

**Название программы - «ПРОФ-гид – сегодня старт, завтра успех!»**

Обоснование актуальности. В МБДОУ «Детский сад № 205» г. Чебоксары залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом является:

- популяризация здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде для сохранения и укрепления здоровья коллектива в целом;
- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки.

В дошкольном учреждении, 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, взаимодействуя с администрацией детского сада и будет искать пути, способы, средства и методы для сохранения и укрепления здоровья коллектива в течение рабочего дня, то сотрудники будут идти на работу с желанием, будут здоровы, эмоционально благополучны.

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 МБДОУ. Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного человека. Избыточный вес, вредные привычки, не активный образ жизни – все перечисленные факторы негативно сказываются на здоровье человека. Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. Для содействия и создания условий в организации, первичная профсоюзная организация МБДОУ «Детский сад № 205» г. Чебоксары активно реализует проект физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив для сотрудников «ПРОФ-гид – сегодня старт, завтра успех!».

Цели и задачи. Цель проекта: Создание в МБДОУ «Детский сад № 205» г. Чебоксары условий для реализации здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных, спортивных инициатив. Формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции сотрудников, заинтересованность в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Основные задачи:

1. Популяризация здорового образа жизни и массового спорта среди сотрудников МБДОУ;
2. Развитие потребности в здоровом образе жизни;
3. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья работников МБДОУ;
4. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения;
5. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности;
6. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников МБДОУ;
7. Внедрение в деятельность МБДОУ комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Сентябрь, 2023 г. - Август, 2024 г.

Содержание проекта. Для популяризации здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде не хватает продуктивных оздоровительных практик для реализации задач. Низкий уровень пропаганды сотрудников образовательной среды к спорту и привлечения социальных партнёров к спортивной жизни микрорайона «Новый город» города Чебоксары, 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 МБДОУ обусловлено тем, что только тот, кто занимается сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровые сберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровое будущее поколение.

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

А так же системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни работников МБДОУ. Предлагаемый проект позволит привлечь внимание социальных партнеров по оздоровлению молодого поколения. Участие в проекте позволит организовать активный отдых и посещение курортно – санаторного лечения. Проект содержит конкретные мероприятия, которые направлены на достижение цели проекта. В рамках проекта разработана социальная реклама в различных формах: баннеры, плакаты, листовки, которые будут распространяться среди сотрудников МБДОУ и жителей микрорайона «Новый город» города Чебоксары. Проект инновационный, социально значим, актуален, рационален, реалистичен. Имеется целостность, адресность и практическая значимость. Сегодня для многих работников является принципиальным, делает ли организация что-то для поддержания их здоровья и хорошей физической формы или нет. Работодатель также заинтересован в заботе о сотрудниках, так как здоровые сотрудники – работоспособны, активны, и жизнерадостны, а значит, добьются больших результатов в профессиональной деятельности.

География, категории и количество участников. Основной состав персонала МБДОУ на данный период составляют работники от 30 до 50 лет – это зрелый возраст, при котором люди стараются укрепиться в жизни, подняться по карьерной лестнице, начинают думать более рационально. В середине жизни человек начинает задумываться, правильно ли он живет. Появляется озадаченность и переживания за свою жизнь.

Основные мероприятия в ходе реализации проекта проходят на территории Чувашской Республики, города и МБДОУ «Детский сад №205» г. Чебоксары. Целевая аудитория проекта проживает на территории микрорайона «Новый город» г. Чебоксары.

Категория участников: сотрудники, педагогические работники МБДОУ.

Количество участников: педагогические работники (воспитатели, специалисты) – 41 чел.

Технический и обслуживающий персонал – 58 чел. Всего – 99 чел., из них членов Профсоюза – 95 чел.

