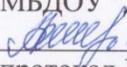


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Аленушка»

Принято
на педагогическом совете МБДОУ
"Детский сад "Аленушка"
протокол №1 от 31.08.2023г.

Согласовано
Председатель ПК
МБДОУ "Детский сад "Аленушка"
 /Анисимова О.В./
протокол №1 от 31.08.2023г



Проект
для коллектива педагогов
МБДОУ «Детский сад №2 «Аленушка»
«Производственная гимнастика в ДОУ»

г.Зверово
2023г.

География, категории и количество участников:

РФ, Ростовская область, г. Зверево.

Количество участников: 17 чел.

Работники МБДОУ: заведующий, педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, воспитатели, завхоз (ответственный по ОТ).

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

Для реализации проекта и поднятие духа нашего коллектива была приобретена спортивная форма и мячи.

План реализации проекта

1 этап: Подготовительный. Изучение, анализ информационного и технического обеспечения проекта, диагностика участников проекта и планирование возможных вариантов решения проблем низкой физической активности коллектива.

План мероприятий:

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

2. Информационный.

Формирование мотивационной готовности педагогов участвовать в проекте. Выявление заинтересованности педагогов в других организациях и реализации проекта.

3. Подготовка к реализации проекта :

-индивидуальные беседы с работниками;

-создание предметно-пространственной развивающей среды: подбор атрибутов для игровой деятельности, ИКТ-ресурсов по данной теме;

-подбор материалов для продуктивной деятельности.

2 этап: – **Основной (исследовательский) этап** реализации проекта.

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

3 этап: – **Заключительный этап** проекта.

Результаты проекта и перспектива на будущее.

Источники финансирования:

Из средств МБДОУ «Детский сад №2 «Аленушка»

Основные результаты:

1. Создана система работы с сотрудниками детского сада для популяции здорового образа жизни
2. Повысилась физическая активность сотрудников
3. Снизился уровень заболеваемости сотрудников
4. Большая часть коллектива заинтересовалась данным проектом

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

1. Заинтересовать и привлечь всех сотрудников доу к данному проекту.
2. Формирование у работников потребности заботиться о своем здоровье.
3. Активный отдых (*всем коллективом*)
4. Создание массовых флешмобов, посвященных здоровому образу жизни
5. Внедрение новейших видов физической активности

Название программы: «Быть здоровыми хотим!»

Обоснование актуальности:

Известно, что для профилактики заболеваний, укрепления здоровья, высокой трудоспособности, человеку необходима сбалансированная двигательная активность, состоящая из различных видов физических нагрузок. Уже к середине дня появляется раздражительность, а также физическое и эмоциональное утомление. Способом решения данных проблем и средством повышения работоспособности является производственная гимнастика.

Производственная гимнастика (*зарядка на рабочем месте*) - важный шаг к тому, что бы в разы минимизировать вред от эмоциональной и физической усталости. И наша программа направлена на пропаганду Здорового Образа Жизни!

Цели и задачи:

Цель: способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда; сохранение здоровья членов профсоюзной организации – как образец для подражания для всех сотрудников; приобщение всех участников к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Активизировать физкультурно-оздоровительную работу сотрудников, через спорт;
2. Повышать профессиональную работоспособность педагогов, за счет выполнения специально подобранных физических упражнений;
3. Восстановлению работоспособности в процессе труда, снижению утомления.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год

Содержание проекта :

Проект "Быть здоровыми хотим!" на профилактику здоровья и здорового образа жизни в трудовом коллективе, где пропагандируется здоровый образ жизни в коллективе, направлен на привлечение всего коллектива физической активности, укрепления здоровья.

Программой предусматриваются следующие мероприятия:

- совместные спортивных входные
- физкультминутки
- занятия спортивной гимнастикой
- фитболаэробикой
- проведение семейных спортивных мероприятий
- проведение пятиминуток, практических занятий, мастерклассов.

Проект позволил привлечь большее количество работников МБДОУ

1. *«Ходьба на месте»*

2. *«Ходьба на месте с мячом» (4 раза)*

1-Шаг левой ногой, мяч верх

2-Шаг правой, мяч вниз

3-4- то же

3. *«Ходьба на месте, повороты головы» (4 раза)*

1-Поворот головы влево

2-Голова прямо

3-4- то же

4. *«Перебрасывание мяча в парах» (5 раз)*

1- Бросили мяч напарнику

2- Поймали мяч

3-4 то же

Ходьба на месте

6. *«Махи руками, ноги врозь» (8 раз)*

1- Мах двумя руками вверх влево, нога на носок

2- Мах двумя руками вверх вправо, нога на носок

7. *«Рывки руками» (4 раза)*

1-4- Рывок согнутой левой рукой, правое колено к локтю

1-4- Рывок согнутой правой рукой, левое колено к локтю

8. *«Ходьба в стороны» (8 раз)*

1-3 Ходьба влево

4- Прыжок с поворотом вправо, хлопок в ладоши

1-4 То же в правую сторону

Ходьба на месте

9. *«Ходьба вперед» (8 раз)*

1- Шаг вперед левой ногой

2- Шаг вперед правой

3- Шаг назад левой

4- Прыжок назад, хлопнуть в ладоши

10. *«Мельница» ноги врозь (12 раз)*

1- Мах правой рукой коснуться левого носка ноги

2- Мах левой рукой коснуться правого носка ноги

Ходьба на месте

11. *«Выпады» ноги врозь, руки на пояс (6 раз)*

- 1- Выпад в сторону левой ногой, руки на пояс
 - 2- И. п.
 - 3- Выпад в сторону правой ногой
 - 4- И. п.
12. *«Сгибание коленей» (5 раз)*
- 1- Сгибание левой ноги в колене, подтянуть к себе
 - 2- И. п.
 - 3-4 То же в правой ногой
13. *«Прыжки» (16 раз)*
- 1- Прыжок, руки вверх, хлопок в ладоши
 - 2- И. п. ноги вместе, руки вниз
 - 3-4- То же
- Ходьба на месте, с восстановлением дыхания

