

Первичная профсоюзная организация
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Тополек»г.Южи

Проект «Производственная гимнастика – путь к здоровью».

Авторы проекта
Председатель первичной профсоюзной организации:
Кауткина Юлия Александровна, старший воспитатель;
Уполномоченный по охране труда:
Воробьева Надежда Викторовна, секретарь

Обоснование актуальности. По итогам опроса сотрудников детского сада, выяснилось, что у большинства ухудшается состояние здоровья, а 68 % не занимаются физической культурой. А это в свою очередь, негативно влияет на здоровье сотрудников и на производительность труда. Необходимость возобновления производственной гимнастикой сотрудников детского сада вызвана и развитием физической напряженности в профессиональной деятельности, появлением у них новых профессиональных рисков. Данную проблемную ситуацию подчеркивает одобренная 19 ноября 2020 года на заседании Правительства Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года», в которой указывается, что в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем, и первой проблемой обозначается ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В сохранении и укреплении состояния здоровья населения факторы физической культуры позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии. Постоянные занятия производственной гимнастикой позволят с успехом пропагандировать физическую культуру и спорт как важнейшую составляющую здорового образа жизни.

Таким образом, для реализации задач по сохранению и укреплению состояния здоровья сотрудников ДОУ и повышению производительности труда за счет потенциала физической культуры и спорта, является разработка и внедрение эффективных и доступных комплексов производственной гимнастики в режим трудового дня для приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Высказывание великих людей:

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не могут заменить физические упражнения. (Ж.Тиссо, знаменитый французский врач XVIII века)

Цель производственной гимнастики: повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждение утомления сотрудников МБДОУ детский сад «Тополек»г.Южи.

Задачи:

1. создать условия для занятий производственной гимнастикой;

2. вовлечение сотрудников в занятия массовой формой физической культуры;
3. обеспечение сохранения и укрепления здоровья сотрудников, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработка привычки к здоровому образу жизни;
4. воспитание: четкий, красивый показ упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением.
5. пропаганда физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом в тренажерном зале, на рабочем месте, на спортивной площадке на свежем воздухе.

Срок реализации: с 2023 года – 2025 г.

Реализация: через использование комплексов производственной гимнастики с сотрудниками ДООУ.

География, категории и количество участников. В проекте принимают участие все сотрудники МБДОУ детский сад «Тополек» г.Южи в количестве 25 человек.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками:

-Все друг к другу повернулись, друженько все улыбнулись.

1. Упражнение: Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы. Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице, голову не запрокидывать. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 10-12 раз.

2. Упражнение: Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы. Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице, голову не запрокидывать. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 10-12 раз.

3. Упражнение: Ноги вместе, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы. Мах бедром одной ноги вверх, опуская палку вниз за коленный сустав. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз. То же другой ногой. 5-6 раз. Дыхание произвольное.

4. Упражнение: Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы. Повернуть туловище в сторону, не сдвигая стоп и не сгибая локтей. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

5. Упражнение: Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу спереди, широким хватом за концы. Поднять палку вверх, потянуться, встав на носки, посмотреть на палку, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. 4-5 раз.

6. Упражнение: Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка на лопатках, широким хватом за концы. Наклонить туловище вперед на 45° , потянувшись подбородком вперед, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. Наклонить туловище назад, максимально прогнувшись в пояснице, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. 10-12 раз.

7. Упражнение: Ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу сзади, узким хватом. Пружинящий подъем палки вверх прямыми руками, максимально сводя лопатки. 10 раз. Дыхание произвольное.

8. Упражнение: Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы. Наклонить туловище в сторону, с переводом палки в вертикальное положение и одновременным отведением ноги в одноименную сторону на носок. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

9. Упражнение: Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы. Пружинящие наклоны туловища вниз, стараясь максимально приблизить палку к стопам, на счет 1-2-3. Вернуться в исходное положение, на счет 4. 4-6 раз. Дыхание произвольное.

10. Упражнение: Ходьба на месте, восстановить дыхание.

-Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Данный комплекс упражнений хорошо применять на свежем воздухе в хорошую погоду.

