**Номинация «Авторский проект» - 1 место**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 36 города Тюмени**

**Название проекта**

«Детский сад. Здоровье. Спорт»

**Цели и задачи**

Цель проекта:

Организация физкультурно-оздоровительной работы, сохранение и укрепления здоровья сотрудников детского сада.

Задачи:

1. Вовлечение сотрудников в корпоративные мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций.
2. Информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.
3. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основным навыкам самообладания и рефлексии.
4. Мотивация сотрудников к участию в программных мероприятиях, знакомство и применение в повседневной жизни новых здоровьесберегющих технологий.
5. Повышение уровня знаний сотрудников в вопросах ЗОЖ.

**Обоснование актуальности**

На сегодняшний день вопросы, связанные со здоровым образом жизни, волнуют почти каждого человека. «В здоровом теле — здоровый дух» — это задача, которую ставят перед собой многие россияне. 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.

Актуальность проблемы организации профилактики здоровья и здорового образа жизни в трудовом коллективе обусловлена тем фактом, что здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и тем, что здоровье человека есть стратегически необходимое условие для эффективного функционирования и развития государства. Именно здоровый человек на своем рабочем месте обеспечивает необходимые трудовые процессы во всех сферах деятельности.

Эффективней будет работать тот коллектив, где все специалисты здоровы. Поддержание спортивного, боевого духа в коллективе способствует повышению лояльности сотрудников.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия проекта, определяющего стратегию решения перечисленных проблем - программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников ДОУ.

**Основные результаты**

1. Повышение физического здоровья сотрудников.
2. Повышение эмоционального фона сотрудников.
3. Призовые места в комплексной Спартакиаде работников дошкольного образования г. Тюмени.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект**

Проект практико-ориентированный, долгосрочный.

**Содержание**

Мероприятия.

№ Название Возрастная группа участников Дата проведения

1 Консультация «Соблюдение техники безопасности при занятиях физической культурой» Все сотрудники Сентябрь 2018

2 Знакомство с занятиями спортом по методу «Протокол Табата» Молодые сотрудники и сотрудники среднего возраста С сентября 2018

В течение года

Всеобуч «Нет раку груди!» Все сотрудники Октябрь 2018

Всеобуч «Обучение самомассажу» Все сотрудники В течение года

3 Мастер-класс «Су-джок — это просто» Сотрудники старшего поколения Октябрь 2018

В течение года

Организация туристических походов и отдыха на природе Все сотрудники В течение года

4 «Скандинавская ходьба» Сотрудники среднего и старшего возраста Ноябрь 2018

В течение года

Мастер-класс на снятие эмоционального напряжения

Сохранение психологического здоровья и благополучия Все сотрудники Ноябрь 2018

Разработка плакатов, презентаций, буклетов по пропаганде ЗОЖ (постоянно) Все сотрудники В течение года

Проведение профилактической гимнастики Все сотрудники В течение года

Участие в городском спортивном мероприятии «Первый забег Дедов Морозов» Все сотрудники Январь 2019

Участие во Всероссийском «Дне Снега» Сотрудники среднего возраста Январь 2019

Подготовка к сдаче норм ГТО Сотрудники всех возрастов В течение года

Неделя физической активности Февраль 2019

Участие во Всероссийском «Зимнем фестивале ГТО» Молодые сотрудники и сотрудники среднего возраста Февраль 2019

Мастер-класс «Карвинг (из фруктов)» Все сотрудники Март 2019

Конкурс – Шахматный турнир в детском саду Все сотрудники Март 2019

Участие в городском шахматном турнире Сотрудники среднего возраста Март 2019

Подготовка и участие во всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России – 2019» Все сотрудники Декабрь 2018 – февраль 2019

Участие в конкурсе «Областная зарядка – 2019» Все сотрудники Апрель 2019

«Веселые старты» Молодые сотрудники и сотрудники среднего возраста Апрель 2019

Занятия настольным теннисом Все сотрудники Май 2019

«Фито-чай» Все сотрудники В течение года

«Что такое плогинг?»

мастер-класс, практикум Сотрудники всех возрастных групп Июнь 2019

Подготовка и участие в городской Спартакиаде Все сотрудники В течение года

**География, категории и количество участников**

Участники проекта: сотрудники детского сада.

**Механизм выполнения (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т. д.)**

Профактив МАДОУ д/с № 36 г. Тюмени.

**Ресурсное обеспечение и источники финансирования**

Профсоюз и администрация МАДОУ д/с № 36 г. Тюмени.

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

Массажёры "Су-джок", инвентарь для туризма, станок для отжимания, шахматные доски, ракетки для настольного тенниса, спортивные костюмы, наборы фито-чая, секундомеры.

**Сроки реализации**

2018–2019 гг.

**Ссылки**

<https://vk.com/video-52027061_456239066>

<http://36dc.ru/our-union/> ; <https://vk.com/tmprofobr?w=wall-169592097_2396>