**

***ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ.***

***ДАГЕСТАНСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕРОССИЙСКОГО ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ. БУЙНАКСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ Р ОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.***

 ***ПЕРВИЧНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ. МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

 ***«ДЕТСКИЙ САД № 9 ГОРОДА БУЙНАКСКА».***

***368220 Республика Дагестан , г Буйнакск, ул. Хизроева 65,тел. (887237) 2-28-01, электронная почта doy9@list.ru***

***«Профсоюз-территория здоровья!»***

 ***Проект реализации физкультурно – оздоровительных,***

 ***спортивных инициатив для сотрудников***

 ***МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска на 2018-2021года***

*г .Буйнакск*

*2018г*

***Содержание проекта****:*

*1. Паспорт проекта.*

*2. Пояснительная записка.*

*3. Актуальность проекта.*

*4. Аннотация.*

*5. Проектировочный компонент.*

*5.1 Цель.*

*5.2. Задачи.*

*5.3. Ресурсы.*

*6. Организационный компонент.*

*6.1.Принципы реализации проекта.*

*6.2.Гипотеза.*

*6.3.Участники проекта.*

*6.4.Ожидаемые результаты.*

*7. Содержательный компонент.*

*7.1. Формы и методы.*

*7.2. Методики оздоровления.*

*7.3. Этапы реализации проекта.*

*8. Организационное и ресурсное обеспечение Проекта*

*8.1.Финансовые ресурсы, необходимые для осуществления проекта.*

*9. Результативный компонент.*

*10. Список используемой литературы.*

*Приложения.*

1. ***Паспорт проекта.***

***Вид проекта:****Физкультурно-оздоровительный.*

***Тип проекта:****Коллективный, открытый.*

***Продолжительность:****Долгосрочный.*

***Сроки реализации:****09.09.2018- 09.09.2021 г.*

***Участники:****Сотрудники МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска Республики Дагестан.*

***Возраст участников:*** *18-68 лет.*

***Форма проведения:****Командная, групповая, индивидуальная. Ору*

1. ***Пояснительная записка.***

*Популяризация здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде для сохранения и укрепления здоровья коллектива в целом, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска - является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.*

*В дошкольном образовании, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме сотрудников  уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем****,****настроением, с какими эмоциями входит сотрудник на работу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников. Если председатель первичной профсоюзной организации будет искать пути, способы, средства и методы для сохранения и укрепления здоровья коллектива в целом**в течение рабочего дня, то они будут идти на работу с желанием, будут здоровы****,****эмоционально благополучны.*

1. ***Актуальность проекта.***

*Ярко высветив проблему, мы в своём коллективе начали искать пути, способы, средства и методы для её решения. Так как здоровый, эмоционально благополучный коллектив – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности ДОУ. Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного человека. Избыточный вес, вредные привычки, не активный образ жизни дал свои не утешительные результаты. Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. Для содействия и создания условий в организации, Профсоюз МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска создал проект реализации*

*физкультурно - оздоровительных и спортивных инициатив*

*для сотрудников МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска « Профсоюз-территория здоровья!».*

***3.1 Проблема проекта.***

*Для популяризации здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде не хватает хороших практиков для реализаций многих задач. Низкий уровень пропаганды сотрудников образовательной среды к спорту и привлечения социальных партнёров к спортивной жизни города Буйнакска, представляет огромную угрозу социального характера, выбора иных направлений досуга, которые имеют негативное влияние. В летний период на стадионе, спортивной площадке, в спортзале мы сталкиваемся с низкой посещаемостью, остро стоит вопрос безразличия и нежелания приобщаться к здоровому образу жизни. Возможность и необходимость создания условий для сохранения здоровья в профессиональной деятельности  сотрудников ДОУ обусловлено тем, что только тот, кто занимается сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровье сберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей****.***

1. ***Аннотация.***

*Данный проект разработан с целью содействия созданию условий в организациях комплексных мер для реализации здоровье сберегающих, физкультурно- оздоровительных и спортивных инициатив, проектов и программ для сотрудников ДОУ.*

