



**Название программы** Корпоративная программа укрепления здоровья работников МАДОУ «Детский сад №201» г.Чебоксары «Перезагрузка»

#### **Обоснование актуальности.**

В настоящее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования. Так называемая оптимизация в педагогическом пространстве и обществе, обусловила появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Профессия педагога ДОУ в настоящее время требует огромных физических и эмоциональных затрат, особенно в условиях, когда воспитателю приходится работать на протяжении всего дня. Порой, педагоги не замечают истощения своих эмоциональных сил и своего здоровья, что негативно сказывается на воспитательно-образовательном процессе.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее важных задач современной системы дошкольного образования. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни.

Обратив внимание на высокую занятость работников сферы дошкольного образования, нехватку финансовых и временных ресурсов для систематических занятий физкультурой и спортом, то мы педагоги предложили организовать условия для поддержки здорового образа жизни работниками на рабочем месте. Так, возникла идея разработки корпоративной программы «Перезагрузка» (далее - Программа), предполагающей создание условий для реализации потребности в здоровом образе жизни у сотрудников и как следствие, успешного осуществления трудовой деятельности.

#### **Цели и задачи.**

Цель - укрепление физического и психологического здоровья работников детского сада для повышения эффективности и увеличения производительности труда педагогов и других работников детского сада путём оздоровления и обучения вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Организация занятий спортивной гимнастикой или фитнесом для работников детского сада, проведение занятий методами, направленными на улучшение физического состояния.
2. Проведение тренингов по профилактике эмоционального выгорания, организация курсов психологической поддержки для работников детского сада, которые помогут снять напряжение и уменьшить риск возникновения конфликтов и внутренних напряжений.
3. Создание благоприятной здоровой образовательной среды, обеспечение качественного и ответственного управления, повышение уровня безопасности работников.
4. Организация интерактивных мероприятий для повышения социальной активности и создания условий для улучшения межличностных отношений между работниками детского сада.
5. Оценка эффективности программы и мониторинг долгосрочных результатов для изменения концепции и внедрения новых компонентов и инноваций.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** Сентябрь 2022 - июнь 2023 гг.

#### **Содержание проекта.**

Программа ориентирована на обучение методам профилактики и преодоления «эмоционального выгорания» и профессиональной усталости с использованием различных

методик и направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данных мероприятиях умения, знания и навыки необходимы в профессиональной деятельности, которые помогут педагогам и работникам образовательного учреждения почувствовать себя энергичными и наполнят жизнь новыми красками. А также позволят реже болеть.

Программа направлена на создание условий для безопасной и здоровой образовательной среды, удовлетворения потребностей работников, предупреждения развития хронических заболеваний, снижения уровня стресса, повышения мотивации, то есть на благоприятное психологическое состояние коллектива. Это позволит улучшить работу детского сада и повысить уровень качества услуг, предоставляемых детям и их родителям. В результате у работников возникнет больше энергии, снизится риск возникновения вредных привычек и болезней (например, нарушения в питании, снижение иммунитета), улучшится самочувствие, повысится самооценка и физическая подготовленность.

1. Подготовительный этап:

- Анкетирование педагогов «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»;

- диагностика физического здоровья педагогов по физическим показателям (рост, вес, артериальное давление, пульс);

- разработка плана реализации мероприятий.

2. Практический этап:

- проведение обучающих семинаров-практикумов, тренингов для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Самомассаж», «Гимнастика» и др;

- организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии);

- час психологии - мероприятия, проходящие на территории образовательного учреждения по информированию работников об основах психоэмоциональной гигиены, ознакомлению с информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии;

- методики, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия. Сопровождение по управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; аутогенная тренировка, практики медитации и осознанности, арт-терапевтические и проективные методики, дыхательные практики;

- ежемесячные посещения спортивных учреждений (фитнесс-центры, тренажерный зал, бассейн и др.).

- организация семейных оздоровительных мероприятий: катание на коньках, лыжах, велосипедные и конные прогулки, семейные походы выходного дня, подвижные игры;

- участие в соревнованиях среди сотрудников образовательной организации (шашки, шахматы, волейбол, настольный теннис и др.);

- «коллаборация» (сетевое взаимодействие) по Программе с другими образовательными учреждениями города и области. Передача опыта и знаний между педагогами (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекция-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, проблемно-проектные семинары, круглые столы и др.);

- размещение мотивационных фотографий, плакатов (информационные стенды, мессенджеры, официальный сайт организации, социальные сети, электронная почта);

- наполнение контента официального сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья.