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

«ПРОФ-гид – сегодня старт, завтра успех!» - инновационный проект, в котором задействована образовательная и физкультурно-оздоровительная территория и среда МБДОУ:

- Территория физкультуры и спорта (Физкультурный зал и бассейн)
- Территория танцев («Хип-хоп» студия, балетная студия и музыкальный зал)
- Территория оздоровления (Соляная комната);
- Территория медицинского сопровождения (Медицинский кабинет);
- Территория безопасности (Кабинет безопасности жизнедеятельности сотрудников и воспитанников);
- Территория психологической разгрузки (Кабинет релаксации);
- Методический кабинет.

Дополнительные ресурсы проекта:

- Стадион, спортивный зал и бассейн МАОУ «СОШ №65» г. Чебоксары.
- Волейбольная, баскетбольная, футбольная (хоккейная) площадки, велодорожки, скейт-парк, спортивное оборудование и сооружения на территории спортивных площадок микрорайона «Новый город».

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): 1 этап - информационно-подготовительный. Сентябрь, 2023 г.

-Реализация мероприятий, направленных на разработку нормативно – правового, программно - методического обеспечения, изменению спортивно – оздоровительной инфраструктуры, по проведению мониторинга и пр.;

-Изучение возможностей и потребностей коллектива по оздоровлению;

-Анкетирование сотрудников;

-Изготовление памяток и буклетов для участников проекта;

-Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда в МБДОУ.

2 этап – основной. Октябрь, 2023 г.-май, 2024 г.

-Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности;

-Разработка и проведение профилактических мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников и пропаганде здорового образа жизни;

-Организация и участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Участие в конкурсах, культурно-массовых и спортивных мероприятиях, акциях, проводимые под эгидой Общероссийского Профсоюза образования;

-Консультации по запросам сотрудников.

3 этап - заключительный, оценочный. Июнь, 2024 г.

-Анализ отзывов и предложений о проведенных мероприятиях;

-Оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий, совершенствование результатов проекта.

4 этап – презентационный. Июль-август, 2024.

-Мультимедийная презентация/видеоролик о реализации проекта физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив для сотрудников МБДОУ на педсоветах, в социальных сетях и официальном сайте МБДОУ;

-Публикация статей о реализации проекта в сборниках, журналах и т.д.

Источники финансирования проекта: Мероприятия в рамках реализации проекта разработаны с учетом порядка финансирования в организации. Возможность реализации мероприятий ограничена как законодательной базой, так и бюджетом организации. В связи с этим руководство организации рассматривает заинтересованные стороны (учреждения), деятельность которых направлена на развитие спорта и укрепления здоровья сотрудников, как определенный потенциал для реализации мероприятий Программ, реализуемых в МБДОУ.

Реализация проекта «ПРОФ-гид – сегодня старт, завтра успех!» осуществляется за счет бюджета МБДОУ «Детский сад №205» г. Чебоксары, при поддержке Чебоксарской городской организации Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации, Чувашской республиканской организации Общероссийского Профсоюза образования, Общероссийского Профсоюза образования.

Так же стоит отметить, что дошкольная образовательная организация не может успешно реализовывать свою деятельность и развиваться без широкого сотрудничества с социумом на уровне социального партнерства. МБДОУ на протяжении многих лет реализовывает сотрудничество с ООО ПКФ "ПромТех", в рамках финансирования. Проблема вовлечения общественности в единое пространство в нашем учреждении и на территории микрорайона "Новый город" решается благодаря взаимодействию с АО «ИСКО-Ч», общество заинтересовано в финансировании на приобретение необходимого материально-технического обеспечения в МБДОУ.