*А так же системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни работников ДОУ. Предлагаемый проект позволит привлечь внимание социальных партнеров по оздоровлению молодого поколения, отдаления его от вредных привычек. Участие в проекте позволит организовать активный отдых и посещение курортно - санаторных здравниц. Проект содержит конкретные мероприятия, увязанные по срокам, исполнителями, которые направлены на достижение цели проекта. В рамках проекта будет разработана социальная реклама в различных формах: баннеры, плакаты, листовки, которые будут распространяться среди жителей города Буйнакска. Проект инновационный, социально значим, актуален , рационален, реалистичен. Имеется целостность, адресность и практическая значимость.*

1. ***Проектировочный компонент:***
	1. ***Цель:***
2. *Содействие созданию условий в организациях Профсоюза комплексных мер для реализации здоровье сберегающих, физкультурно- оздоровительных, спортивных инициатив, проектов и программ.*

*2)Формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции сотрудников, заинтересованность в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.*

*3)Обобщение опыта среди коллективов ДОУ г. Буйнакска.*

 *4)Привлечение социальных партнеров к взаимодействию:*

* *Администрация муниципального образования городского округа «ГОРОД БУЙНАКСК »*
* *Управление образования города Буйнакска*
* *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска*
* *Родители МКДОУ № 9 города Буйнакска*
* *Рашидов Алим Ильясович – Президент Федерации АFC MMA РОССИИ*

 ***5.2 Задачи:***

* *Популяризация здорового образа жизни ц массового спорта в образовательной среде.*
* *Развитие потребности в здоровом образе жизни.*
* *Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.*
* *Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.*
* *Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.*
* *Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников.*
* *Внедрение в деятельность ДОУ комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.*
* *Посещение сотрудников курортно-санаторных здравниц .*

***5.3.******Ресурсы проекта:***

* *Стадион «Темирхан-шура» города Буйнакска.*
* *Спортивный зал -Детского Дома Творчества города Буйнакска.*
* *Детско-юношеская спортивная школа.*
* *Кружок шахмат - Детского Дома Творчества города Буйнакска.*
* *Инвентарь и спортивное оборудование клуба «Скорпион» под руководством Рашидова Алима Ильясовича – Президента Федерации АFC MMA РОССИИ.*
* *Физкультурно-оздоровительная среда в МКДОУ ДС № 9*

 *города Буйнакска.*

* *Материалы системы деятельности в ДОУ по здоровье сбережению сотрудников.*
* *Уголки релаксации.*

1. ***Организационный компонент.***

***6.1Принципы реализации проекта.***

* *Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;*
* *Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления.*
* *Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;*
* *Принцип доступности: Учет возрастных особенностей сотрудников,*
* *Принцип дифференциация: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым сотрудником.*
	1. ***Гипотеза:***

*Если установить тесное взаимодействие всех сотрудников МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска, посредством привлечения к проектной деятельности по здоровьесбережению, с включением инновационных форм, методик и технологий оздоровления, то взаимодействие будет способствовать положительным результатам в сохранении и укреплении здоровья работников, приобщения их к здоровому образу жизни.*

* 1. ***Участники проекта:***

*Сотрудники МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска: Заведующая, бухгалтер, старший воспитатель, воспитатели, помощники воспитателей, медсестра, работники пищеблока, дворник, завхоз, оператор, рабочий по ремонту и сторожа .*