3. Оценочно-итоговый этап:

- Анкетирование педагогов «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»;

- итоговая диагностика физического здоровья педагогов по физическим показателям (рост, вес, артериальное давление, пульс);

- спортивный праздник «Здоровье, сила, красота!».

**География, категории и количество участников.**

Чувашская Республика, г. Чебоксары. Педагоги МАДОУ «Детский сад №201» г. Чебоксары – 72 человека (педагоги и младшие воспитатели).

Очная форма участия: групповые занятия, консультации, тренинги, семинары-практикумы и т.д.

Заочная форма участия: сайт ОУ, мессенджеры, социальные сети и т.д.

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

Для реализации корпоративной программы укрепления здоровья работников была сформирована творческая группа, в которую вошли: председатель первичной профсоюзной организации МАДОУ «Детский сад №201», педагог-психолог – Николаева О.В., учитель-логопед Бычкова Ю. Б., педагог дополнительного образования Хафизова Э.З., инструктор по ФК Никитин С.А.

Проведена работа по привлечению спонсоров, заключены договора о сотрудничестве со следующими организациями:

- МБУ «Центр Психолого-педагогической, Медицинской, Социальной Помощи «Содружество» г. Чебоксары (по оказанию психолого-педагогической поддержки).

- Оздоровительный комплекс «Четра» (по предоставлению тренажерного зала для оздоровления участников проекта).

- Физкультурно-оздоровительный комплекс им. В. Соколова (по предоставлению бассейна для оздоровления участников проекта).

- БУ «Городская клиническая больница №1» Минздрава Чувашии (по проведению консультативной медицинской помощи).

- МБОУ «СОШ №56» г. Чебоксары (предоставление спортивного зала и стадиона для проведения совместных тренировок при подготовке к соревнованиям).

Продумано ресурсное обеспечение проекта:

- приобретение формы на общую сумму 15 000,00 руб.

- приобретение недостающего спортивного инвентаря (массажеры, футбол мячи, гимнастические коврики) на общую сумму 20500,00 руб.

- прохождение ежегодных медицинских осмотров на сумму 73 200,00 руб.

- рекламная продукция (эмблема, плакаты, флаеры, объявления, буклеты, памятки) изготавливались силами работников учреждения.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** 1. Анкетирование педагогов «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко» сентябрь

2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Основной комплекс упражнений

3. Всероссийский день бега «Кросс Нации»

4. Арт-терапевтическая минутка «Рисунок имени»

5. Тренинг для сплочения педагогического коллектива и преодоления психологических зажимов «Вместе дружная семья» октябрь

6. Техники самомассажа «Как расслабить мышцы после рабочего дня?»

7. Эстафета «ЗаБег» в честь Дня дошкольного работника

8. Семинар-практикум с применением арт-терапии «Я в глазах солнца»

9. Игротренинг для молодых педагогов для преодоления трудностей в совместной работе с детьми и коллегами «Я педагог» ноябрь

10. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой при заболеваниях бронхо-легочной системы, в том числе после перенесённой коронавирусной (COVID-19) инфекции

11. Ежегодные соревнования по шашкам и шахматам среди команд образовательных учреждений города Чебоксары

12. Изо-терапевтическое занятие «Ловец блага»

13. Тренинг для профилактики эмоционального выгорания педагогов «Счастье есть» декабрь

14. Семинар-практикум «Точечный акупунктурный массаж»

