



Название программы «В Профсоюзе быть-здоровым жить!»

Обоснование актуальности.

В МБДОУ «Детский сад №205» г. Чебоксары, 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 его успешность, здоровье. Если председатель первичной профсоюзной организации, взаимодействуя с администрацией детского сада 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. Основные проблемы, побудившие нас взяться за создание проекта:

1. Ухудшение психологического здоровья педагогов. Из-за этого снижается эффективность обучения и воспитания, повышается конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами;

2. Высокая нагрузка на психоэмоциональную сферу. Педагог в детском саду должен постоянно находиться в атмосфере предельной концентрации внимания, чтобы уследить за большим количеством детей, организовать их для выполнения разных сфер деятельности;

3. Отсутствие у большинства педагогов осознанной ценности собственного здоровья. Многие не готовы принять ответственность за собственное здоровье на себя, соблюдать правила здорового образа жизни.

4. Влияние здоровья педагогов на здоровье воспитанников. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни;

5. Необходимость повышения эффективности профессиональной деятельности. Изменения в физическом и психическом здоровье педагогов приводят к снижению мотивации профессиональной деятельности.

Таким образом, реализация программы по здоровьесбережению сотрудников способствует улучшению здоровья работников, повышению эффективности педагогического труда и улучшению психологического климата в коллективе. Для содействия и создания благоприятных условий в организации, первичная профсоюзная организация МБДОУ «Детский сад № 205» г. Чебоксары активно реализует проект по сохранению и укреплению здоровья трудового коллектива и популяризации активного образа жизни «В Профсоюзе быть-здоровым жить!»

Цели и задачи.

Цель: Создание в МБДОУ «Детский сад № 205» г. Чебоксары условий для реализации здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных, спортивных инициатив и практик для 104 сотрудников-членов Профсоюза образования.

Задачи:

1. Создание условий для физического, психологического и социального благополучия коллектива;

2. Мотивация к соблюдению правил здорового образа жизни, к саморазвитию и самосовершенствованию;

3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения;

4. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности;

5. Разработка и проведение профилактических мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников МБДОУ;

6. 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)- Апрель 2024 г.-апрель 2025 г. (Один год)

Содержание проекта.

Содержание программы «В Профсоюзе быть-здоровым жить!» включает следующие мероприятия:

1. Социально-психологические тренинги личностного роста. Сотрудников информируют об основах психоэмоциональной гигиены, о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии.

2. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья. Походы, совместные выезды коллектива за территорию города.

3. Организация занятий оздоровительной гимнастикой и фитнесом. Сотрудникам предлагают ежемесячные посещения спортивных учреждений (бассейны, фитнес-центры и т.д.).

4. Организация семейных оздоровительных мероприятий. (Катание на коньках, велосипедные прогулки, семейные походы выходного дня, подвижные игры).

5. Участие в соревнованиях. Сотрудники участвуют в соревнованиях среди педагогов других образовательных организаций.

6. Размещение мотивационных фотографий и плакатов. Их размещают на информационных стендах, в мессенджерах, на официальном сайте организации, в социальных сетях и электронной почте.

7. Наполнение контента официального сайта и социальных сетей учреждения. Контент содержит информацию по сохранению психологического и физического здоровья.

Некоторые ожидаемые результаты проекта: формирование здорового образа жизни педагогов, снижение заболеваемости, повышение эффективности педагогического труда, улучшение психологического климата в коллективе и участию в мероприятиях.

География, категории и количество участников.

Все мероприятия в рамках реализации проекта по сохранению и укреплению здоровья трудового коллектива и популяризации активного образа жизни «В Профсоюзе быть – здоровым жить» проходят на территории Чувашской Республики, города Чебоксары и микрорайона «Новый город».

В проектной активности принимает участие 104 сотрудника МБДОУ (администрация, медицинская сестра, педагоги, специалисты и сотрудники)-из них членов Профсоюза-104 чел., 86 человек из социума (тренера, инструктора, активисты, наставники, волонтеры). Всего 190 участников.

Основной состав участников проектной активности составляют взрослые от 30 до 60 лет.

