**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ»**

**ГРУППА ПЕРВОЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: дошкольной**

**образовательной организации**

 **«Производственная гимнастика»2023г.**

**Город: Брянск**

**Контактные данные: Потороча Светлана Викторовна,89206002785.**

**S-potorocha@mail.ru**

**« Нет тела,нет дела!»**

**Руководитель проекта**: инструктор по ФК Светлана Викторовна Потороча

**Состав группы**:

Потороча Светлана Викторовна

Петракова Анастасия Александровна

Кухарева Ирина Олеговна

Третьякова Евгения Владимировна

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт проекта……………………………………………………………2-3

2. Аннотация проекта………………………………………………………………3

3. Актуальность проекта……………………………………………………………3-4

4. Цель и задачи проекта…………………………………………………………….4-5

5. Стратегия и механизмы достижения поставленной цели и задач…………………………….

5.1. Разработка этапов реализации проекта……………………………………………………………….5.

5.2. Описание проекта……………………………………………………………...5-6

6. Ожидаемые результаты……………………………………………………….…….6

7. Комплекс физических упражнений на степе……………………7-9

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Название и тип проекта | Физкультурно-оздоровительный проект «Производственная гимнастика» «Нет тела, нет дела!» |
| Руководитель проекта | Инструктор по физической культуре СВ. Потороча |
| Состав группы | Потороча Светлана ВикторовнаПетракова Анастасия АлександровнаКухарева Ирина ОлеговнаТретьякова Евгения Владимировна |
| Участники проекта | Педагогические работники ДОО |
| Сроки | Долгосрочный , 01.09.2022 г. - 31.05.2024 г. |
| Цель проекта | Сохранение и укрепление здоровья, снижения уровня заболеваемости, формирование привычки к ЗОЖ. |
| Основные задачи  проекта | 1. Популяризировать спортивное движение среди ДОО. 2. Повысить уровень знаний сотрудников по ЗОЖ. 3. Обеспечить систематические тренировки проблемных зон на рабочем месте. 4. Способствовать сплочению коллектива, доброжелательных, дружеских отношений среди сотрудников. |
| Проблема, на решение которой направлен проект | У педагогических работников часто проявляются простудные заболевания, утомляемость, стрессовые ситуации, перепады настроения. |
| Этапы проведения проекта | I этап. Организационный Цел*ь:*Подбор информационного, методического материала. II этап. Практический *Цель:* Разработка и реализация спортивных, методических и досуговых мероприятий, обеспечивающих оздоровление организма. III этап*.* Обобщающий Цель: Организация и проведение итогового мероприятия по теме проекта, анализ результатов проекта. |
| Прогнозируемые результаты проекта | Для руководителя проекта: 1. Снижение простудных заболеваний. 2. Повышение эмоционального, психического, физического состояния работников ДОО. Для работников ДОО: 1. Систематическое использование оздоровительных мероприятий; 2. Расширение знаний о пользе физических упражнений; 3. Сплочение коллектива в ходе спортивных мероприятий.   |
| Продукты проекта | 1. Публикация проекта в СМИ. 2. Фотовыставка по итогам мероприятий. 3. Презентация проекта «Нет тела, нет дела!». 5. Видеоролик. |

**2. Аннотация проекта**

Зачем заниматься, если ты здоров? Мы хозяева своего тела и никому не можем отдать перекроить…его…Только мы сами можем помочь ему быть полноценно активным и здоровым. Часто мы обращаем внимание тогда, когда что-то заболит и ищем заветную таблетку, которая быстро нас исцелит.Да.Упражнения –это то лекарство, которые помогут…но это не должна быть та таблетка, которую принимают только при болях.

Зачем упражнения, когда ничего не болит?...С возрастом снижается активность. Мы меньше двигаемся…больше сидим… меняется ритм жизни. А в итоге лишние килограммы, которые давят на наши суставы и слабые мышцы. Мало движений, ничего лишнего не делаем, не переносим тяжести, много ездим на машине-все ОК.