Сотрудничество с заинтересованными сторонами включает обмен информацией, о возможностях занятий активными видами спорта и оздоровительными техниками, в местах близкого расположения к работе и дому. Со многими социальными партнерами заключены соглашения, в рамках которых проводятся мероприятия по пропаганде ЗОЖ и совместной деятельности в данном направлении. Взаимодействие с социальными партнерами по проведению мероприятий тщательно продумывается и грамотно организовывается. Обязательно документальное сопровождение мероприятия (проекты, приказы, справки, акты

и т.д.) с постановкой цели, задач, ожидаемых результатов. Создаются условия для расширения кругозора работников за счет снятия территориальной ограниченности Организации с использованием следующих форм: спартакиада, Олимпиада, туристический слет, состязания, соревнования, квест-игра, акция, конкурс и т.п. Хорошо зарекомендовала себя такая форма взаимодействия с администрацией города Чебоксары, администрацией Калининского района города Чебоксары, как участие в городских и районных акциях и конкурсах, где призовым фондом является денежная сумма на приобретение оборудования для обустройства территории в целях оздоровления и пропаганды ЗОЖ. Также хорошо зарекомендовало себя взаимодействие с СОШ №65, администрация данной школы предоставляет сертификат на посещение бассейна и тренажерного зала (безвозмездно).

Коллектив ежегодно является активным участником городских мероприятий: «Зарядка со звездой», «Первенство по шашкам и шахматам», «Турниры по баскетболу и волейболу», Ежегодный Туристический слет и т.д., о чем свидетельствуют грамоты, дипломы, сертификаты, благодарности, кубки, медали и т.д.

Основные результаты: Здоровьесбережение работников Организации:

- обеспечение оптимального функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма;
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у работников; внедрение социального психологического сопровождения профессиональной деятельности у работников; развитие стрессоустойчивости; владение навыками релаксации;

Развитие корпоративной культуры в МБДОУ:

- формирование благоприятного психологического климата в организации;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе работников, а также при работе с получателями социальных услуг.

Повышение уровня профессиональных компетенций работников МБДОУ:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств. Снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам на 10 % за период 2023-2024 г.г.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Кадровый потенциал МБДОУ соответствует уровню существующего предоставления социальных услуг, накоплен достаточный интеллектуальный потенциал, действует система привлечения работников (стимулирующие, премиальные и компенсационные выплаты) и повышения уровня их образования и профессиональных компетенций. Проанализировав работу организации, мы признаем экономическую целесообразность капиталовложений, связанных с сохранением здоровья работников, их непрерывное обучение, создание условий для более полного выявления возможностей и способностей работников с последующим их развитием. Все это позволит снизить потерю одной из самых важных ценностей в жизни – здоровья.

Благодаря проведенным мероприятиям удалось:

- увеличить эффективность расходов на персонал (выезды на природу, санаторное лечение, Дни отдыха в санаториях и базах отдыха и т.д.);
- расширить пакет компенсаций и льгот работников, усилив его социальную составляющую;
- сохранить имидж привлекательного работодателя, принимать и удерживать лучших работников.

Проект физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив для сотрудников «ПРОФ-гид – сегодня старт, завтра успех!» является актуальным на сегодняшний день.

Проблемы, возникающие в ходе реализации проекта:

Стратегические Цели и задачи дальнейшего развития МБДОУ требуют умения работать в открытой, доступной и конкурентной среде. Политика организации (социальная,

по охране труда) направлена на повышение производительности труда, улучшение социальной защищенности работников, на формирование здорового образа жизни всех участников образовательного процесса (педагогические работники, обслуживающий персонал, воспитанники, родители (законные представители), благоприятного социально-психологического климата в Организации.

Однако существуют проблемы внутреннего характера:

- необходимо изменить идеологию управления персоналом, ориентируясь на здоровьесбережение;
- выявить у работников тип трудовой мотивации, и как следствие, разработать систему мотивации на соблюдение основных принципов здорового образа жизни;
- активизировать работников на выездные мероприятия и занятия физической культурой.

