравствуйте!». Творческое наименование выбрано неслучайно, ведь на логотипе нашего детского сада изображен медвежонок из одноименного мультфильма. Доброжелательное отношение к миру, оптимизм этого мультяшного героя как нельзя лучше напоминают о том, как позитивно следует относиться к окружающему миру, к друзьям и к себе. И в этом, на наш взгляд, первооснова здоровья.

### **3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА**

**Цель:** продвижение ценностей здорового образа жизни путем вовлечения сотрудников в мероприятия по укреплению здоровья

**Задачи:**

1. Формировать заинтересованное отношение у участников целевой группы к теме здоровья, совершенствования ответственного отношения к своему здоровью.
2. Повышать мотивацию к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании
3. Содействовать здоровьесбережению работников через организацию регулярных занятий, оздоровительных и просветительских мероприятий
4. Поддерживать корпоративный командный дух и объединить всех сотрудников общей идеей активного и здорового образа жизни

## 4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Снижение уровня заболеваемости работников ДОУ
2. Улучшение физического и эмоционально-психологического самочувствия работников учреждения
3. Повышение стрессоустойчивости работников, профилактика стресса, тревожных расстройств
4. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.

## 5. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Механизм реализации проекта включает в себя определение его этапов, составление плана по его реализации.

### 5.1. Этапы реализации

#### *I этап – аналитический (август, 2022)*

- ✓ Изучение нормативных актов, литературы для разработки и реализации проекта
- ✓ Проведение мониторинга среди сотрудников, изучение потребностей коллектива по оздоровлению.
- ✓ Разработка плана мероприятий
- ✓ Подбор эффективных форм работы с коллективом

#### *II этап – содержательный (сентябрь, 2022 – апрель, 2023)*

- ✓ Организация здоровьесберегающей среды
- ✓ Реализация плана мероприятий
- ✓ Отслеживание промежуточных результатов работы проекта

#### *III этап – заключительный (апрель, 2023)*

- ✓ Оценка эффективности внедрения проекта
- ✓ Проведение сравнительного анализа полученных данных, соотнесение результатов с целями и задачами

### 5.2. План по реализации проекта

Основные мероприятия проекта разделены на тематические блоки.

#### **Блок «Профилактика заболеваний и ЗОЖ».**

Для наглядности и *информирования сотрудников* ежемесячно обновляется *стенд с материалами о вредных привычках*, социально опасных заболеваниях, мотивационными фотографиями, плакатами.

Регулярно размещается **информация** по сохранению здоровья и **на официальном сайте учреждения.**

Здоровый образ жизни также включает мероприятия по медицинскому обслуживанию сотрудников. В целях предупреждения и развития заболеваний у сотрудников организуются ежегодные **периодические медицинские осмотры.**

МАДОУ «Детский сад №15 «Мишутка», работая в тесном сотрудничестве с государственным автономным учреждением здравоохранения «Прокопьевская городская больница», привлекает к мероприятиям медицинский персонал детской поликлиники. Так, совместно с врачом-офтальмологом, фельдшером подобраны **комплексы упражнений для глаз и дыхательной гимнастики**, оформлены в буклеты для удобства использования на рабочем месте. А также проведены **консультации** для работников **о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.**

Для профилактики различных заболеваний проводится **фитотерапия «Время с пользой!»**. Большой популярностью пользуются домашний мед с лимоном, отвары из шиповника, смородины. В ход идут и выращенные на опытно-экспериментальном участке детского сада Melissa и мята. В минуты отдыха сотрудники могут выпить полезный напиток, успокаивающий отвар или отвар для нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

В весенне-осенний период проводится **Оздоровительный курс «О – два!»**. **Прием кислородного коктейля** способствует повышению сопротивляемости организма вирусам и инфекциям, усилению работоспособности, устранению синдрома хронической усталости и уменьшению вредного влияния окружающей среды на организм.