* 1. ***Ожидаемый результат:***
* *Улучшение соматических показателей здоровья.*
* *Обеспечение запланированных показателей развития движений и двигательных способностей, снижение заболеваемости.*
* *Овладение навыками самопомощи в соответствующих ситуациях.*
* *Осмысленное преобразовательное отношение к собственному физическому и психическому здоровью как единому целому.*
* *Проведение спортивных праздников, дней здоровья.*
* *Участие в муниципальных спартакиадах и спортивных мероприятиях.*
* *Сотрудники МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска прошли курсы по оказанию первой медицинской помощи.*
* *Популяризировали здоровый образ жизни ц массового спорта в образовательной среде.*
* *Научить грамотно, использовать спортивное оборудование и физкультурный инвентарь.*
* *Осознанность необходимости и значимости здорового образа жизни, а также приобщить к “видению” активного образа жизни.*
* *Обобщение работы по пропаганде и формированию здорового образа жизни в целях дальнейшего содействия их массовому распространению.*
* *Посещение курортно- санаторных здравниц .*
* *Избавление от вредных привычек, и от лишнего веса.*
* *Запись и посещение сотрудников и детей сотрудников спортивных залов и секций, фитнес залов.*
1. ***Содержательный компонент.***
	1. ***Формы и методы***
* *Анкетирование сотрудников.*
* *Спортивные и оздоровительные мероприятия.*
* *Памятки для сотрудников.*
* *Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда.*
* *Соблюдение гигиенических норм и правил.*
* *Релаксации.*
* *Очные упражнения, тренинги, семинары-практикумы.*
* *Диагностирование профессионального выгорания.*
* *Вакцинация против гриппа.*
* *Консультации по запросам сотрудников.*
* *Анализ отзывов и предложений о проведенных мероприятиях.*
* *Проведение спортивных мероприятий.*
	1. ***Методы и методики оздоровления.***
* ***Методика направленная на создания условий для долголетия с новым взглядом на медицину*** *Пайзулла Исаев - Мы созданы для долголетия.*
* ***Методики, направленные на развитие органов дыхания.****Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.*
* ***Методики, направленные на повышение резистентности организма.****Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.*
* ***Методики, направленные на коррекцию зрения*** *Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения). Метод улучшения зрения У.Бейтса и М.Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.*
* ***Методики, направленные на развитие двигательной активности****.
Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.*
* ***Методики, направленные на профилактику ОРЗ****.
Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).
Аэрофитотерапия (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.
Фитотерапия (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, СВ. Хрущева.*
* ***Методы, направленные на коррекцию психического состояния****.
Психогимнастика - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).*
* ***Коммуникативные игры****(по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в коллективе.*
* *Музыкотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание.*
* ***Методики, направленные на повышение работоспособности.*** *Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижной профессиональной деятельности, повышают умственную работоспособность и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.
Релаксационные упражнения.  Они способствуют расслаблению.*
* ***Методы оздоровления окружающей среды****.
Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека. Флора-дизайн помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества (по опытам NACA). Арттерапия основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человек (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин).*
* ***Энциклопедия Николая Амосова. Алгоритм здоровья***

*Назначение этой книги – ознакомить читателя с результатами исследований, раздумий, сомнений и разочарований автора в отношении того, как в наше время можно сохранить здоровье, замедлить процессы старения, сберечь бодрость и силу духа. Н.М. Амосов, видный ученый и известный хирург, убедительно разъясняет, что в большинстве болезней виновны не природа, не общество, а сам человек.*

* 1. ***Этапы реализации проекта:***

***I этап -  Информационно-подготовительный:***

*Изучение возможностей и потребностей коллектива по оздоровлению.*

***II этап - внедренческий:***

*Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.*

*Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников. Организация спортивных и оздоровительных мероприятий.*

***III этап - заключительный, оценочный:***

*Оценка эффективности форм и содержания здоровье сберегающих технологий, совершенствование результатов проекта.*

***IV этап – презентационный:***

*Мультимедийная презентация, реализации проекта физкультурно- оздоровительных и спортивных инициатив для сотрудников МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска « Профсоюз-территория здоровья!», педагогическому сообществу на муниципальных методических мероприятиях.*

***8.Финансовые ресурсы, необходимые для осуществления проекта:***

*Обеспечение ресурсами способствует, путём заключения договора, и привлечением социальных партнеров в лице:*

*- Администрации муниципального образования городского округа «город БУЙНАКСК ».*

 *- Управления образования города Буйнакска.*

*- Руководителя МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.*

 *- Мецената Рашидова Алима Ильясовича – Президента Федерации АFC MMA РОССИИ.*

*Ресурсное обеспечение проекта:*

*Общая информация о ресурсах, имеющихся в МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска для реализации проекта «Профсоюз-территория здоровья!».*