Препятствия, требующие внешнего регулирования для улучшения общих условий социальной деятельности

К крайне нестабильным условиям окружающей среды, как в социально-политическом плане, так и экологическом, можно добавить следующее. У большинства работников здоровый образ жизни не ассоциируется с контролем основных факторов риска, наоборот они рассматриваются ими как допустимые атрибуты повседневной жизни. Ведение здорового образа жизни недопустимо или невозможно из-за того, что это требует больших временных и материальных затрат или просто сложно (лень, нежелание, нехватка времени и т.д.). В виду этого можно прийти к выводу, что работники не готовы персонально отвечать за свое собственное здоровье, уровень личной ответственности крайне низкий. Исключительная важность в формировании здорового образа жизни должна быть отведена информационно-воспитательной работе в ближайшем окружении, именно она способна повлиять на мотивацию и стать призывом к действию в большинстве случаев. Сегодня наша система охраны здоровья требует внедрения инновационных решений в области организации и практического осуществления профилактики. Необходимо более активно использовать научные и практические достижения как отечественного, так и мирового опыта в вопросах распространения информации о здоровом образе жизни, его популяризации в массах. В этот круг лиц, ответственных за здоровье включить не только медицинское сообщество, а также структуры вышестоящие, средства массовой информации, систему образования, производителей пищевых продуктов, промышленную и трудовую среду, общественные организации и самих людей.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

Официальный сайт Профсоюза образования Чувашской Республики и г. Чебоксары
<https://www.esur.ru/chuvashia/Nedelya-ohrani-truda-proshla-v-DOU-205-g-Cheboksari/>
<https://profobrcheb.ru/news/podvedenyi-itogi-respublikanskogo-konkursa-pishet-pervichka.html>
<https://profobrcheb.ru/news/i-forum-festival-prodvizhenie-zozh.html>
<https://profobrcheb.ru/news/nedelya-oxrani-truda-v-obrazovatelnyix-organizaciyax-stoliczyi.html>
<https://profobrcheb.ru/news/v-god-razvitiya-i-ukrepleniya-sotsialnogo-partnerstva-podvedenyi-itogi-konkursa.html>
<https://profobrcheb.ru/news/pozdravlyаем-samyix-sportivnyix-v-rossii.html>
<https://profobrcheb.ru/news/podvedenyi-itogi-gorodskix-i-respublikanskix-konkursov-na-zvanie-luchshij-upolnomochennyj-po-oxrane-truda-profsoyuza-i-luchshij-kollektivnyij-dogovor-goda.html>
<https://profobrcheb.ru/news/v-obrazovatelnyix-organizaciyax-goroda-proxodit-mesyachnik-po-oxrane-truda.html>
<https://profobrcheb.ru/news/torzhestvennoe-zakrytie-gorodskix-konkursov-professioanalnogo-masterstva.html>
<https://profobrcheb.ru/news/belyie-protiv-chyornyx.html>
<https://profobrcheb.ru/news/xii-sessiya-vserossijskoj-pedagogicheskoy-shkolyi-obshherossijskogo-profsoyuza-obrazovaniya.html>
<https://profobrcheb.ru/news/opredeleniy-pobediteli-konkursa-na-luchshie-praktiki-po-prodvizheniyu-i-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

<https://profobrcheb.ru/news/itogi-konkursa-novogodnix-video-pozdravlenij-novyij-god-k-nam-mchitsya.html>

Сообщество ВКонтакте Общероссийского Профсоюза образования

https://vk.com/eseur?w=wall-139155534_22957

https://vk.com/eseur?w=wall-139155534_22440

https://vk.com/eseur?w=wall-139155534_19778

https://vk.com/eseur?w=wall-139155534_19771

https://vk.com/eseur?w=wall-139155534_19763

Сообщество ВКонтакте Общероссийского Профсоюза образования «Амбассадоры здоровья»

