



**Название программы** - «КИНЕОСТРЕТЧИНГ – ШАГ К ЗДОРОВЬЮ» Программа укрепления здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 136»

**Обоснование актуальности.** Дегенеративно - дистрофические поражения ПДС (позвоночно-двигательных сегментов) – настоящая чума 21 века. Это наиболее распространенные хронические заболевания в мире. Статистика ВОЗ свидетельствует: различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения. Причем большинство – трудоспособного возраста: от 30 до 50 лет.

Болезни ОДА (опорно-двигательного аппарата) по мере развития городской культуры распространяются все больше, в отличие от многих других патологий. Согласно официальной статистике общая динамика болезней опорно-двигательного аппарата в России с конца 20 века возрастает с каждым десятилетием приблизительно на 30%. Количество больных в разных странах разительно отличается, что можно рассматривать, как подтверждение гипотезы о значительном влиянии на состояние ОДА экологии, питания, уровня здравоохранения, специфики профессиональной деятельности и ряда других факторов.

Установить точное количество человек, страдающими болезнями ОДА, невозможно. Если интерпретировать статистические данные, получится, что каждый год 1% россиян ставится диагноз «артрит».

К сожалению, многие люди игнорируют симптомы заболевания ОДА, считая их естественными патологиями в определенном возрасте. Но кто сказал, что это естественно? Известный на весь мир воронежский хирург, заведующий кафедрой травматологии и ортопедии ВГМУ, профессор Валерий Григорьевич Самодай рассказал корреспонденту «Горкома36» про бич современного человека – самые распространенные сейчас заболевания опорно-двигательного аппарата и про то, как с этим жить.

По мнению хирурга, основная причина этой тихой пандемии – современное питание и экология. Сегодня в супермаркетах многие продукты в основном напичканы химическими добавками и пальмовым маслом. Раньше было больше физически-активного труда и отдыха. Теперь многое заменяют современные технологии. Да и в самой природе тоже все больше аномальных явлений.

Если мы обратимся к динамике профзаболеваемости города Воронеж, то увидим такую статистику. Первое место занимает заболеваемость от воздействия шума (нейросенсорная тугоухость) (44,8%), второе – от физических факторов (вибрационная болезнь) (17,2%), третье – патология опорно-двигательного аппарата (16,7%), остальная патология зарегистрирована в единичных случаях (таблица 20).

В структуре нозологических форм профессиональных заболеваний у женщин преобладали заболевания: - от воздействия физических перегрузок отдельных органов и систем у работниц – 40% (мононейропатии -50%, пояснично-крестцовая радикулопатия – 25%, синдром запястного канала – 25%).

По статистике, около 90% российских педагогов и сотрудников МБДОУ имеют проблемы со здоровьем, связанные с условиями труда. Согласно исследованиям, профессию педагог впору включать в список вредных для здоровья специальностей, наряду с шахтерами и сотрудниками химических производств.

К развитию заболеваний приводят повышенные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, органы зрения, слуха и речи. К факторам риска относят также ненормированный рабочий день, постоянное эмоциональное напряжение и многозадачность. Проблемой многих педагогов и сотрудников МБДОУ так же является Варикоз. Поэтому их включают в группу риска по этому заболеванию.

Перед написанием программы мы изучили специальную литературу. Систематизировали специальные физические упражнения для облегчения симптомов профессиональных заболеваний педагогических работников на основе личного опыта. А также оценили эффективность применения нетрадиционных способов, приемов, упражнений и приспособлений из личного опыта для облегчения симптомов заболеваний при выполнении специально подготовленных комплексов упражнений и определили состояние здоровья.

В процессе реализации программы у педагогических работников сформировалась потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, педагоги стали приобщаться к здоровому образу жизни, умственная нагрузка стала компенсироваться физической. В первую очередь, занятия спортом дисциплинируют. А во вторую, воспитывают чувства коллективизма и здорового соперничества, а также волю и целеустремленность.

**Цели и задачи.** В связи с выше изложенным - целью нашей работы явился поиск наиболее эффективных способов и приемов по облегчению симптомов заболеваний ОДА, улучшению качества жизни наших сотрудников, имеющих данные заболевания и работающих в МБДОУ.

