

**Название программы** - #ВремяДвадцатьПервых (двадцать первый детский сад в двадцать первом веке один из первых развивает корпоративный спорт в коллективе).

**Обоснование актуальности.** Все больше людей обращают внимание на свое здоровье. Актуальность проекта «Время Двадцать Первых» («Время 21 ых» #ВремяДвадцатьПервых) определяется высокой социальной значимостью здорового образа жизни каждого человека и спортивного соревнования в жизни человеческого общества. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность работы над этой проблемой на уровне трудового коллектива.

Здоровый образ жизни – это поведение, направленное на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье – это радостное отношение к труду.

Реализация данного проекта обеспечивает формирование ЗОЖ на основе реализации следующих компонентов: подготовка и сдача нормативов ГТО, формирование межличностных отношений в коллективе, высокую культуру поведения на работе, активное участие в занятиях физкультурой, спортом, тренировка психических способностей, рациональное сбалансированное питание, участие в спортивных мероприятиях города и коллектива.

### **Цели и задачи.**

**Цель:** Формирование и утверждение позитивного отношения к здоровью, убежденности в возможности его сохранения и улучшения, а также формирование субъективного, ответственного отношения к своему здоровью посредством корпоративного занятия спортом

### **Задачи:**

1.Освоение навыков здорового образа жизни, а также содействие тому, чтобы выбор поведения, полезного здоровью, стал прочной мотивацией в дальнейшей жизни сотрудников детского сада и членов их семей

2.Формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как важнейшей социальной ценности и формирование устойчивой мотивации ежедневной работы над собой по устранению факторов риска.

3.Обучение сотрудников ДОУ и членов их семей профилактическим и оздоровительным мерам, как составной части здорового образа жизни (физическая активность, психическое здоровье, здоровое питание).

4. Пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников и воспитанников.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** Сроки реализации: с 2016 года по настоящее время.

**Содержание проекта.** Проект «Время 21 ых» направлен на организацию профилактики здоровья и здорового образа жизни в трудовом коллективе, предусматривает пропаганду и формирование здорового образа жизни в коллективе , гигиенического поведения, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизации защитных сил организма, обеспечения высокого уровня трудоспособности, так же на проведение работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья.

Проект адресован активным сотрудникам коллектива МАДОУ «Детский сад №21» г. Стерлитамак РБ и членам их семей.

В настоящее время в рамках проекта реализуются три направления:

- корпоративный спорт и выходные;
- подготовка и сдача ГТО;
- участие в городских и республиканских спортивных мероприятиях.

Профсоюзным комитетом детского сада в 2016 году была создана группа активистов здорового образа жизни из числа работников. Каждый в группе курировал работу по своему направлению.

Программой предусматривается реализация следующих мероприятий:

- совместные спортивные выходные (посещение бассейна, фитнес залов, пешие прогулки, лыжня, каток и др.);
- тренировки во время перерывов на работе (в физкультурном зале);
- посещение спортивных секций города;
- пропаганда здорового образа жизни и массового спорта (создание плакатов, рекламных модулей, рекламных роликов, эмблем, публикации в социальных сетях)
- участие в городских, республиканских, и всероссийских спортивных акциях и мероприятиях;
- проведение семейных спортивных мероприятий в коллективе;
- мотивирование к ведению здорового образа жизни и использование методики формирования устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья и здоровье сберегающему поведению, ежедневной работы над собой по устранению факторов риска;
- мониторинг отношения к здоровью членов группы путем проведения анкетирования;
- проведение лекционных занятий, круглых столов, практических занятий - мастер классов.

Проект позволил обеспечить взаимодействие в сфере охраны здоровья и способствует увеличению охвата лиц, ведущих здоровый образ жизни.

**География, категории и количество участников.** В проекте #ВремяДвадцатьПервых участие принимают сотрудники МАДОУ "Детский сад №21" г. Стерлитамак РБ. В настоящее время в проекте участвуют 53 сотрудника и 47 членов их семей.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).** Для реализации проекта и для поднятия корпоративного духа была приобретены футболки с эмблемами и кепки с эмблемой проекта на сумму 34 000 рублей. Вся рекламная продукция (эмблемы, рекламные ролики, плакаты, флаеры) изготавливались силами творческой части коллектива и обошлись бесплатно. За время проекта создано 5 видеороликов, 2 эмблемы, 4 плаката с рекламными призывами.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):**

*1 этап Подготовительный.* Было проведено исследование факторов влияния на ценностные ориентации сотрудников первичной профсоюзной организации МАДОУ «Детский сад №21» г. Стерлитамак, возможные варианты решения проблемы низкой мотивации коллектива и членов их семей к ведению здорового образа жизни.

*2 этап Планирование работы.* Был составлен и согласован организационный план совместных действий по формированию ключевых компетенций сотрудников в вопросах сохранения и укрепления здоровья; повышению информационной осведомленности сотрудников о социально значимых заболеваниях, по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости, и приобщению к здоровому образу жизни.

*3 этап Реализация проекта.*

Реализация проекта в соответствии с разработанным планом действий. Вопросы пропаганды и профилактики здорового образа жизни являются одними из наиболее приоритетных направлений в нашем коллективе. Для того, чтобы наиболее эффективно решить поставленные в проекте задачи, необходимы были не только усилия группы

активистов, но в первую очередь самих сотрудников, так как они являются наиболее активной и динамичной группой, обладающей собственными склонностями и интересами, своими взглядами на жизнь и собственное будущее. С этой целью среди сотрудников МАДОУ «Детский сад №21» г. Стерлитамак РБ были проведены опросы, диспуты, дебаты по вопросу «Какие мероприятия помогут повысить информационную осведомленность членов ППО о ЗОЖ и помочь им в введении в свою повседневную жизнь элементов спорта?».

