****

Первичная профсоюзная организация

мадоу ДС КВ «Солнышко»

Общероссийского профсоюза образования

**Проект производственной гимнастики**

**«ЗОЖигай»**

**Актуальность**

Проблема здоровья актуальна во все времена. Сохранение и укрепление здоровья остается самой острой социальной проблемой общества в настоящее время. Общеизвестно, что для профилактики заболеваний, укрепления здоровья, высокой трудоспособности, человеку необходима сбалансированная двигательная активность, состоящая из различных видов физических нагрузок. Основные виды активности должны входить в двигательные режимы человека в любом возрасте и состоянии здоровья, в арсенал его физической культуры и двигательных привычек. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекосы», необходимо проводить мероприятия направленные на повышение работоспособности трудового коллектива. Универсальной организационной формой двигательной активности является производственная гимнастика. Физические упражнения, применяемые в производственной гимнастике, могут и должны быть рекомендованы любому человеку, независимо от наличия профессиональных факторов риска. Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Мы живём в такое время, когда от каждого зависит здоровье семьи, коллектива и, наконец, общества в целом. Именно поэтому педагогам, так важно сформировать осознанную и ответственную позицию по отношению к своему здоровью.

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

**Цель производственной гимнастики:** повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждение утомления сотрудников ДОУ.

**Задачи производственной гимнастики:**

1. Создание условий для занятий производственной гимнастикой.
2. Вовлечение сотрудников в занятия массовой формой физической культуры.
3. Обеспечение сохранения и укрепления здоровья сотрудников.
4. Повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
5. Пропаганда здорового образа жизни и приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Срок реализации:** 2022-2023 гг.

**Реализация:** через использование комплексов производственной гимнастики с сотрудниками ДОУ.

**Категории и количество участников**

В проекте принимают участие сотрудники МАДОУ ДС КВ «Солнышко» Дятьковского района в количестве 41 человека.

**Организационное и ресурсное обеспечение**

Материалы проекта изготавливались силами творческой части коллектива и обошлись бесплатно.

**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;
* 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.

**Комплекс упражнений производственной гимнастики (с использованием музыки):**

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, свободно работая руками. Повт. 20–30 сек.
2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. 1 – плавный наклон головы влево, 2 – плавный наклон головы вправо в прямом положении (повторить 5– 6 раз).
3. И. п. – основная стойка, руки опущены. 1 – руки поднять в стороны, 2 – руки поднять вверх, стать на носочки, 3 – руки опустить в стороны, 4 – вернуться в И. п. (повторить 5– 6 раз).
4. И. п. – ноги вместе, руки к плечам. Круговые движения руками вперед и назад (повторить 5– 6 раз).
5. И. п. – стоя, ноги врозь, руки спрятать за спину и сцепить в замок. 1 – пружинящий наклон туловища вправо, 2– вернуться в И. п., 3 – пружинящий наклон туловища влево, 4 – вернуться в И.п. (повторить 5– 6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – правую руку согнуть в локте и дотронуться до согнутого колена левой ноги, 2 – вернуться в И. п., 3 – левую руку согнуть в локте и дотронуться до согнутого колена правой ноги, 4 – вернуться в И. п. (повторить 5– 6 раз).
7. И. п. – основная стойка, руки на поясе.1 – поворот туловища вправо, 2 – вернуться в И. п., 3 – поворот туловища влево, 4 – вернуться в И. п. (повторить 7 – 8 раз).
8. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки поднять вверх, 2 – вернуться в И. п. (повторить 7 – 8 раз).
9. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, руками коснуться носков, 2 – вернуться в И. п. (повторить 7 – 8 раз).
10. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – правой ногой сделать шаг вперед, шаг вправо, шаг назад, 2 – вернуться в И. п., 3 – то же с левой ногой, 4 – вернуться в И. п. (повторить 4 – 5 раз каждой ногой).
11. И. п. – основная стойка, руки опущены. 1 – поднять правую ногу и хлопнуть под коленом, 2 – вернуться в И. п., 3 – 4 – тоже с левой ногой (повторить 4 – 5 раз каждой ногой).
12. И. п. – медленный шаг, поднимая руки через стороны вверх – вдох, опуская – выдох (повторить 3 – 4 раза).

 Данный комплекс можно проводить индивидуально, на своих рабочих местах, чередуя упражнения.

**План реализации проекта**

1 этап. Подготовительный. Сроки: сентябрь 2022г. Было проведено анкетирование здоровья и здорового образа жизни сотрудников. Составлены комплексы производственной гимнастики.

2 этап. Основной. Срок реализации: сентябрь 2022г. – май 2023г. Был составлен и согласован график проведения производственной гимнастики для повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.

3 Этап. Заключительный. Срок реализации: май 2023г. Мониторинг заболеваемости сотрудников ДОУ. Рассматривание на профсоюзном собрании ДОУ итогов проведения производственной гимнастики, пропаганды и профилактики здорового образа жизни сотрудников.

**Перспективы развития проекта**

После реализации проекта для сохранения и укрепления здоровья проводить занятия производственной гимнастикой с сотрудниками ДОУ на постоянной основе. Внедрение опыта работы по проекту в дошкольные учреждения района.