*Группа ресурсов*

*1 Материально-технические ресурсы*

 *Наличие необходимых объектов для проведения воспитательных мероприятий по ЗОЖ:*

***Ресурсы проекта:***

* *Стадион «Темирхан - шура» города Буйнакска.*
* *Спортивный зал Дворца детского творчества города Буйнакска*

*(баскетбольная и волейбольная площадка, спортивный инвентарь и т д.)*

* *Детско-юношеская спортивная школа города Буйнакска*
* *Секции ,кружки при Дворце детского творчества города Буйнакска для посещения детей сотрудников ДОУ № 9 города Буйнакска*

*Клуб «Скорпион» Рашидова Алима Ильясовича – Президента Федерации АFCMMA РОССИИ*

* *Физкультурно-оздоровительная площадка МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска*

*2 Информационные ресурсы*

 *- Наличие страницы на сайте МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска Первичной организации профсоюза ,личной страницы в рамках ВСЕРРОСИЙСКОГО КОНКУРСА « ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ »*

*- Наличие публикаций деятельности Первичной организации профсоюза в Республиканской газете «ГОЛОС Профсоюза образования »*

*3 Интеллектуальные ресурсы:*

*Накопленный практический опыт достижений, ведения инновационной деятельности, в том числе, в рамках тематики ЗОЖ, методические разработки,*

 *- Возможность тиражирования в СМИ всех уровней.*

***8.1. Источники финансирования проекта - поддержка Проекта социальными партнерами:***

 - *Администрация муниципального образования городского округа «ГОРОД БУЙНАКСК ».* *- Управление образования города Буйнакска.* *- Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* - *Меценат - Рашидова Алим Ильясович – Президента Федерации АFC MMA РОССИИ.*

 *- приобретение спортивной формы;*

*- приобретение материалов для рекламы;*

*- приобретение спортивного инвентаря и оборудования;*

*-создание и тиражирование рекламной продукции;*

*- кубки и грамоты для награждения победителей;*

*- приобретение бутилированной воды;*

*- приобретение дезинфицирующих средств, масок и перчаток.*

* 1. ***Результативный компонент.***
* *Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга;*
* *исследование состояния здоровья сотрудников  за 3 года; (приложение 1)*
* *мониторинг валеологических знаний и умений сотрудников ДОУ;*
* *проведение спортивных праздников, дней здоровья;*
* *участие в муниципальных спартакиадах и спортивных мероприятиях;*
* *сотрудники МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска прошли курсы по оказанию первой медицинской помощи*
* *популяризировали здоровый образ жизни и массового спорта в образовательной среде;*
* *в результате в коллективе снизился уровень заболеваемости (Приложение 2)*
* *сотрудники МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска научились грамотному использованию спортивного оборудования и физкультурного инвентаря;*
* *осознали необходимость и значимость здорового образа жизни, а также активного образа жизни;*
* *создали условия в МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска для реализации здоровье сберегающих, физкультурно-оздоровительных, спортивных инициатив;*
* *активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;*
* *в период самоизоляции 2020 году в МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска не было зафиксировано ни одного случая заболеваемости новой корона вирусной инфекцией «COVID-19»*
* *обобщили работу по пропаганде и формированию здорового образа жизни в целях дальнейшего содействия их массовому распространению.*
* *6 сотрудника МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска получили вакцинацию от «COVID-19»;*
* *обобщили опыт работы среди коллективов ДОУ г. Буйнакска;*
* *6 сотрудника МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска посетили курортно - санаторные здравницы г. Железноводск и г. Кисловодск;*
* *2 сотрудника - мужчин избавились от вредной привычки и бросили курить;*
* *7 сотрудников избавились от лишнего веса (от 8 кг до 12 кг);*
* *увеличилась запись и посещение сотрудников и их детей, в спортивные залы и секции - на калланетику; на дзюдо; на СБИ ММА; на грэпллинг; на шашки и шахматы; на ДАРТС; в фитнес залы;*
* *рабочий по ремонту Рашидов Алан Алимович всерьез занялся спортом и на протяжении 3 лет достиг высоких результатов:*
1. *Зональное первенство Министерства образования и науки РД по вольной борьбе – 1 место.*
2. *Спартакиада боевых искусств город Тольятти – 1 место.*
3. *Кубок мира по ММА город Анапа – 1 место.*
4. *Международный турнир по ММА Республика Азербайджан город Баку – 1 место.*
5. *Первенство России по союз ММА город Тольятти – - 1 место.*
6. *Первенство Москвы по смешанному боевому единоборству Федерация Москвы по ММА – 1 место.*

