



Название программы - "Zumba"

Обоснование актуальности. Современный ритм жизни диктует свои правила, и все больше людей сталкиваются с проблемой совмещения работы и занятий спортом. Как найти время на тренировки, когда день наполнен рабочими заботами?

Принимая во внимание важную роль физической активности в жизни современного человека, а так же факторы, влияющие на формирование у воспитателей культуры здоровья, нами был проведен анализ физической активности и состояния здоровья педагогов образовательной организации, сделана попытка определить оптимальные способы активизации двигательной активности в целях сохранения здоровья, повышения стрессоустойчивости, формирования привычки к здоровому образу жизни и повышению работоспособности. Более половины работников отметили отсутствие двигательной активности в рабочее время. Опрошенные сотрудники заинтересованы в повышении физической активности и соблюдении здорового образа жизни. В этом может помочь производственная танцевальная активность. Была предложена программа танцевальный фитнес «Zumba».

Занятия «Zumba» в коллективе приносят положительные результаты, среди которых: физическое развитие, улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышение выносливости, психологической разгрузки. Групповые занятия создают благоприятную атмосферу, развивают коммуникативные навыки. Танцы в группе способствуют социализации, формированию умений работать в команде. Развивают организаторские способности и лидерские качества.

Таким образом, занятия «Zumba» в коллективе могут быть актуальны благодаря комплексному воздействию на физическое и эмоциональное состояние участников, а также развитию важных социальных навыков.

Цели и задачи. Цель: способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.

Задачи:

- *сохранение здоровья работников.
- *снижение утомления;
- *повышение профессиональной работоспособности;
- *привлечение членов ППО к танцевальным классам;

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- с 2024

Содержание проекта. Принимая во внимание важную роль физической активности в жизни современного человека, а так же факторы, влияющие на формирование у воспитателей культуры здоровья, нами был проведен анализ физической активности и состояния здоровья педагогов образовательной организации, сделана попытка определить оптимальные способы активизации двигательной активности в целях сохранения здоровья, повышения стрессоустойчивости, формирования привычки к здоровому образу жизни и повышению работоспособности. Более половины работников отметили отсутствие двигательной активности в рабочее время. Опрошенные сотрудники заинтересованы в повышении физической активности и соблюдении здорового образа жизни. В этом может помочь производственная танцевальная активность. Была предложена программа танцевальный фитнес «Zumba».

География, категории и количество участников. Г. Москва, ВАО, трудовой коллектив ГБОУ Школа № 920, 20 человек.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.). Соответствующая статья в смете расходов и доходов ППО ГБОУ Школа № 920:

1) Приобретение формы: футболки с логотипами, лосины, майки и т.д.

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

- изучение хореографий (научной, научно-популярной, методической) по проблеме разработки танцевального класса;

- проведение мониторинга физического, функционального и эмоционального состояния членов ППО перед началом занятий (с учетом анализа данных медицинских осмотров, предоставленных сотрудником после прохождения ежегодной диспансеризации) при содействии педагогов-психологов, учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре; консультирование с медицинскими работниками;

- составление танцевального класса, построенного с учетом рекомендаций специалистов, определение времени занятий, их продолжительности и периодичности проведения.

2 этап - основной

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

- подготовка к занятиям (обеспечение сотрудников формой для занятий; выделение времени в графике рабочего дня, удобного для большинства сотрудников; назначение ответственных за проведение производственной гимнастики; разработка и подготовка журналов для систематизации данного направления деятельности ППО);

- проведение регулярных классов;

- проведение мониторинга физического, функционального и эмоционального состояния педагогов, регулярно посещающих занятия.

3 этап – аналитический

- анализ результатов проводимых классов по итогам анкетирования сотрудников, мониторинга физического, функционального и эмоционального состояния педагогов, посещающих классы, в конце учебного года;

- корректировка структуры и содержания танцевального класса (при необходимости);

- представление опыта по внедрению танцевальных классов для сотрудников на различных площадках (на уровне МРСД, округа, города).

Источники финансирования проекта: ППО ГБОУ Школа № 920.

Основные результаты: Танцы дают нам:

- * повышение работоспособности;
- * позитивное настроение, способность справляться с последствиями стресса;
- * полноценный и приятный отдых, снижение утомляемости в течение рабочего дня;
- * замедление процессов старения;
- * уверенность в собственных силах;
- * привлечение большего числа сотрудников к здоровому образу жизни;
- * и, конечно же, красивую фигуру.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: В современном мире необходим комплексный и современный подход к организации досуга сотрудников. Цифровые технологии позволяют проводить занятия танцами в онлайн-формате, не покидая рабочее место. Данный формат способствует вовлечению большего числа сотрудников к участию в танцевальных классах.

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

<https://vk.com/club230155762>

<https://cloud.mail.ru/public/ZN52/dXB81gK7j>

Приложение №1: Фото