15. Семинар-практикум «Здоровая спина»
16. Арт-терапия «Мой профессиональный мир»
17. Семинар-тренинг для развития ответственности за своё психическое и физическое здоровье «Моё здоровье в моих руках» январь
18. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Комплекс упражнений лёжа
19. Час здоровья «Фитнес тренировка»
20. Арт-терапевтическая сессия «Групповое рисование»
21. Тренинг для сплочения педагогического коллектива и развитие эмпатии «Одно целое» февраль
22. Гимнастика для лица «Фейсбилдинг»
23. Всероссийская массовая гонка «Лыжня России»
24. Коллаж «Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее»
25. Семинар-практикум для актуализации личностного потенциала педагогов «Решение есть всегда!» март
26. Вспомогательный (дополнительный) комплекс дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой
27. Ежегодные соревнования по волейболу и настольному теннису среди команд образовательных учреждений города Чебоксары
28. Оздоровительная сессия в соляную пещеру «Магия соли»
29. Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Позволь себе быть счастливым» апрель
30. Гимнастика для глаз «Вижу мир»
31. Акция «Шаги здоровья» (с применением современных технологий, умные часы, приложения «Шагомер»)
32. Творческая мастерская «Роспись гипсовой фигуры»
33. Анкетирование педагогов «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко». май
34. Лекция с фитотерапией «Полезный сбор»
35. Релаксационное занятие «Дыхание природы»
36. Спортивный праздник «Здоровье, сила, красота!»
37. Оздоровление педагогов с членами их семей в санаториях и гостевых домах, которые сотрудничают с Чебоксарской городской организацией Профессионального союза работников народного образования и науки РФ июнь
38. Туристический слет работников образования города Чебоксары, 2023

**Источники финансирования проекта:** Внебюджетные средства, средства первичной профсоюзной организации.

#### **Основные результаты:**

В ходе реализации программы по укреплению здоровья работников в дошкольном образовательном учреждении ожидаются следующие результаты:

1. Улучшение физического состояния работников вследствие регулярных занятий спортивной гимнастикой или фитнесом.
2. Результатом проведенных тренингов по профилактике эмоционального выгорания является: улучшение общего эмоционального фона педагогов, повышение уровня удовлетворенности результатами своей работы, снижение напряжения и уменьшение риска возникновения конфликтов.
3. Будет создана благоприятная здоровая образовательная среда, для повышения уровня безопасности работников и ответственности за свое здоровье.
4. Улучшится психологический климат и корпоративная культура в коллективе.
5. Воспитатели овладеют и практическое применят полученную информацию о действиях стрессогенных факторов и последствий.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:** Работа по укреплению здоровья сотрудников учреждения, повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы, пропаганде здорового образа жизни, профилактике эмоционального

выгорания будет продолжена. Были намечены и уже внедряются новые направления оздоровления сотрудников учреждения:

- освоение новых методов и технологий сохранения психологического и физического здоровья коллектива
- приём курса кислородных коктейлей и фито чаев с учётом рекомендаций врачей;
- внедрение курса танцевальной гимнастики «Зумба».

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

<https://ds201cheb.rchuv.ru/materiali/profsoyuz-obrazovaniya/nash-profsoyuz>  
<https://ds201cheb.rchuv.ru/news/2022/09/29/art-terapevticheskaya-minutka-risunok-imeni>  
<https://ds201cheb.rchuv.ru/news/2023/03/22/sorevnovaniya-po-volejbolu-i-nastoljnomu-tennisu>  
<https://ds201cheb.rchuv.ru/news/2023/02/11/lizhnya-rossii-2023>  
<https://ds201cheb.rchuv.ru/news/2022/12/26/profilaktika-emocionaljnogo-vigoraniya>  
<https://ds201cheb.rchuv.ru/news/2022/11/19/pobeda-v-sorevnovaniyah-po-shahmatam>  
<https://ds201cheb.rchuv.ru/news/2022/11/18/sorevnovaniya-po-shashkam>  
<https://profobrcheb.ru/news/sport-eto-tvoj-ritm-zhizni.html>  
<https://profobrcheb.ru/news/itogi-municipalnogo-etapa-konkursa-vospitatei-goda-rossii-2023.html>  
<https://profobrcheb.ru/news/belyie-protiv-chyornyx.html>



## Приложение №1: Материалы

Приглашаем сотрудников на цикл мероприятий в рамках реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников «Перезагрузка»



ПРОДВИЖЕНИЕ  
ПРОСВЕЩЕНИЕ - территория здоровья

В программе:

- Акция «Шаги здоровья» (весь апрель)
- Гимнастика для глаз «Вижу мир» (05.04.2023)

Творческая мастерская «Роспись гипсовой фигуры» (14.04.2023)

- Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Позволь себе быть счастливым» (20.04.2023)