*Привлечение социальных партнеров к взаимодействию дало положительные результаты. Коллектив МКДОУ № 9 города Буйнакска Республики Дагестан выражает свою признательность и слова благодарности:*

* *Администрации муниципального образования городского округа «ГОРОД БУЙНАКСК ».*
* *Управлению образования города Буйнакска.*
* *Руководителю МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.*
* *Родителям МКДОУ № 9 города Буйнакска.*
* *Рашидову Алиму Ильясовичу – Президенту Федерации AFC MMA РОССИИ.*

***Заключение***

*Проблема проекта подтвердилась: проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье сотрудников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию  и формированию здорового общества****.***

*Привлечение социальных партнеров к взаимодействию дало положительные результаты.*

*В ходе анализа деятельности коллектива, реализация проекта « Профсоюз-территория здоровья !» физкультурно- оздоровительных и спортивных инициатив для сотрудников МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска Республики Дагестан , изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы пришли к следующему выводу ;*

*-приняты комплексные меры для реализации здоровье сберегающих, физкультурно - оздоровительных, спортивных инициатив и проектов;*

*- сформирована устойчивая система ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников МКДОУ № 9 города Буйнакска Республики Дагестан;*

*- появилась заинтересованность в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию;*

*- популяризация здорового образа жизни и массового спорта среди сотрудников МКДОУ № 9 города Буйнакска Республики Дагестан;*

*- повысилась информированность работников о заболеваниях и мерах по их предотвращения и профилактик;*

*- появился стимул к занятиям спортивной направленности сотрудников;*

 *- проведены профилактические и пропагандистские мероприятия, способствующие, отказу от вредных привычек среди сотрудников;*

*-систематически проводится производственная гимнастика, как средство тренировки и закаливания организма;*

*- внедрены в деятельность комплексы мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников МКДОУ № 9 города Буйнакска Республики Дагестан.*

***10.Список используемой литературы:***

* *Энциклопедия Николая Амосова. Алгоритм здоровья*
* *Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре», №5, 2017г. №6, 2017г. №7, 2017г. №8, 2017г.*
* *Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва, 2010г.*
* *Учебно-методические журналы: «Обруч», «Практика управления ДОУ», 2014г.*
* *Интернет ресурсы образовательных и оздоровительных порталов.*
* *Технология проектирования в ДОО, -М.:ТЦ Сфера, 2019г., -112с.*
* *Управление детским садом №5, 2019г.*
* *Ультра парадоксальная психотерапия Косенкова.*
* *Диагностика профессионального выгорания, адаптация Н.Е.Водопьяновой. Авторы: К.Маслач, С. Джексон.*
* *Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.*
* *Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма.*
* *Интернет ресурсы образовательных и оздоровительных порталов.*
* *Интернет ресурс* [*https://www.1tv.ru/shows/zhit-zdorovo*](https://www.1tv.ru/shows/zhit-zdorovo)
* *Интернет ресурс* [*https://www.labirint.ru/books/275629/*](https://www.labirint.ru/books/275629/)