Перед нами были поставлены задачи:

1. Улучшение психофизического здоровья сотрудников, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями;
2. Увеличение работоспособности, снижение профессионального утомления;
3. Повышение общей культуры движений, улучшение двигательной координации;
4. Содействием вовлечению сотрудников в занятия массовыми формами физической культуры.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)**- Курс программы «Кинеостретчинг- шаг к здоровью» рассчитан на 2 года (2022-2024гг.).

**Содержание проекта.** Программа «КИНЕОСТРЕТЧИНГ – ШАГ К ЗДОРОВЬЮ» Программа укрепления здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 136» состоит из:

1. Ведение.
2. Актуальность.
3. Содержание программы (комплексы упражнений и методические особенности их выполнения).
4. Диагностика для оценки функционального состояния здоровья и тренированности.
5. Приложение.
6. Используемая литература.

Кинеостретчинг - это сочетание принципов стретчинга и кинезиологии.

Стретчинг – это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

Кинезиология - это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Она помогает улучшить двигательную координацию и регулировать утомляемость у танцоров, спортсменов, работников умственного труда. Сочетая эти два направления актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья сотрудников МБДОУ.

Сочетания двух методик дает такие преимущества:

- укрепляет мышцы спины (позволяя бороться со многими заболеваниями позвоночника, выпрямляет осанку);
- укрепляет мышцы пресса (этим поддерживая внутренние органы);
- улучшает циркуляцию крови (что способствует насыщению всех органов и тканей питательными веществами);
- решает проблемы с дыхательной системой (насыщая организм кислородом);
- избавляет от стресса и депрессии (укрепляя нервную систему);
- способствует восстановлению организма после трудового дня.

Программа основана на принципах доступности, систематичности, последовательности и безопасности. Все упражнения выполняются медленно и плавно под музыкальное сопровождение. Данная программа гармонична и эффективна тем, что комплексно воздействует на организм: без внимания не остается ни одна часть тела. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу равновесие, гибкость, подвижность и силу суставов, вытягивают позвоночник и дарят чувство внутреннего покоя. Все упражнения безопасны, выполняются в медленном темпе с музыкальным сопровождением.

Комплекс специально подобранных упражнений обладают весьма широким диапазоном влияния. Он оказывает благоприятное воздействие на организм работающего. Функционируемые мышцы через центральную нервную систему воздействуют на все внутренние органы и системы, облегчая труд сотрудников и делая его более продуктивным, стимулируют многие физиологические процессы организма.

Именно физические упражнения регулируют мозговое и периферическое кровообращение, совершенствуют дыхательную систему, развивают и укрепляют мышцы, увеличивают подвижность суставов, позвоночного столба, грудной клетки, укрепляют связочно-суставной аппарат и обладают мощным оздоровительным эффектом.

Физические упражнения, применяемые в ДОУ, доступны всем работающим любого возраста, уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Все движения (упражнения) легко дозируются и весьма индивидуально воздействуют на разные группы мышц, системы и органы, легко сочетаются с другими средствами воздействия. Быстро снимают утомление при минимальной затрате времени.

Упражнения выполняются 6-10с, медленно, под специально подобранную музыку, время выполнения может регулироваться. Число повторений каждого упражнения от 6 до 10 раз. После освоения число повторений может быть увеличено. Упражнения на растягивание способствуют увеличению амплитуды движений, вызывая анатомическую и биохимическую перестройку тканей, повышают их эластичность. Обычно в растягивании нуждаются грудные мышцы, позвоночный столб, мышцы спины, кистей. Такие движения целесообразно выполнять пружинным способом, очень мягко, плавно, постепенно увеличивая их амплитуду.

#### «КОМПЛЕКС ИЗ 6 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СУСТАВОВ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ»

Комплекс упражнений подходит для небольшого перерыва в течении рабочего дня. Он приводит в движение мышцы всего тела, увеличивая подвижность. Происходит общее положительное воздействие на человеческий организм: улучшение кровообращения, достаточное поступление в клетки кислорода и питательных веществ. Происходит разогрев мышц, увеличивается гибкость и подвижность, уходит боль и дискомфорт. После данного комплекса человек чувствует заряд энергии и бодрость.