## Упражнение «Абсолютная тишина»

**Цель:** выработать навык мысленного контроля.

**Инструкция:** сжмите и изо всех сил нажмите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В сосание пальца. А сие? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Поспешите убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но ослабляйте шею. Ослабляйте плечо, локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец - напряжен, как и прежде! Снимите лишнее напряжение с большого пальца. С безымянного... А указательный - напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу - как если бы вы вдавливали каблук в гвоздь в пол. Проверьте, как распределяется мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет лишнего напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вы положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №201 «Астронавты» города Челябинска Челябинской Республики

Релаксационные упражнения  
техника напряжения  
и расслабления

Данные упражнения  
помогут Вам осознать,  
найти и снять мышечные  
зажимы; определить и снять  
лишнее напряжение.

Желаю Вам удачи!



## Упражнение «Огонь - лёд»

**Цель:** снять напряжение с помощью попеременного напряжения и расслабления всего тела.

**Инструкция:** Встаньте прямо, свободно, представьте, что вы превратились в «Огонь» - излучайте интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждой «челюсти» выбирает произвольно. Затем представьте, что вы превратились в «Лёд» - застыньте в одной позе, напрягая до предела все тело. Чередуя эти 2 состояния пока не почувствуете расслабление.

## Упражнение «Зажимы»

**Цель:** расслабление через напряжение.

**Инструкция:** Встаньте прямо, свободно, напрягите левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

## Упражнение «Мышечная релаксация»

**Цель:** добиться глубокой расслабленности всего тела.

**Инструкция:** лягните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

**Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руки. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руки на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начните с правой руки, если левша - левой.

**Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Пригните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклонитесь подбородком к груди.

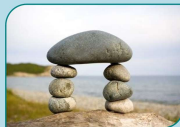
**Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто воображаете чудство ослепшего удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьте и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

**Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

**Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и вытяните спину.

**Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колени в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступни и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повторения комплекса. Каждый раз, когда вы даёте отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справиться со стрессом и беспокойством.



## Осознательные упражнения

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывая на место действия полицейские или врачи, советуют поворачивая в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует постепенному росту жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

## Упражнения

Выдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно эффективно, если вы не можете уснуть.

Попробуйте расслабить плечи и верхнюю часть груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб отпустить лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы волнуемся, чаще используем мышцы верхней части груди и плеч, которые не способны работать дыхательными в полном объеме.

Нали Шолдана. Упражнение из Йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться, действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно

закрывать правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот - левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

Сделайте прямо или лежа на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Выдыхайте воздух глубоко через нос, при этом одна рука на животе опускается, а на груди двигается лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №201 «Астронавты» города Челябинска Челябинской Республики

Медитация и  
дыхательные упражнения



Медитация

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «примен психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в том более рекомендации касаются того, как провести сеанс виртуальной медитации самостоятельно. Виртуальная медитация - вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных образов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.



## Упражнения

Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на пол, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.

Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней - мимика лица, или внешней - пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избежать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

Точка фокусирования должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это

может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Виртуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса - лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картина должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой встать за решение.



Уважаемые коллеги!  
Во вторник 20 сентября в 13:30  
приглашаем вас в спортивный  
зал на оздоровительную  
дыхательную гимнастику А.Н.  
Стрельниковой

Дыхание — это жизнь,  
а правильное дыхание —  
это здоровая жизнь!



ДЫШИМ  
ПО МЕТОДУ  
СТРЕЛЬНИКОВОЙ

## Тренинг для профилактики эмоционального выгорания педагогов «Счастье есть»



### В программе:

Арт-терапия  
самопознание  
relax  
чаепитие

Поймаем хорошее настроение  
и наколдуем успех в будущем году!

Встречаемся в музыкальном зале  
26 декабря в 13.15


**Внимание! Приглашаем всех сотрудников на мастер-класс по гимнастике для лица «Фейсбилдинг», который состоится 15 февраля в 13:30**

**В программе:**

- что такое фейсбилдинг, преимущества;
- показания/противопоказания;
- фейсбилдинг для различных зон лица: губы, зона вокруг глаз, лоб (против морщин), щеки, скулы, подбородок, шея;
- полезные советы

**Сохраняем молодость и красоту лица**

По всем интересующим вопросам обращаться к председателю ППО Николаевой О.В. и учителю-логопеду Бычковой Ю.Б.





## Приложение №2: Фото

