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

Организационное обеспечение проекта включает:

1. Определение участников проекта: администрация, медицинская сестра, специалисты, педагоги и сотрудники МБДОУ.

2. Формирование инициативной группы. В неё входят представители и члены первичной профсоюзной организации.

3. Разработка плана реализации мероприятий. Проводятся консультации, тренинги, занятия, мастер-классы, спортивные мероприятия и другие формы участия.

4. Привлечение спонсоров/социума. Заключены договора о сотрудничестве с фитнес-клубами, спортивно-плавательными комплексами, образовательными учреждениями и другими организациями.

Ресурсное обеспечение проекта включает:

1. Создание в МБДОУ и на территории МБДОУ физкультурно-оздоровительной среды. Сюда включены: физкультурный зал, бассейн, «Хип-хоп» студия, балетная студия, музыкальный зал, соляная комната, медицинский кабинет, кабинет безопасности жизнедеятельности сотрудников и воспитанников, кабинет релаксации, методический кабинет.

2. Обеспечение оборудованием: гимнастические коврики, палки, мячи различных диаметров, обручи, гимнастические палки, сибирские борды, маты, скакалки, мячи-фитболы, малые мячи и пр.

3. Изготовление материалов: видеоролики, буклеты, рекламные плакаты, презентации, материалы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению сотрудников.

Дополнительные ресурсы проекта:

-Стадион, спортивный и тренажерный 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» и г. Чебоксары.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): 1 этап. Подготовительный. Апрель-май, 2024 г.

Реализация мероприятий, направленных на разработку нормативно – правового, программно - методического обеспечения, изменению спортивно – оздоровительной инфраструктуры, по проведению мониторинговых процедур и др.:

-разработка на уровне МБДОУ нормативно-правовых документов;

-изучение и анализ уровня здоровья и физической подготовленности участников проекта, заполнение карты мониторинга;

-совершенствование материально-технической базы;

-разработка методических рекомендаций и алгоритма работы;

2 этап. Основной – реализация проекта. Июнь, 2024 г.-март, 2025 г.

Мероприятия по реализации, доработке проекта (с учетом, оценки эффективности реализации проекта, выявления эффективных форм внедрения):

-создание благоприятного психологического климата в педагогическом

коллективе на основе информирования участников реализации проекта;

- апробирование методических рекомендаций и алгоритма работы;

- системное взаимодействие с социальными партнерами;

- проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, праздниках, мастер-классах, конкурсах спортивной направленности и т.д.

3 этап. Заключительный. Март-апрель, 2025 г.

Реализация мероприятий

по проведению диагностических процедур, итоговой оценки реализации проекта, а также распространение результатов, полученных на предыдущих этапах проекта:

- сравнительный анализ планируемых результатов с полученными результатами, оцененными на основе использования разработанных критериев и показателей;

-определение факторов, оказавших положительное и отрицательное влияние на реализацию проекта;

-обобщение опыта работы по реализации проекта МБДОУ;

-оформление результатов реализации проекта в СМИ.

Источники финансирования проекта: Мероприятия 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:

1. Общероссийский Профсоюз образования;

2. МБДОУ «Детский сад №208» г. Чебоксары;

3. ГАПОУ ЧР «ЧПК им. Н.В.Никольского»;

4. МАОУ «СОШ №65» г. Чебоксары;

5. ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я.Яковлева»;
6. МБУ ДО «Спортивная школа по баскетболу им. В.И. Грекова»;
7. Спортивный клуб «Фанат»;
8. Управление образования администрации г. Чебоксары;
9. ФОК «Спартак»
10. БУ ДО "Спортивная школа №4". Ледовый дворец.

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 и договора о сотрудничестве, в рамках которых проводятся мероприятия по пропаганде ЗОЖ и совместной деятельности в данном направлении. Взаимодействие с социальными партнерами по проведению мероприятий тщательно продумывается, планируется и грамотно организовывается. Обязательно документальное сопровождение мероприятий (проекты, приказы, справки, акты и т.д.) с постановкой цели, задач, ожидаемых результатов. Создаются условия для расширения кругозора работников за счет снятия территориальной ограниченности с использованием следующих форм: спартакиады, олимпиады, туристический слет, состязания, соревнования, квест-игры, акции, конкурсы и т.п.