Методические указания: Все упражнения выполняются плавно, не спеша. А чтобы добиться ощутимого результата, необходимо систематично выполнять эти упражнения.

##### Упражнение № 1.

Исходное положение: стоя в свободной позиции ног, руки опущены вдоль корпуса. Далее разведите руки в стороны до уровня плеча и опустите их в и/п. Упражнение повторяется 10 раз. Движение можно усложнить, взяв в каждую руку по книжке или любой другой подручный предмет.

##### Упражнение № 2.

Исходное положение: стоя, пятки и носки вместе, руки на поясе. Далее подняться, как можно выше, на полупальцы «на носочки». Зафиксировать это положение на пару секунд, затем опуститься вниз. Упражнение повторяется 10 раз.

##### Упражнение № 3.

Исходное положение: стоя в свободной позиции ног, руки опущены вдоль корпуса. Стоя наклониться вниз, достав ладонями до пола не сгибая колен. Далее выпрямиться и поднять руки вверх, над головой. Упражнение повторить 10 раз. Также движение можно усложнить, взяв в руки гимнастическую палку, обруч, книгу и пр. Тогда, стоя взять в руки гимнастическую палку, положить ее на пол, не сгибая колен. Выпрямиться, снова наклониться, поднять гимнастическую палку над головой.

##### Упражнение № 4.

Исходное положение: сядьте на стул, держа спину прямо, ступни поставьте на пол, руками придерживайтесь за края стула. Сидя согните ноги и притяните их к груди, коснитесь лбом коленей и вернитесь в и/п. Упражнение повторяется 6 - 10 раз.

##### Упражнение № 5.

Исходное положение: сядьте на стул, держа спину прямо, ступни поставьте на пол. Далее сожмите ступнями мяч, небольшую подушки или другой удобный предмет. Не спеша выпрямите колени и согните их обратно в и/п. Упражнение повторяется 6 - 10 раз.

### Упражнение № 6.

Исходное положение: прижмитесь спиной к стене, ноги на ширине плеч и на расстоянии от стены. Далее «скользите» вниз, не отрывая ступней от пола (приседание) и не спеша поднимитесь обратно в и/п.

Упражнение повторяется 6 - 10 раз.

### «КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА»

Несмотря на то, что кинезитерапия принадлежит к списку достаточно молодых лечебных физкультур, в последние 10 лет она начала пользоваться большим спросом. В своем составе она содержит целый комплекс тренировок, как из простых упражнений, так и для проведения которых применяется специально предусмотренное оборудование. Подбор программы происходит отдельно для каждого человека с учетом его списка проблем, заболеваний и особенностей, присущих конкретному организму.

#### Показания КИНЕЗИТЕРАПИИ:

- Травмы опорно-двигательного аппарата.
- Ликвидация контрактур конечностей
- Восстановление после эндопротезирования коленного и тазобедренного суставов.
- Восстановление после операций на позвоночнике.
- Боль в суставах и спине, мышечная дистрофия.
- Остеохондрозы.
- Коксартроз.

Регулярная производственная гимнастика укрепляет мышцы опорно-двигательного аппарата, снимает напряжение и боли в теле, улучшает осанку, снижает риски возникновения защемления и недугов сосудистого характера. Повышает гибкость и координацию.

Методические указания: следить за дыханием при выполнении упражнений.

#### Упражнение №1.

Наклоны головы с отягощением (с помощью рук).

Данное упражнение растягивает боковые мышцы шеи. Из-за создаваемого препятствия, мышцы напрягаются сильнее, что способствует их более быстрому укреплению.

#### Упражнение № 2.

Наклоны в сторону со скрещенными руками.

Этим упражнением укрепляется мышечный корсет и боковые мышцы туловища.

#### Упражнение № 3.

Скручивание корпуса с подъемом ноги вперед, согнутой в колене.

Упражнение на развитие координации и равновесия. Делая скручивание, мы улучшаем кровообращение малого таза, что особенно полезно для женского здоровья.