https://vk.com/eseur_sport?w=wall-214528222_2151

https://vk.com/eseur_sport?w=wall-214528222_2057

https://vk.com/eseur_sport?w=wall-214528222_1736

https://vk.com/eseur_sport?w=wall-214528222_2262

Сообщество ВКонтакте Профсоюза образования Чувашии

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_8322

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_8253

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_8138

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_8043

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7994

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7782

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7587

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7578

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7515

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7514

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7510

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7509

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7499

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7256

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_7225

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6910

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6892

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6887

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6878

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6758

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6707

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6672

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6667

https://vk.com/profobrchuv?w=wall-152254341_6640

Сообщество ВКонтакте Профсоюза образования города Чебоксары

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1546%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1534%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1511%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1477%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1373%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1370%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1340%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1330%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1264%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1259%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1223%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1222%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1220%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1193%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1179%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1146%2Fall

https://vk.com/profobrcheb?w=wall-153086645_1119%2Fall
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_11176
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_15699
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_15479
https://vk.com/cheb_detsad205?z=video-206896978_456240335%2F8f57eebbd0c6f3531d%2Fpl_post_-206896978_15224
https://vk.com/cheb_detsad205?z=video-206896978_456240269%2Fba61eeb350ac2ff755%2Fpl_post_-206896978_14453
https://vk.com/cheb_detsad205?z=video-206896978_456240255%2Fa34daab965b321e2dc%2Fpl_post_-206896978_14328
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_13933
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_13824
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_11048
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_15337
https://vk.com/cheb_detsad205?z=video-206896978_456240343%2F15cbb149f9beee8326%2Fpl_post_-206896978_15293
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_15090
https://vk.com/cheb_detsad205?z=video-206896978_456240313%2F026373f0dac4757759%2Fpl_post_-206896978_14953
https://vk.com/cheb_detsad205?z=video755340088_456239028%2F8872a0627bfd646bb1%2Fpl_post_-206896978_13722
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_11548
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_9860
https://vk.com/cheb_detsad205?w=wall-206896978_8192
https://vk.com/id412416391?z=video412416391_456239657%2F59bd47550f93bf58a6%2Fpl_post_412416391_1839
https://vk.com/id412416391?z=video412416391_456239603%2Fbf0d9d65d68d71733c%2Fpl_post_412416391_1688

Приложение №1: Материалы

Упражнения для снятия напряжения

«Муха»

- **Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.
- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

«Лимон»

- **Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

«Проф-гид – сегодня старт, завтра успех!»



«Воздушный шар»

- **Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
- Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.



Памятка для членов Профсоюза. Санкурортное лечение

- ❖ Санаторий «Волжанка»
- ❖ Санаторий «Чувашия курорт»
- ❖ Санаторий «Кленовая гора»
- ❖ Санаторий-профилакторий «Мечта»
- ❖ Санаторий «Волжские зори»
- ❖ Санаторий «Надежда»
- ❖ Санаторий «Чувашия»
- ❖ АНО «Санаторное объединение»
- ❖ Сочи гостевой дом «Рафаэль»
- ❖ Санаторий «Салампи»



«Проф-гид – сегодня старт, завтра успех!»





«Проф-гид – сегодня старт, завтра успех!»



- 1. Правильный отдых** – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.
- 2. Двигательная активность** – занятия физкультурой, спортом, а так же утренняя гимнастика, пешая ходьба.
- 3. Личная гигиена.** Личная гигиена включает в себя режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.
- 4. Правильное и качественное питание.**
- 5. Закаливание** – это своего рода тренировка защитных сил организма. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ.
- 6. Полноценный сон.** В спальне обязательно должен быть свежий воздух. Ложиться желательно не позднее 22 ч. Сон – не менее 8 часов в день.

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!



В МБДОУ «Детский сад №205» г.Чебоксары успешно реализуется проект физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив для сотрудников «ПРОФ-гид – сегодня старт, завтра успех».

Следите за ходом реализации проекта на наших страницах:



«Проф-гид – сегодня старт, завтра успех!»



Сохранение психического здоровья: эффективные способы

- ❖ Необходимо делиться своими переживаниями.
- ❖ Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- ❖ Стараться высыпаться и правильно питаться.
- ❖ Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- ❖ Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- ❖ Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- ❖ Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- ❖ Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.



**«Проф-гид –
сегодня старт,
завтра успех!»**

Приложение №2: Фото













