Проект «Производственная гимнастика»

"Ты и я - мы вместе с спортом"

"Ничего так не истощает

и не разрушает человека,

как продолжительное

физическое бездействие".

Аристотель

Актуальность.

Одной из проблем работников группы умственного труда, приводящей к развитию профессиональных заболеваний, является сидячий образ жизни и отсутствие регулярных занятий физкультурой и спортом. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой работоспособности – это одна из важнейших задач нашего общества. Среди многих факторов, определяющих решение этой задачи, важное место занимает физическая культура. Сеченовым И.М. экспериментально доказано, что активный отдых эффективнее пассивного в 4,5 раза. Феномен активного отдыха широко применяется для поддержания умственной и физической работоспособности человека.

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого» (В.В. Путин).

Реализация проекта “Производственная гимнастика” отвечает целям двух федеральных проектов, включенных в национальный проект “Демография”, одной из задач которого является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни:

-«Спорт - норма жизни» - доведение к 2024г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов ВФС комплекса "ГТО".

-«Укрепление общественного здоровья» - обеспечение к 2024г. увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни.

Основной проблемой, которую необходимо решить в процессе реализации проекта, является отсутствие централизованной организации мероприятий по производственной гимнастике, отсутствие механизмов привлечения работников к участию в них, пробуждения интереса к физической культуре и спорту.

**Цели проекта:** способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда; развитие личностного потенциала, обеспечение социально-эмоционального благополучия и сохранение здоровья членов профсоюзной организации – как образец для подражания для всех сотрудников; приобщение всех участников к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

1. Улучшение здоровья сотрудников, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями.

2. Увеличение работоспособности, снижение профессионального утомления.

3. Повышение общей культуры движений, улучшение двигательной координации, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций.

4. Содействие вовлечению сотрудников в занятия массовыми формами физической культуры.

5. Эстетическое воспитание занимающихся (этому во многом способствует четкий, красивый показ упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением).

**Сроки реализации проекта:** с октября 2022 г. По апрель 2023 г.

**Комплекс упражнений:**

1. Полукруг головой влево (вправо)

2.Руки вверх перед собой ,развести через стороны вниз.

3. Правое плечо вперёд (руки на бёдра),затем левое и назад поочередно.(2 раза)

4.руки с выпадами вверх в стороны,с пружинкой.

И.п. - стоя,руки у груди согнуты в "кулак",ноги на ширине плеч.

В: 1. - присесть(пружинка)

2. - выпрямиться с наклоном в право(влево),руки в сторону - вверх,кулаки разжать (4 раза).

5. Рывки руками у груди и с поворотом в стороны (4 раза).

6. "Волчок" - кружение вокруг себя в право,влево. Руки на бедрах, играем плечами с пружинящими движениями ног поочерёдно.

7. Степ

- Правая нога на степ слева,поднятие рук вверх с хлопком

- левая нога на степ с права,поднятие рук вверх с хлопком.(4 раза)

- Сойти со степа вправо - руки на пояс,встать на степ по середине - руки в стороны, сойти со степа влево - руки на пояс.

8. Шагом влево вокруг степа (1 раз)

9. Наклоны в стороны,рука над головой (2 раза)

10. Наклоны вперед,руки в стороны, ноги шире плеч (2 раза)

11. Поднятие ног скрёстно к локтю ( правая рука - левая нога и наоборот) 4 раза

12. Наклон вперёд ( имитируем обтирание)

13. Повторить 11 и 12 упражнения.

14. Руки на бёдра, играем плечами с пружинящими движениями ног поочерёдно.

15. Приседания (руки вперёд) 3 раза.

16. Наклон вперёд ( имитируем обтирание).

17. "Мельница", руками на степе.

18. Полукруг головой влево, вправо ( 4 раза).

19. Покачивания в стороны с подниманием плеча, ставя ногу на носок.

20. "Волчок" - кружение вокруг себя вправо влево.

21. Руки на бёдра играем плечами с пружинящими движениями ног поочерёдно.

22. Стоя лицом к степу - бег на месте.

23. Поворот влево - бег на месте.

24. Поворот лицом к степу - бег на месте.

25. Поворот вправо - бег на месте.

26. Поворот лицом к степу - бег на месте.

27. Встать на степ и сделать глубокий вдох.

**География и участники проекта:**

Брянская обл.г Брянск, ул. Н.М. Грибачева д.1

МБОУ Центр образования «Перспектива» г. Брянска ОДО детский сад «Гармония».

Проект рассчитан для всех педагогов сотрудников ДОУ.

Участвовало 17 человек.

**Организационное и ресурсное обеспечение проекта:**

1. Форма,степы,пионерские галстуки, колонка с музыкой - все имеется на базе ДОУ;

2. Баннер - взят в Профсоюзной организации г. Брянска.

3. Горн - взят в Старской общеобразовательной школе п. Старь Дятьковского района Брянской области.

4. Съёмка, видеооператор – личные средства.

**Результат перспективы поставленной задачи будет очевиден на заключительном этапе нашего проекта в апреле 2023 г.**

– заинтересовать и привлечь всех сотрудников к данному проекту

-формирование у работников потребности заботиться о своем здоровье;

-соблюдение правил сохранения своего здоровья в детском саду, дома, на улице;

-создание необходимых условий для организации деятельности по укреплению и сбережению здоровья в ДОУ;

-изменение отношения людей к данной проблеме.

Осуществлять работу по специально разработанному расписанию занятий, составленному с целью минимизации контактов участников ДОУ

**Этапы реализации проекта.**

Первый этап – подготовительный (организационно – деятельностный) этап:

Изучение, анализ информационного и технического обеспечения проекта, опрос участников проекта и планирование.

План мероприятий:

1. Анализ здоровья педагогов и сотрудников ДОУ. Сохранение, укрепление и сбережение здоровья педагогов.

2. Информационный.

Формирование мотивационной готовности педагогов и сотрудников ДОУ участвовать в проекте, работа с педагогами в сети интернет. Выявление заинтересованности педагогов в других организациях и реализации проекта.

3. Подготовка к реализации проекта:

-индивидуальные беседы с работниками;

-создание атрибутов для проведения производственной гимнастики;

-подбор комплексов производственной гимнастики для сотрудников и педагогов ДОУ.

Второй этап – основной (исследовательский) этап реализации проекта.

Проведение просветительской и агитационной деятельности, направленной на пропаганду среди всех сотрудников понимания ценности здорового образа жизни по проекту.

Третий этап – заключительный этап проекта.

Результаты проекта и перспектива на будущее.

Результат перспективы поставленной задачи будет очевиден на заключительном этапе нашего проекта:

• заинтересовать и привлечь всех сотрудников к данному проекту

• формирование у работников потребности заботиться о своем здоровье;

• соблюдение правил сохранения своего здоровья в детском саду, дома, на улице;

• создание необходимых условий для организации деятельности по укреплению и сбережению здоровья в ДОУ;

• изменение отношения людей к данной проблеме.

Участники проекта: все педагоги и сотрудники Отделение дошкольного образования детского сада «Гармония»

Сроки реализации проекта: долгосрочный.