#### Упражнение № 4.

Выполняется в партере «Складочка».

Упражнение улучшает эластичность связок и сухожилий. Избавляет от мышечной усталости.

#### Упражнение №5.

Наклоны вниз из положения стоя, к впереди стоящей ноге.

Хрящи и связки не имеют обильного кровоснабжения. Единственный путь принести им «питание» - это упражнения на растяжку.

#### Упражнение № 6.

Приставные шаги в сторону, с поднятием колена, к локтю противоположной руки.

Данное упражнение заставляет интенсивно работать кардиосистему. Способствует улучшению ловкости и баланса. Можно использовать в качестве динамической разминки.

#### Упражнение № 7.

Поднятие на полупальцы и полуприседание.

Растягивая ахиллово сухожилие, восстанавливаем дыхание и приводим мышцы в спокойное состояние.

#### «КОМПЛЕКС утренней гимнастики общего воздействия»

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима в ДООУ. Ежедневное выполнение специальных упражнений придает сотрудникам

бодрости, прибавляет силы и увеличивает работоспособность. Кроме того, формируется выносливость – человек не чувствует усталость даже под конец рабочего дня

Методические указания: При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.

Упражнение № 1.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

Поднять плечи, втянуть шею. Затем опустить плечи, вытянуть шею.

После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса, опустить голову.

Упражнение повторяется 8 раз.

Упражнение № 2.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч,

руки согнуты перед грудью.

1-2- мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.

3-4- два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову.

Упражнение повторяется 10 раз.

Упражнение № 3.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Три пружинящих наклона вправо. В И. П.

Затем три пружинящих наклона влево.

Упражнение повторяется 6-10 раз в каждую сторону.

Упражнение № 4.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнить поворот тела вправо с одновременным максимальным отведением правой руки назад. Вернуться в И. П.

Выполнить то же самое упражнение влево.

Упражнение повторяется 6-10 раз в каждую сторону.

Упражнение № 5.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

1- руки в стороны, поворот туловища направо.

2-3 -наклон вперед к правой ноге.

4 – исходное положение. То же в другую сторону Упражнение повторяется 5раз в каждую сторону.

Упражнение № 6.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-2- потянуться влево

3-4- потянуться вправо. Ступни от пола не отрывать.

Упражнение № 7.

Ходьба на месте с высоко подниманием колена, руки на поясе (20секунд)

\* Ко всем комплексам прилагаются фотоматериалы.

## ДИАГНОСТИКА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ТРЕНИРОВАННОСТИ.

По данным Всемирной организации здравоохранения каждый четвертый взрослый человек в мире физически неактивен. Специалисты выделяют всего три уровня физической активности. Это - гиподинамия (низкая активность), умеренная и интенсивная.

«Быть физически активным - это не значит, что нужно обязательно посещать спортивный зал. Пешие прогулки до магазина или работы, танцы, уборка дома, подъем на лестнице вместо лифта, прополка грядок, выгуливание собаки, катание на коньках или роликах, плавание, езда на велосипеде – все это доступные для человека элементарные формы физической активности.

Как же определить свой уровень физической активности, сколько времени нужно уделить для профилактики избыточной массы тела, а также, чтобы быть в «тонусе»? Чтобы ответить на эти вопросы, мы провели несколько опросов педагогических работников. Исследования показали, что педагогическая деятельность вносит свой «вклад» в ухудшения состояния здоровья работников. При этом выяснилось, что низкая физическая активность в сочетании с высоким психоэмоциональным напряжением является одним из основных

факторов. Невысокая мотивация к занятиям физическими упражнениями, неразвитость навыков самоконтроля, к сожалению, приводят к снижению уровня двигательной активности, и как следствие к ухудшению здоровья. Отсюда становится понятна актуальность своевременных профессиональных рекомендаций, в которых даются методы поддержания и самоконтроля состояния здоровья.

В наше время стало «модным» следить за своим организмом, «прислушиваться» как он функционирует, закаливаться, правильно питаться и заниматься спортом. Надеемся, что наши рекомендации по самооценке здоровья и физического развития окажутся полезными.