***План реализации проекта физкультурно – оздоровительных,***

***спортивных инициатив для сотрудников***

***МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска***

***« Профсоюз-территория здоровья!»***

 ***на 2018-2021года***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. ***Дата***
2. ***проведения***
 | 1. ***Мероприятие***
 | ***Социальный партнер***  | 1. ***Ответственные***
 |
| 1. *10.09.2018г*
 | 1. *Ознакомление с содержанием проекта.*
2. *Мультимедийная презентация*
3. *Анализ состояния здоровья сотрудников ДОУ№ 9*
 | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| 1. *10.10.2018г*
 | 1. *Анкетирование педагогов о ЗОЖ*
2. *Диагностика профессионального выгорания*
3. *Арт-терапия*
 | 1. *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.*
 | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,*1. *медицинская сестра ДОУ №9 .*
 |
| 1. *9.11.2018г*
 | 1. *Спартакиада боевых искусств город Тольятти*
 | *Рашидов Алим Ильясович – Президент Федерации АFC MMA РОССИИ.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**Рашидов А.А.-сотрудник ДОУ №9* |
| * *10.12.2018г*
 | * *Релаксационные упражнения: для снятия эмоционального мышечного напряжения; для снятия стресса; для снятия напряжения с мышц лица*
 | * *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.*
 | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,** *медицинская сестра ДОУ №9 .*
 |
| 1. *15.01.2019г*
 | 1. *Игра «Парашют»*
2. *Деловая игра «Час здоровья».*
3. *Арт-терапия*
4. *Считаете ли Вы свое питание рациональным?*
 | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,*1. *медицинская сестра ДОУ №9 .*
 |
| 1. *22.02.2019г*
 | 1. *Эстафета «Веселые старты»*
 | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.**Рашидов Алим Ильясович – Президент Федерации АFC MMA РОССИИ.**Родители МКДОУ № 9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| 1. *15.03.2019г*
 | 1. *Тренининг «Сплочение коллектива»*

*Арт-терапия**«Жить здорово»* | 1. *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.*
 | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,*1. *медицинская сестра ДОУ №9 .*
 |
| 1. *10.04.2019г*
 | 1. *Оздоровительная дыхательная гимнастика «Дышим правильно».*
 | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *17.05.2019г* | *Физкультурно-спортивный досуг «Джигиты и горянки » (Региональный компонент).* | *Управление образования города Буйнакска.**Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* *Родители МКДОУ № 9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,*1. *медицинская сестра ДОУ №9*
 |
| 1. *5.06.2019г*
 | 1. *Анкетирование педагогов - Обратная связь*
 | 1. *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.*
 | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,*1. *медицинская сестра ДОУ №9 .*
 |
| 1. *10.09.2019г*
 | *Считаете ли Вы свое питание рациональным?**Диагностика профессионального выгорания*  | 1. *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.*
 | 1. *Председатель профсоюзной организации , медицинская сестра*
 |
| 1. *10.10.2019г*
 | *Релаксация «Водопад»* *Арт-терапия* | 1. *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.*
 | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *11.11.2019г* | *Принять участие в туристическом слёте работников образования и науки* | *Администрация муниципального образования городского округа «ГОРОД БУЙНАКСК ».**Управление образования города Буйнакска.* | *Коллектив ДОУ* |
| *11.12.2019г* | *Самомассаж с теннисными мячами* *Релаксация* *«Ультра парадоксальная терапия»* | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *23.01.2020г* | *Зональное первенство Министерства образования и науки Республики Дагестан по вольной борьбе* | *Рашидов Алим Ильясович – Президент Федерации АFC MMA РОССИИ.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**Рашидов А.А.-сотрудник ДОУ №9* |
| *21.02.2020г* | *Посещение спортивного клуба «Скорпион»*  | *Рашидов Алим Ильясович – Президент Федерации АFC MMA РОССИИ.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *16.09.2020г* | *Городской чемпионат по шахматам.* | *Управление образования города Буйнакска.*  | *Городской комитет Профсоюза**Коллектив ДОУ* |
| *15.10.2020г* | *Принять участие (формат определяется в зависимости от эпидемиологической ситуации) в Городском профсоюзном Форуме «Спорт. Здоровье. Долголетие» с участием конкурсантов «Здоровые**решения»,социальных партнёров* | *А Администрация муниципального образования городского округа «ГОРОД БУЙНАКСК ».**Управление образования города Буйнакска.**Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Городско комитет**Профсоюза* *Коллектив ДОУ* |
| *15.11.2020г* | *Проведение Городской спартакиады, туристского слёта работников**Образования города.* | *Администрация муниципального образования городского округа «ГОРОД БУЙНАКСК ».* | *Городской комитет Профсоюза работника образования* *Сотрудники* *ДОУ № 9* |
| *15.12.2020г* | *Поездка на базу отдыха «Чендорчирок »* | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска. Рашидов Алим Ильясович – Президент Федерации АFC MMA РОССИИ.**Родители МКДОУ № 9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *20.01.2021г* | *Релаксация «Водопад»* *Арт-терапия* | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *20.02.2021г* | *Эстафета «Веселые старты»* | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.**Родители МКДОУ № 9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *20.03.2021г* | *Участие во II Всероссийском конкурсе* *«Здоровые решения».* | *Администрация муниципального образования городского округа «ГОРОД БУЙНАКСК ».**Управление образования города Буйнакска .**Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *20.04.2021г* | *Проведение Всемирного дня здоровья с привлечением социальных партнёров – на городском стадионе «Темирхан-шура»* | *Администрация муниципального образования городского округа «ГОРОД БУЙНАКСК». Управление образования города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *20.05.2021г* | *Викторина о здоровом образе жизни* *«Дагестанское долголетие »* | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *20.10.2021г* | *Принять участие в Республиканском конкурсе методических разработок «Лучшая организация работы по психологическому сопровождению деятельности профсоюзного комитета образовательного учреждения».* | *Управление образования города Буйнакска.* *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *19.11.2021г* | *Тренинг «Сплочение коллектива»* *Арт-терапия**«Жить здорово»* | *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9 ,**медицинская сестра ДОУ №9 .* |
| *20.12.2021г* | *Мультимедийная презентация «Профсоюз-территория здоровья», реализация проекта физкультурно- оздоровительных и спортивных инициатив (для сотрудников МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска,**, педагогического сообщества, муниципальных методических мероприятий.* | *Управление образования города Буйнакска.* *Руководитель МКДОУ ДС №9 города Буйнакска.* | *Профсоюзный комитет ДОУ № 9.* |