Хорошо зарекомендовала себя такая форма взаимодействия с Профсоюзом образования и Администрацией города Чебоксары, как участие в городских и 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 МБОУ «СОШ №65»- администрация данной школы предоставляет сертификат на посещение бассейна и тренажерного зала (безвозмездно).

Основные результаты: Результаты реализации проекта по сохранению и укреплению здоровья трудового коллектива и популяризации активного образа жизни «В Профсоюзе быть-здоровым жить!» следующие:

1. Снижился уровень заболеваемости в коллективе.
2. Сформированы представления о ЗОЖ, интереса к творческой деятельности, грамотного использования спортивного оборудования и физкультурного инвентаря.
3. Сформировано осознанное отношение о необходимости и значимости ЗОЖ;
4. Повысилась активность участников проекта, проявляющаяся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Коллектив МБДОУ стал активным участником спортивных мероприятий и конкурсов различного уровня: «Зарядка со звездой», «Лыжня России», «Человек идущий», «Первенство по шашкам и шахматам», «Турниры по баскетболу и волейболу», Ежегодный Туристический слет, конкурс профессионального мастерства молодых педагогических работников «Прорыв», «Педагогический дебют», «Воспитатель года», «Педагог-психолог года», «Учитель-дефектолог года», и т.д., о чем свидетельствуют благодарственные письма, грамоты, дипломы, сертификаты, кубки, медали. Применяемые формы работы свидетельствуют об укреплении здоровья участников, приучают к здоровому образу жизни, развивают способности самоопределения и самоактивизации, социальные и культурные навыки и, как следствие – формируют ответственное отношение к своему здоровью.

Все мероприятия о ходе реализации проекта публикуются на Официальном сайте МБДОУ «Детский сад №205» г. Чебоксары <https://detsad205.rchuv.ru/> в баннере «Наш Профсоюз» <https://detsad205.rchuv.ru/action/activity/prof/> ;

Госпаблике МБДОУ «Детский сад №205» г. Чебоксары ВКонтакте https://vk.com/cheb_detsad205; на странице Председателя первичной профсоюзной организации Ларионовой Г.В. <https://vk.com/id412416391> ; официальных сайтах и сообществах Профсоюза образования.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Перспективы развития проекта по формированию здорового образа жизни среди сотрудников включают продолжение работы по укреплению здоровья работников, пропаганде ЗОЖ и профилактике эмоционального выгорания. Возможно вовлечение в проект других образовательных

учреждений города, проведение корпоративных оздоровительных программ и мероприятий с целью повышения мотивации участия во Всероссийском конкурсе «Здоровые решения».

Некоторые ожидаемые долгосрочные эффекты проекта:

- формирование корпоративной культуры и ЗОЖ в коллективе;
- улучшение физического состояния работников благодаря регулярным занятиям оздоровительной гимнастикой и фитнесом;
- создание благоприятного микроклимата в коллективе для укрепления здоровья и благополучия сотрудников;
- сотрудники будут эффективно применять полученные знания и навыки как на работе, так и в повседневной жизни;
- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности;
- повышение стрессоустойчивости работников;
- профилактика вредных привычек.

Для работодателей проект может обеспечить сохранение здоровых трудовых ресурсов, повышение производительности труда, сокращение потерь по болезни и снижение текучести кадров.

Для государства — снижение уровня заболеваемости, сокращение дней нетрудоспособности и расходов, связанных с медицинской помощью.

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

Официальный сайт МБДОУ «Детский сад №205» г. Чебоксары (<https://detsad205.rchuv.ru/>):