Один нюанс:

Активные мышцы-это наш иммунитет, так как большая часть клеток отвечающих за иммунитет синтезируются именно в мышцах. Возрастом в мышцах теряется не только объем,но и их связь с нервной системой. В итоге ухудшается координация и контроль за движениями. Не надо заниматься, когда что-то заболит. Нужно заниматься, чтобы сохранить ТО, чтобы ваше тело было под вашим контролем. И нет ничего хуже, когда теряешь управление над ним.

**Актуальность проекта**

   В дошкольной организации работает дружный, творческий коллектив единомышленников. Образовательный процесс осуществляют 34 педагогических работников.

     Основная причина, побудившая нас взяться за создание проекта «Нет тела, нет дела», не совсем благополучное состояние здоровья наших воспитателей и специалистов. Подводя анализ заболеваемости сотрудников ДОО медицинским работником, внимание уделено простудным заболеваниям. 76 % педагогических работников на протяжении 2-3 лет обращаются в медицинские учреждения за медицинской помощью.

    В дошкольном образовании большое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей, а проблеме здоровья педагогов уделено недостаточное внимание. Педагогические работники входят в группу риска по стрессовым ситуациям. Их профессия относится к сфере деятельности «Человек-человек», а это ведет к высокому эмоциональному напряжению. И через несколько лет работы в образование происходит профессиональное, эмоциональное выгорание педагога.

   А насколько важно, с каким настроением, с какими эмоциями, с каким здоровьем входит воспитатель в группу - зависит настроение, эмоции и здоровье его воспитанников. Перегрузки - обычное дело педагогов. В настоящее время темп жизни педагога очень высок. Его поглощают и производственные, и бытовые, и финансовые проблемы.

    Проблема проекта высветилась сама по себе, и мы начали искать пути их решения.

Для решения данной проблемы, создали команду из активных педагогов, в которую вошли:

o Председатель профсоюзной организации;

o Инструктор по физической культуре;

o Воспитатели.

Для решения проблемы проведён опрос среди воспитателей и специалистов: «Какое место занимает физическая культура в вашей жизни?» с целью выявления и нахождения существующих проблем и их причин. На основании этого выработалась тактика работы с педагогами.

Цель этой работы - сохранение и укрепление здоровья, снижения уровня заболеваемости, формирования привычки к ЗОЖ.

Для создания целостной системы здоровье сбережения педагогических работников является организация двигательной среды для повышения трудовой активности, творческих успехов и долголетия.

**Цель и задачи проекта**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, снижения уровня заболеваемости, формирование привычки к ЗОЖ.

**Задачи:**

1. Популяризировать спортивное движение среди ДОУ.

2. Повысить уровень знаний сотрудников по ЗОЖ.

3. Обеспечить систематические тренировки проблемных зон на рабочем месте.

4. Способствовать сплочению коллектива, доброжелательных, дружеских отношений среди сотрудников.

**5.1Разработка этапов проекта**

Срок реализации проекта**:**01.09.2022 г. - 31.05.2024г.

**1 этап: Организационный *(август-сентябрь 2022 г.)***

**Цель:**Создание условий для реализации проекта, подбор информационных и литературных источников.

**Задачи:**

**-**Изучить литературу по теме проекта;

- Подобрать методические, информационные и иллюстрированные материалы;

-Провести опрос среди сотрудников ДОО с целью выявления и нахождения существующих проблем и их причин.

**2 этап: Практический *(сентябрь 2022 г. – апрель 2024г.)***

**Цель:**Разработка и реализация спортивных, досуговых мероприятий, подготовка сотрудников к спортивным мероприятиям педагогических работников.

**Задачи:**

**-**Разработать и провести мероприятия, обеспечивающие:

сохранение и укрепление здоровья, снижения уровня заболеваемости, формирования привычки к ЗОЖ; формирование культуры свободного времени, эмоционального подъёма педагога, сплочение коллектива; получение новых эмоций и вдохновений, ознакомление с достопримечательностями родного края; повышение уровня профессионального мастерства педагогов Д ОО.

**3 этап: Обобщающий*(апрель2024 г.)***

**Цель:**Организация и проведение итоговых мероприятий по теме проекта, анализ результатов проекта.

**Задачи:**

-Провести итоговое мероприятие, презентацию по проделанному проекту.