Во время реализации проекта группой активистов на основании пожеланий всех сотрудников детского сада были предложены сначала три основные программы:

1 программа – «Активный выходной» (сотрудники детского сада с членами семей в выходные и праздничные дни посещали каток, бассейн, спортивные залы, проводили совместные лыжные прогулки). Данная программа была рассчитана на 2 года, но приобрела популярность и с каждым годом расширяется перечень интересных совместных выходных.

2 программа – «Спортивные перерывы» (Уже более 4 лет в детском саду проводятся физкультурные минутки для сотрудников детского сада в виде гимнастики, аэробики, нейрогимнастики, дыхательных минуток, йоге и др.). Данная программа существует с 2016 года, периодичность проведения установлена – 2 раза в неделю, плюс внеочередные перерывы по запросу коллектива. Ответственный за выполнение данных мероприятий инструктор по физической культуре.

3 программа – «Здоровое питание» (Сотрудники делятся своим опытом по здоровому питанию, проводят вебинары, оперативки, выставляют новые достижения по данному вопросу в сетях с хештегами #здоровоепитание, #полезноепитание.) Программа продолжает существовать и реализуется на протяжении 5 лет.

В 2019 году активистами проекта «ВремяДвадцатьПервых» были предложены еще две программы.

4 программа – «Я - участник ГТО движения». МАДОУ «Детский сад №21» г. Стерлитамак РБ с 2017 года реализует проект с воспитанниками детского сада «Направленность физического воспитания старших дошкольников к формированию готовности выполнения нормативов «Готов к труду и обороне» (1 ступень)». При подготовке детей к сдаче нормативов возникла идея присоединится к движению ГТО города и сотрудникам подготовится к сдаче нормативов. В 2019 году золотые знаки отличия получили 2 сотрудника, в 2020 году - 5 сотрудников детского сада, в 2021 году нормативы ГТО сдали 10 человек. Охват данной программой составил за 3 года 31 % сотрудников.

5 программа – «Двадцать один день к здоровью» появилась в 2019 году. У многих сотрудников появилась устойчивая потребность к здоровому образу жизни. Реализация данной потребности проходит через разные формы. Объединяет всех хештег #двадцатьодинденькздоровью. Каждый сотрудник выкладывает свои достижения в здоровом образе жизни в сети и проставляет хештег для объединения данной идеи. Охват по данной программе составил 79 % сотрудников.

*4 этап Рефлексия* (планируется в 2022 году).

Сделать выводы о степени достижения поставленных целей и задач. как включение как можно большего процента сотрудников детского сада (членов ППО) в реальную практическую деятельность распространения идеи проекта в образовательной среде и в своих семьях.

**Источники финансирования проекта:** Источником финансирования проекта стали средства от иной, приносящей доход деятельности (платные услуги, реализуемые учреждением), а также спонсорские средства. Для приобретения льготных абонементов в спортивные секции города используются средства первичной профсоюзной организации детского сада согласно смете.

### **Основные результаты:**

1. Создана система работы с сотрудниками детского сада по популяризации здорового образа жизни
2. Повысилась спортивная активность сотрудников: 16 членов коллектива являются постоянными посетителями спортивных секций города (фитнес, йога, аквааэробика, тренажерный зал, волейбольная секция, секция легкой атлетики)

3. Снизился уровень заболеваемости сотрудников (если за период 2016-2017 года уровень заболеваемости составлял 47 %, то за 2020-2021 год он составил всего 21 %)

4. Идет широкое привлечение членов семей сотрудников к программам проекта #ВремяДвадцатьПервых

5. За 2016-2020 года у коллектива 18 побед в спортивных состязаниях и конкурсах (спартакиада «Здоровье» среди образовательных учреждений города, фестиваль ГТО, Кросс наций, Лыжня России, лыжные тематические гонки и др.)

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

1. Расширение перечня семейных спортивных выходных с привлечением сотрудников с семьями: «выходной в бассейне», «туристический выходной», «всей семьей на сплав», «турнир на спортивной площадке» и другие.

2. Внедрение в образовательный процесс новых технологий по здоровьесбережению, расширение состава групп подготовки к сдаче нормативов ГТО среди детей старшего дошкольного возраста.

3. В 2022-2023 году обустройство спортивной площадки на территории ДОУ для развития корпоративного спорта и расширения дополнительных спортивных услуг для воспитанников.

4. Внедрение опыта работы по проекту в дошкольные учреждения города, открытие стажировочной площадки по спортивной тематике для желающих присоединится к движению «ВремяДвадцатьПервых»

5. В планах нашего спортивного коллектива сдать нормативы ГТО 80-85 % от всех сотрудников детского сада.

## Приложение №1: Материалы



# От значка ГТО-



## К достижениям в жизни!

**В 21-ом все готовы  
к нормативам ГТО**



И даем Вам обещанье,  
Что сдадим мы все на 100%



**Горит звезда, сияет мир,  
21 наш кумир!**



**Быть в 21,  
быть лучшим!**

## Приложение №2: Фото



