<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/05/15/otchetno-vibornoe-sobranie-pervichnoj-profsoyuznoj>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/05/20/prodvizhenie-zozh-2024>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/06/11/objyavleni-pobediteli-vserossijskogo-konkursa-zdor>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/08/19/kollektiv-detskogo-sada-uchastnik-akcii-zaryadka-s>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/08/27/torzhestvennoe-nagrazhdenie-pobeditelej-gorodskogo>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/09/05/za-zdorovjem-v-profsoyuz>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/09/18/itogi-respublikanskogo-konkursa-luchshij-profsoyuz>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/09/21/vserossijskij-denj-bega-kross-nacii-2024>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/09/24/posvyaschenie-molodih-pedagogov-v-professiyu>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/10/24/otchetno-vibornaya-konferenciya-cheboksarskoj-goro>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/10/25/kollektiv-novograda-prinimaet-aktivnoe-uchastie-v>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/10/31/respublikanskij-forum-molodih-pedagogov-mi-vmeste>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/11/06/uchastie-vo-vserossijskoj-profsoyuznoj-akcii-budj>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/11/18/dni-zdorovjya-v-ramkah-realizacii-proekta-v-profso>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/11/10/sorevnovaniya-po-shahmatam-i-shahmatam-na-pervenst>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/11/18/pervij-seminar-v-ramkah-proekta-yarkoe-dolgoletie>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/11/20/v-ramkah-proekta-v-profsoyuze-bitj-zdorovim-zhitj>
<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/12/05/shkola-profsoyuznogo-aktiva>

<https://detsad205.rchuv.ru/news/2024/12/12/xxx-otchetno-vibornaya-konferenciya-chuvashskoj-re>

<https://detsad205.rchuv.ru/news/2025/01/27/profilakticheskaya-rabota-po-bezopasnosti-trudovoj>

<https://detsad205.rchuv.ru/news/2025/02/06/uchastie-v-massovoj-vserossijskoj-lizhnoj-gonke-li>

<https://detsad205.rchuv.ru/news/2025/03/27/v-profsoyuze-bitj-zdorovim-zhitj>

<https://detsad205.rchuv.ru/news/2025/03/18/aktivnij-obraz-zhizni-pedagogov-novograda>

<https://detsad205.rchuv.ru/news/2025/03/12/sport-norma-zhizni>

Госпаблик МБДОУ «Детский сад №205» г. Чебоксары Вконтакте (https://vk.com/cheb_detsad205):

https://vk.com/wall-206896978_19828

https://vk.com/wall-206896978_19672 видео

https://vk.com/wall-206896978_19513 видео

https://vk.com/wall-206896978_19614 видео

https://vk.com/wall-206896978_19483

https://vk.com/wall-206896978_19320

https://vk.com/wall-206896978_19230 видео

https://vk.com/wall-206896978_19223

https://vk.com/wall-206896978_19221

https://vk.com/wall-206896978_19158

https://vk.com/wall-206896978_19124

https://vk.com/wall-206896978_19105 видео

https://vk.com/wall-206896978_18906

https://vk.com/wall-206896978_18701

https://vk.com/wall-206896978_18538

https://vk.com/wall-206896978_18494

https://vk.com/wall-206896978_17764

https://vk.com/wall-206896978_17734 видео

https://vk.com/wall-206896978_17412

https://vk.com/wall-206896978_17396 видео

https://vk.com/wall-206896978_17256 видео

https://vk.com/wall-206896978_17196

https://vk.com/wall-206896978_16564

https://vk.com/wall-206896978_16326 видео

https://vk.com/wall-206896978_16269

https://vk.com/wall-206896978_16244

https://vk.com/wall-206896978_16017

https://vk.com/wall-206896978_15936 видео

https://vk.com/wall-206896978_19863 видео

https://vk.com/wall-206896978_19704

https://vk.com/wall-206896978_19527 видео

https://vk.com/wall-206896978_19124

https://vk.com/wall-206896978_18811 видео

https://vk.com/wall-206896978_17657 видео

https://vk.com/wall-206896978_15894

https://vk.com/wall-206896978_15337

https://vk.com/wall-206896978_15334

https://vk.com/wall-206896978_15293

https://vk.com/wall-206896978_15090 видео

https://vk.com/wall-206896978_15065 видео

https://vk.com/wall-206896978_20872 видео

https://vk.com/wall-206896978_20860

https://vk.com/wall-206896978_20748

https://vk.com/wall-206896978_20735

https://vk.com/wall-206896978_20722

https://vk.com/wall-206896978_20706
https://vk.com/wall-206896978_20688 видео
https://vk.com/wall-206896978_21041
https://vk.com/wall-206896978_20894
https://vk.com/wall-206896978_20875 видео