***Приложение 1***

***Анализ заболеваемости  сотрудников на период 2018-2021 гг.***

 ***Уровень заболеваемости***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  ***Период***  | ***Общая заболеваемость*** | ***Из них педагогов, чел*** | ***часто болеющих педагогов*** |
| ***2018г*** *-****2019г***  | *194 рабочих дней**8 случая* | *5* | *37,5%* |
| ***2019г*** *-****2020 г*** | *142 рабочих дня* *5 случаев* | *4* | *25%* |
| ***2020г – 2021г*** | *169 рабочих дней* *2 случаев* | *1* |  *2 %* |

***Примечание :В период самоизоляции 2020 г в МКДОУ ДС № 9 города Буйнакска не было зафиксировано ни одного случая заболеваемости новой коронавирусной инфекцией «COVID-19»***

***Приложение 2***

***Информация о состоянии заболеваемости работников***

***2018 - 2021 год***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Общее количество сотрудников*  | *Число работников находящих на больничном, чел.* | * *Из них число работников, взявших больничные листы по уходу за больным ребенком, чел.*
 | * *Из них больничных листов сотрудников, чел.*
 |
| ***2018г*** *-****2019г***  | *9* | *4* | *5* |
| ***2019г*** *-****2020 г*** | *7* | *4* | *3* |
| ***2020г – 2021г*** | *3* | *2* | *1* |

***Приложение №3***

***Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания***

*Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя*

* *Почти никогда.*
* *Иногда.*
* *Часто.*
* *Почти всегда.*

*1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня*

*2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой*

*3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня*

*4. После рабочего дня я могу срываться на своих близки*

*5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела*

*6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня.*

*7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье*

*8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил*

*9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей*

*Интерпретация результатов.*

*Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале:*

* *"0" — почти никогда.*
* *"1" — иногда.*
* *"2" — часто,*
* *"3" — почти всегда.*

*Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий.*

*3-12 средний,*

*выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.*