Ежемесячно проводится **семинар-практикум «В точку!»**. Точечный массаж заключается в воздействии на биоактивные точки с целью активизации тех процессов в организме, за которые они отвечают.

### **Блок «Физическая активность».**

Установление партнерских отношений с родителями воспитанников позволило нам организовать на базе нашего детского сада **группу ЛФК «Штаб здоровья»** и **Фитнес-группу «ФитМикс»**. Занятия для сотрудников проводят 2 раза в неделю мамы наших воспитанников – квалифицированные практикующие специалисты (инструктор ЛФК и фитнес-тренер).

**Спортивное мероприятие «Забег» между коллективами дошкольных учреждений города Прокопьевска, состоявшееся в сентябре 2022г.,** - настоящий праздник спорта, сплочения и воодушевления на высокие достижения.



Ежегодно в нашем детском саду проводятся мероприятия, посвященные Всемирному *Дню здоровья*. Проводятся эстафеты, спортивные состязания, демонстрация нетрадиционного оборудования.

Для поддержания корпоративного командного духа организуются *спортивные, оздоровительные мероприятия* вне учреждения. Это и посещение бассейна, боулинга, и пикники на природе.

### **Блок «Здоровое питание».**

Здоровое питание способствует хорошему самочувствию, имеет решающее значение в профилактике большинства заболеваний, а также способствует повышению производительности труда, что положительно сказывается на работе учреждения в целом.

Теоретический материал проведенной *лекции «Экология питания»* позволяет расширить и углубить знания по разумному выбору и потреблению продуктов.

В рамках *конкурса «Здоровый перекус»* участники предлагали варианты блюд и творчески их представляли. Приготовленные блюда поражали разнообразием, вкусом, красотой и оригинальностью оформления.

В ходе *мастер-класса «Быстро, вкусно, полезно!»* коллеги тренировались в приготовлении быстрых, вкусных и полезных завтраков.

### **Блок «Антистресс».**

Все больше людей жалуются сегодня на стресс. Профессии сотрудников детского сада требуют все более высокой отдачи от каждого. Потребность достигать безупречных результатов проходит в условиях постоянно растущей конкуренции. Результат: человек чувствует себя выжатым, раздражительным и неуравновешенным, а в худших случаях начинается физическое недомогание.

В штате нашего детского сада нет психолога.

Однако профилактикой эмоционального выгорания педагогов, основами тимбилдинга помогает нам заниматься приглашенный психолог.

В рамках соглашения о сотрудничестве с государственной организацией образования «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие личности» проведены тренинги:

- *Тренинг по профилактике эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»*
- *Тренинг «Синдром хронической усталости и его профилактика»*
- *Тренинг «Вместе – мы команда!»*

**Ароматерапия** – проводится ежемесячно и пользуется популярностью среди сотрудников. Запахи оказывают большое влияние на наше эмоциональное состояние и даже на трудоспособность. Например, они способны повышать настроение, настраивать на творческую активность. Доказано влияние ароматов многих растений на состояние памяти человека, на качество сна и функционирование всего организма.

### **Блок «Общественная вовлеченность»**

Изменения в состоянии здоровья населения обусловлены разными причинами, в том числе и неблагоприятным воздействием факторов окружающей среды. А значит, положительно воздействуя на мир вокруг, мы помогаем себе стать здоровее.

Коллектив детского сада активно участвует в различных акциях.