Основные результаты:

- в детском саду для сотрудников созданы условия для занятий производственной гимнастикой;

- большинство сотрудников вовлечено в занятия массовой формой физической культуры;

- занятия гимнастикой способствуют сохранению и укреплению здоровья сотрудников, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывается привычка к здоровому образу жизни;

- четкий, красивый показ упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением способствует развитию эстетического воспитания.

- выполнение комплекса производственной гимнастики способствует профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата

- активно ведется пропаганда физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Организационное и ресурсное обеспечение проекта. Гимнастические палки имеются в физкультурном зале ДОО. Материалы проекта изготавливались силами творческой части коллектива и обошлись бесплатно. За время начала проекта создано: 1 видеоролик, 2 буклета с карточками упражнений, 1 рекламный плакат, 1 презентация.

Меры стимулирования со стороны заведующего ДОО

- личный пример руководителя;
- регулярное осуществление производственной гимнастики, как корпоративной культуры организации;
- выделение 15 мин рабочего времени на производственную гимнастику;
- освобождение от работы для сдачи норм ГТО;
- создание условий для диагностики состояния здоровья сотрудников.

План реализации проекта

1 этап. Подготовительный. Сроки: январь 2023 г. Был проведен опрос здоровья и здорового образа жизни сотрудников. Составлены комплексы производственной гимнастики. Подготовлены буклеты с карточками упражнений. В чате с сотрудниками ДОО разместили комплекс упражнений.

2 этап. Основной. Срок реализации: январь 2023 г – 2025 г. Был составлен и согласован график проведения производственной гимнастики для повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников МБДОУ детский сад «Тополек» г.Южи. В ДОО имеются тренажерный зал, а также спортивная площадка для занятия спортом на свежем воздухе.

Сотрудники обеспечены набором тренажеров и оборудования для игровых видов спорта в тренажерном зале для использования во время перерывов.

Формы производственной гимнастики созданы с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления с учётом условий труда, используемые в МБДОУ. Для реализации проекта профсоюзным комитетом, на основании пожеланий всех сотрудников детского сада были предложены в производственную гимнастику в течение рабочего дня включать: физкультурную пятиминутку, занятия на свежем воздухе.

Физкультурная пятиминутка - эта форма производственной гимнастики, проводим на рабочем месте: гимнастика для глаз (для снятия напряжения глаз)-подходит для тех кто долго работает за компьютером (заведующий, секретарь, старший воспитатель), упражнения на стуле (снять напряжения в спине и ногах) при сидячей работе и большой физической нагрузке (заведующий, секретарь, старший воспитатель, учитель-логопед, повар, рабочий кухни).

Физкультурная пятиминутка позволяет локально воздействовать на утомленную группу мышц и проводится в течение рабочего дня несколько

раз по 1 – 5 мин. Такую форму работы у нас практикует все сотрудники детского сада.

Производственная гимнастика - комплекс физических упражнений, применяющийся в режиме труда. Такую форму у нас практикует все сотрудники детского сада.

3 Этап. Заключительный. Срок реализации: декабрь 2025 г. Мониторинг заболеваемости сотрудников ДОО. Рассмотрение на профсоюзном собрании детского сада вопроса итогов проведения производственной гимнастики, пропаганды и профилактики здорового образа жизни сотрудников. Сделать выводы о степени достижения поставленных целей и задач, сколько сотрудников реально были включены в занятия производственной гимнастикой.

Источники финансирования проекта: для оформления буклетов и рекламы используются средства первичной профсоюзной организации детского сада согласно смете.

Перспективы развития проекта. После реализации проекта для сохранения и укрепления здоровья проводить занятия производственной гимнастикой с сотрудниками ДОО на постоянной основе. Внедрение опыта работы по проекту в дошкольные учреждения района, открытие стажировочной площадки по спортивной тематике для желающих присоединится к движению «Производственная гимнастика – путь к здоровью».

ВЫВОД.

Таким образом, организация и внедрение производственной гимнастики в ДОО используется для повышения общей физической работоспособности работников, в профилактике профессиональных заболеваний, а также как средство приобщения к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой, что будет способствовать достижению целевых показателей «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года», в которой обозначено увеличение регулярно занимающихся физической культурой и спортом.