Страница Председателя первичной профсоюзной организации МБДОУ «Детский сад №205» г. Чебоксары (<https://vk.com/id412416391>):

https://vk.com/wall412416391_2632
https://vk.com/wall412416391_2567
https://vk.com/wall412416391_2565 видео
https://vk.com/wall412416391_2528
https://vk.com/wall412416391_2526 видео
https://vk.com/wall412416391_2138
https://vk.com/wall412416391_2701 видео
https://vk.com/wall412416391_2695 видео
https://vk.com/wall412416391_2637 видео
https://vk.com/wall412416391_2627
https://vk.com/wall412416391_2585
https://vk.com/wall412416391_2568 видео
https://vk.com/wall412416391_2432
https://vk.com/wall412416391_2357
https://vk.com/wall412416391_2296
https://vk.com/wall412416391_2294
https://vk.com/wall412416391_2264
https://vk.com/wall412416391_2254
https://vk.com/wall412416391_2161
https://vk.com/wall412416391_2940

Официальный сайт Профсоюза образования г. Чебоксары (<https://profobrcheb.ru/>):

<https://profobrcheb.ru/news/obyavleniy-pobediteli-vserossijskogo-konkursa-zdorovye-resheniya-2024.html>
<https://profobrcheb.ru/news/itogi-gorodskogo-i-respublikanskogo-smotra-konkursa-luchshij-upolnomochennyij-po-oxrane-truda.html>
<https://profobrcheb.ru/news/podvedenyi-itogi-konkursov.html>
<https://profobrcheb.ru/news/sport-s-nastroeniem.html>
<https://profobrcheb.ru/news/profilakticheskaya-rabota-po-bezopasnosti-trudovoj-deyatelnosti.html>
<https://profobrcheb.ru/news/bezopasnost-i-zdorove-nash-prioritet.html>
<https://profobrcheb.ru/news/v-ramkax-vesennego-mesyachnika-kollektiv-novograda-prinimaet-uchastie-v-akczii-chistoty.html>
<https://profobrcheb.ru/news/s-aptechkoj-druzhit-zdorove-soxranit.html>
<https://profobrcheb.ru/news/mezhdunarodnyij-den-sporta.html>
<https://profobrcheb.ru/news/podvedenyi-itogi-respublikanskix-konkursov.html>

Сообщество Профсоюза образования г. Чебоксары Вконтакте (<https://vk.com/profobrcheb>):

https://vk.com/wall-153086645_1742
https://vk.com/wall-153086645_1733
https://vk.com/wall-153086645_1730
https://vk.com/wall-153086645_1726
https://vk.com/wall-153086645_1635
https://vk.com/wall-153086645_1611
https://vk.com/wall-153086645_1610
https://vk.com/wall-153086645_1609
https://vk.com/wall-153086645_1594
https://vk.com/wall-153086645_1843
https://vk.com/wall-153086645_1830
https://vk.com/wall-153086645_1828
https://vk.com/wall-153086645_1818

https://vk.com/wall-153086645_1849
https://vk.com/wall-153086645_1848
https://vk.com/wall-153086645_1847
https://vk.com/wall-153086645_1846
https://vk.com/wall-153086645_1845
https://vk.com/wall-153086645_1843
https://vk.com/wall-153086645_1839
https://vk.com/wall-153086645_1862

Официальный сайт Профсоюза образования Чувашии (<https://www.eseur.ru/chuvashia/>):
<https://www.eseur.ru/chuvashia/Nedelyu-ohrani-truda-proveli-v-detskom-sadu-205-g-Cheboksari/>
<https://www.eseur.ru/chuvashia/Detskiy-sad-205-Novograd-goroda-Cheboksari-pozdravlyam-s-pobedoy-v-konkurse-Zdorovie-resheniya-/>
<https://www.eseur.ru/chuvashia/Itogi-konkursov-na-zvanie-Luchshiy-upolnomochenniy-po-ohrane-truda-i-Luchshiy-kollektivniy-dogovor-goda-v-Cheboksarah/>