**5.2 Описание проекта « Нет тела, нет дела!»**

    В проекте приняли участие состав педагогических работников МБДОУ (детский сад №1«ТЮЛЬПАНЧИК »). Постепенно в течение года принимали участие не только педагогические работники, но и обслуживающий персонал ДОО, а также педагогический коллектив другой образовательной организации.

      Руководитель проекта непосредственно разрабатывал проект, организовывал встречи, мероприятия, собирал сбор данных, анализировал результаты анкетирования среди сотрудников. Состав группы отвечал за проведение и организацию того или иного мероприятия.

     На организационном этапе состав разработчиков проекта провели анкетирование среди сотрудников с целью выявления и нахождения существующих проблем и их причин.    Физкультурно-оздоровительный проект «Нет тела, нет дела!» состоит из 3 блоков: «Спортивные мероприятия», «Досуг», «Конкурсы, акции, мастер-классы». Формат занятия аэробика на степ-платформах.Зянятия проходят под музыкальное сопровождение, что придаёт работникам ДОО заряд бодрости, эмоциональный положительный эффект, напрягая и укрепляя мышцы, во время занятия происходит мыслительная перегрузка, что прибавляет сил до конца дня.

**6.Ожидаемые результаты**

Проект имеет общественную значимость для сотрудников ДОО. В результате реализации проекта будет проведена целенаправленная, систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья педагогических работников:

- снижение заболеваемости среди педагогических работников;

- улучшение психологического климата в коллективе;

- заинтересованность сотрудников в собственном здоровье;

    Считаем, что такая работа позволит нам почувствовать себя

нужными, полноценными членами общества.

        Часто болеют 76% опрошенных, иногда – 14%, никогда не болеют исправно ходят на работу и не знают, что такое больничный лист – 10%. Такую высокую заболеваемость можно бы было связать с имеемыми возможно вредными привычками, но как говорят результаты опроса 95 % не имеет вредных привычек, только у 5% они бывают иногда, не постоянно.

Опрашиваемые указали в опросе каким видам спорта отдают предпочтение: ходьба, бег, гимнастика, баскетбол, лыжи, велопрогулки. Но так как педагоги постоянно заняты работой, семьей, времени на занятие спортом недостаточно, а все 100% готовы принимать участие в различных аэробных направлениях (пилатес, калланетика, силовые направления ,фитбол, степ

7.Комплекс упражнений, который выполняют сотрудники на рабочем месте:

1.Марш на месте.(1-4 вдох, руки вверх

 5-8 выдох, руки вниз)

2.Захлёст

1-2шаг правой ногой на степ , ЛН согнута под коленом, пятка к ягодице

3-4 2 марш

5-6тоже ЛН

7-8 2 марш (8 повторов)

3.Сайд

1-2 Пн шаг на степ, Лн мах назад ,ПР вверх, ЛР в сторону

3-4 2 марш тоже с ПН

4. Бейсик + 4 марш

1-2 Пн,Лн на степ

3-4 внизПн,ЛН

5-8 4 марш

5. .Колено

1-2 Пн шаг на степ,ЛН согнута в колене бедро вверх

3-4 2 марш

5-6 тоже ЛН

6.3 Колена

1-6 3 колена лн,стоя на правой

7-8-2 марш

9-14 с ЛН

15-16 2 марш

7. 3 Колена,2 за степ

Тоже,что и № 6

Счёт 3-4 за степ

8.Бейсик + 8 марш

1-2 СПН на степ

3- 4С ПН на пол

1-8 8 марш

9.Модификация упражнения №8

Марш вокруг степа

10.Захлёст

1-2шаг правой ногой на степ ,ЛН согнута под коленом,пятка к ягодице

3-4 2 марш

5-6тоже ЛН

11.Прыжки ноги вместе-врозь 4 раза

12.Колено+сайд+колено

13.Кросс

1-пн на степ

2-лн скрестно впереди пн

3- спн вниз

4-лн вниз

14.Кросс прыжком

15 Захлёст

1-2шаг правой ногой на степ ,ЛН согнута под коленом, пятка к ягодице

3-4 2 марш

5-6тоже ЛН

16. Вдох-выдох

2.V-степ

1-правая нога на степ

2-левая нога на степ

3-правая нога на пол

4-левая нога на пол ( 8 повторов)