Так, например, стало доброй традицией ежегодно участвовать в *посадке деревьев, субботниках и других общественно значимых мероприятиях*. А в ноябре 2022 года впервые был организован *сбор макулатуры*. На вырученные средства была приобретена форма для сотрудников с логотипом детского сада для спортивных занятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
<b>Блок «Профилактика заболеваний и ЗОЖ»</b>			
	Оформление стенда с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях, фотографиями, плакатами	Ежемесячно	Тюленева Л.И., учитель-логопед, специалист по охране труда
	Размещение информации по сохранению здоровья на официальном сайте учреждения	В течение реализации проекта	Трещейко О.С., старший воспитатель
	Периодические медицинские осмотры	По графику	Тюленева Л.И., учитель-логопед, специалист по охране труда
	Презентация Комплексов упражнений для глаз и дыхательной гимнастики (буклеты)	Сентябрь, 2022	Тюленева Л.И., учитель-логопед, специалист по охране труда
	Консультации о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин	Весенне-зимний период	Жданова Е.М., фельдшер
	Фитотерапия «Время с пользой!»	Еженедельно	Зыкова О.А.,

		(среда)	воспитатель
	Оздоровительный курс «О – два!» (Кислородный коктейль)	2 раза в год (октябрь, 2022, март, 2023)	Бумагина Е.Ю., заведующий хозяйством
	Семинар-практикум «В точку!» (точечный массаж)	1 раз в месяц	Валеева А.З., воспитатель
<b>Блок «Физическая активность»</b>			
	Занятия в группе ЛФК «Штаб здоровья»	2 раза в неделю (среда, пятница)	Привлеченный специалист, инструктор по ЛФК
	Занятия в Фитнес-группе «ФитМикс»	2 раза в неделю (вторник, четверг)	Привлеченный специалист, фитнес-тренер
	Спортивное мероприятие «Забег»	Сентябрь, 2022	Трещейко О.С., старший воспитатель
	День здоровья	Апрель, 2023	Трещейко О.С., старший воспитатель
	Проведение спортивных/оздоровительных корпоративных мероприятий вне учреждения (посещение боулинга, бассейна и др.)	3 раза в год	Некипелова Т.П., председатель ППО
<b>Блок «Здоровое питание»</b>			
	Лекция «Экология питания»	Ноябрь, 2022	Папанова В.П., воспитатель
	Конкурс «Здоровый перекус»	Январь, 2023	Егорова Т.А., воспитатель
	Мастер-класс «Быстро, вкусно, полезно!»	Март, 2023	Куюн Е.С., повар
<b>Блок «Антистресс»</b>			
	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»	Октябрь, 2022	Серванская Е.А., воспитатель
	Тренинг «Синдром хронической усталости и его профилактика»	Декабрь, 2022	Серванская Е.А., воспитатель
	Тренинг «Вместе – мы команда!»	Февраль,	Серванская Е.А.,

		2023	воспитатель
	Ароматерапия	1 раз в месяц	Тюленева Л.И., учитель-логопед, специалист по охране труда
<b>Блок «Общественная вовлеченность»</b>			
	Участие в городских экологических мероприятиях - субботники, сбор макулатуры, высадка деревьев	В течение реализации проекта	Бумагина Е.Ю., заведующий хозяйством

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА

### ***Материально-технические ресурсы:***

- ✓ физкультурный зал (адаптирован)
- ✓ медицинский кабинет
- ✓ методический кабинет
- ✓ спортивное оборудование (коврики для занятий ЛФК и фитнесом, массажные коврики, ролики, су-джок массажеры и др.)
- ✓ оборудование для приготовления кислородных коктейлей
- ✓ оборудование для проведения ароматерапии (аромалампы, масла, аромасвечи и т.д.)
- ✓ оборудование для организации фиточая (чайные наборы, травяные сборы и др.)
- ✓ мультимедийное оборудование, ноутбук, МФУ
- ✓ корпоративные спортивные формы (футболки)

### ***Кадровые ресурсы:***

- ✓ наличие квалифицированного воспитательного, вспомогательного, управляющего персонала из числа сотрудников МАДОУ и приглашенных специалистов (фитнес-тренер, инструктор по ЛФК, фельдшер, врач-офтальмолог, психолог)

### ***Информационные ресурсы:***

- ✓ официальный сайт МАДОУ
- ✓ личные сайты педагогов
- ✓ мессенджеры
- ✓ информационный стенд с материалами по здоровьесбережению и здоровьеобогащению сотрудников
- ✓ реклама (буклеты, листовки)
- ✓ литература, интернет-ресурсы на здоровьесберегающую тематику
- ✓ мультимедийные пособия.