Сообщество Профсоюза образования Чувашии Вконтакте (<https://vk.com/profobrchuv>):
https://vk.com/wall-152254341_9142
https://vk.com/wall-152254341_9041
https://vk.com/wall-152254341_8973
https://vk.com/wall-152254341_8905
https://vk.com/wall-152254341_8789
https://vk.com/wall-152254341_8621
https://vk.com/wall-152254341_8545
https://vk.com/wall-152254341_8508
https://vk.com/wall-152254341_9255
https://vk.com/wall-152254341_9242
https://vk.com/wall-152254341_9234
https://vk.com/wall-152254341_9201
https://vk.com/wall-152254341_9177
https://vk.com/wall-152254341_9175
https://vk.com/wall-152254341_9277

Сообщество Общероссийского Профсоюза Образования Вконтакте (<https://vk.com/eseur>):
https://vk.com/wall-139155534_26047
https://vk.com/wall-139155534_24378
https://vk.com/wall-139155534_28397

Амбассадоры здоровья Вконтакте (https://vk.com/eseur_sport):
https://vk.com/wall-214528222_7184
https://vk.com/wall-214528222_6490
https://vk.com/wall-214528222_6415
https://vk.com/wall-214528222_4823
https://vk.com/wall-214528222_2689
https://vk.com/wall-214528222_2151
https://vk.com/wall-214528222_2057
https://vk.com/wall-214528222_6386
https://vk.com/wall-214528222_4245
https://vk.com/wall-214528222_2262
https://vk.com/wall-214528222_7318
https://vk.com/wall-214528222_7272
https://vk.com/wall-214528222_7258
https://vk.com/wall-214528222_7249
https://vk.com/wall-214528222_7236
https://vk.com/wall-214528222_7330

https://vk.com/wall-214528222_7329
https://vk.com/wall-214528222_7318
https://vk.com/wall-206896978_19672
https://vk.com/wall-206896978_19513
https://vk.com/wall-206896978_19614
https://vk.com/wall-206896978_19230
https://vk.com/wall-206896978_19105
https://vk.com/wall-206896978_17734
https://vk.com/wall-206896978_16326
https://vk.com/wall-206896978_15936
https://vk.com/wall-206896978_19863
https://vk.com/wall-206896978_19527
https://vk.com/wall-206896978_17396
https://vk.com/wall-206896978_20688
https://vk.com/wall-206896978_20875
https://vk.com/wall-206896978_17256
https://vk.com/wall-206896978_17396
https://vk.com/wall-206896978_17256
https://vk.com/wall-206896978_18811
https://vk.com/wall-206896978_17657
https://vk.com/wall-206896978_15090
https://vk.com/wall-206896978_15065
https://vk.com/wall-206896978_20872

Приложение №1: Материалы



**«В Профсоюзе быть –
здоровым жить!»**



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 по сохранению и укреплению здоровья трудового коллектива и популяризации активного образа жизни

«В Профсоюзе быть-здоровым жить!»

Следите за ходом реализации проекта на наших страницах:



**«В Профсоюзе быть –
здоровым жить!»**



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.



«В Профсоюзе быть – здоровым жить!»

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.



«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. Постоите 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.



«В Профсоюзе быть – здоровым жить!»

Зарядка для мозга

- **Карта маршрута.** Нарисуйте карту маршрута, по которому вы ходите на работу. Постарайтесь вспомнить все до мельчайших деталей: названия улиц, станций метро, автобусных остановок, магазинов, которые встречались вам на пути.
- **Алфавит.** В быстром темпе придумывайте слова на каждую букву алфавита.
- **Под копирку.** Найдите любое изображение в интернете или возьмите купюру. Изучайте картинку в течение минуты и по памяти нарисуйте увиденное на листе бумаги. Затем сверьте рисунок с оригиналом, чтобы выявить пропущенные детали.
- **Учим стихотворение или песню.** Вспомните школьное стихотворение или учите любимые песни. Это также отлично тренирует память.
- **Перед сном** вспомните людей и предметы, которые вас окружали. Постарайтесь восстановить весь день в своей голове.
- **Возьмите какой-нибудь предмет.** Рассмотрите его детально в течение одной минуты. Затем отвернитесь от предмета и постарайтесь ее описать, составив подробный обзор.



**«В Профсоюзе
быть – здоровым
жить!»**



Приложение №2: Фото