## 7. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Для оценки эффективности реализации проекта используются следующие параметры:

### ✓ *Отзывы сотрудников*

По результатам проведенного итогового опроса:

- 96% сотрудников-участников отметили улучшение физического и эмоционально-психологического самочувствия
- 38% изменили отношения работников к состоянию своего здоровья
- 15% изменили свой рацион питания
- 100% считают, что реализация проекта приносит пользу, подобные мероприятия нужны коллективу. И не только в плане обмена новой полезной информацией о сохранении здоровья, но и как форма неформального общения в коллективе.

### ✓ *Охват сотрудников программой*

100 % (26 человек) сотрудников, членов ППО, охвачены проектом.

### ✓ *Оценка результатов проекта по созданию условий для ведения здорового образа жизни*

В МАДОУ созданы условия для организации мероприятий по оздоровлению и здоровьесбережению:

- функционируют группа ЛФК и фитнес-группа, проводятся тренинги с психологом
- закуплено дополнительный спортивный инвентарь
- курсы кислородного коктейля, фиточая
- проводятся точечный массаж, ароматерапия
- имеется необходимое оборудование

### ✓ *Снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности*

Уровень заболеваемости работников ДОУ снизился на 11% (в сравнении с началом реализации проекта)

## 8. ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Для реализации проекта были затрачены средства ППО и внебюджетные средства МАДОУ.

## 9. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА

Актуальность темы проекта, полученные результаты его внедрения в практику работы детского сада позволяют говорить о перспективах его развития:

1. Ежегодная реализация проекта в МАДОУ «Детский сад №15 «Мишутка» с расширением спектра мероприятий проекта
2. Представление опыта работы по внедрению проекта на методических объединениях педагогов города и региона, в печатных и электронных изданиях
3. Реализация проекта в других учреждениях города Прокопьевска
4. Подготовка команды от МАДОУ «Детский сад №15 «Мишутка» для участия в программе сдачи норм ГТО

## 10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. <https://vse42.ru/articles/33536186>
2. <https://pedsovet.org/article/profzabolevania-pedagogov-kak-ne-dopustit-sereznyh-problem>
3. Усакова Н.А. Точечный массаж. Методическое пособие. М., 2021
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### АНКЕТА

*Уважаемые коллеги, просим вас ответить на вопросы анкеты.  
Данная анкета является анонимной, её результаты будут использоваться только  
в обобщённом виде. Для нас очень важно Ваше мнение. Спасибо.*

**1. *Имеете ли вы вредные привычки?***

- да
- нет

**2. *Занимаетесь ли вы укреплением своего здоровья?***

- да
- нет

**3. *Делаете ли вы гимнастику по утрам?***

- да
- нет

**4. *Занимаетесь ли вы спортом?***

- да
- нет

**5. *Используете ли вы иные способы оздоровления (выезд на природу, занятия бегом и т.п.)?***

- да
- нет

**6. *Какие факторы препятствуют вашим занятиям спортом:***

- материальные затруднения;
  - недостаток свободного времени;
  - отсутствие силы воли.
  - другое \_\_\_\_\_
-



## ОПРОС

*Уважаемые коллеги, просим рассказать, какие изменения произошли в вашей жизни после реализации физкультурно-оздоровительного проекта «Трям, здравствуйте!»*

**1. Отмечается ли улучшение вашего физического и эмоционально-психологического состояния по завершении проекта?**

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

**2. Изменили ли вы отношение к состоянию своего здоровья?**

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

**3. Изменили ли вы свой рацион питания?**

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

**4. Считаете ли вы, что подобные мероприятия нужны коллективу?**

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

**5. Ваши пожелания по дальнейшей работе в данном направлении**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---