Как определить уровень физической активности? Мы предложили сотрудникам МБДОУ ответить на простые тесты (разработанные нами): Тест №1 «Уровень физической активности»; Тест №2 «Анкета здорового образа жизни»; Тест Купера; Сдача норм ГТО.

Тесты помогают получить объективную оценку таких физических качеств как: выносливость, сила, гибкость и другие показатели. Одним из таких показателей возможностей педагогических работников МБДОУ стал тест Купера (на силовую выносливость).

После того, как мы протестировали сотрудников МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №136» получили такую статистику: 53% - оказались с низкой физической подготовкой, 29% - со средней, а 18% - с достаточной физической подготовкой и активностью. Мы сделали вывод - очень важным вопросом остается оздоровление сотрудников. Именно наша разработка «Кинеостретчинг – шаг к здоровью» стала опорным мостиком решения проблемы оздоровления и улучшения физических возможностей коллег. Работа по сохранению здоровья сотрудников дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества! Созданная нами программа, по внедрению кинеостретчинга посредством специально подобранных упражнений, была апробирована и показала положительную динамику – в доступности реализации содержания и освоения материала. Программа составлена с учетом особенностей трудового процесса в ДОУ. В результате выполнения этих несложных упражнений повысилась работоспособность, психоэмоциональное состояние, а самое главное эффективность работы сотрудников МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №136».

**География, категории и количество участников.** Город Воронеж. Педагогические работники и сотрудники МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №136" - 38 участников.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).** Для физических занятий мы приобрели спортивную форму с логотипом ДОУ (разработанным творческой группой детского сада). Молодой современный детский сад оснащен необходимым спортивным инвентарем, мультимедийной системой для просмотра и изучения различного материала. А также существует профсоюзный уголок и физкультурно-хореографический стенд "Радость в движении", для размещения информации.

Методическое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- музыкальная аппаратура.
- Комплексы упражнений;
- наглядный материал.
- Гимнастические палки;
- обручи;
- мячи;
- гантели (1-1,5 кг);
- фитболы;
- веревки;
- коврики.

**План реализации проекта (наличие исполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** Реализация проекта является важным этапом, который превращает наши планы в реальность. Руководитель МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №136" Быканова

Ольга Игоревна поддерживает наши видения проекта и помогает реализовать запланированные задачи. На данном этапе руководители проекта и команда работают вместе, чтобы координировать действия, эффективно распределять ресурсы, управлять сроками, отслеживать прогресс и адаптироваться к изменениям для достижения желаемых результатов. Поддержала нашу программу «КИНЕОСТРЕТЧИНГ – ШАГ К ЗДОРОВЬЮ» Председатель Профессионального союза работников народного образования и науки РФ Советского района города Воронеж Кувшинова Ольга Анатольевна.

**Источники финансирования проекта:** Заведующий МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №136" Быканова Ольга Игоревна.

**Основные результаты:** В результате выполнения этих несложных упражнений повысилась работоспособность, психоэмоциональное состояние, а самое главное эффективность работы сотрудников МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №136». Для наших разновозрастных коллег данная программа показала хорошую эффективность. Спустя год на 30% улучшились показатели тестов. Продуктивнее всего наши успехи показала сдача норм ГТО (Готов к труду и обороне). ГТО - это программа тренировок, которая изначально была создана в СССР в 1931 году. Долгое время она была забыта, но всё же возрождена в 2014 году. Те, кто успешно проходит нормативы ГТО, получает знак отличия — золотой, серебряный или бронзовый, в зависимости от того, насколько хорош результат. В нашем дошкольном общеобразовательном учреждении нормы ГТО сдали 17 человек. Из них: золото – 5 человек, серебро – 8 человек, бронза – 4 человека.

Наши результаты в ходе выполнения программы:

- стабилизация эмоционального состояния сотрудников МБДОУ и их физического оздоровления;
- повышение сопротивляемости к заболеваниям (опорно-двигательного аппарата и профилактика его нарушений);
- формирование потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:** Организацию и внедрение Кинеостретчинга, особенно для сотрудников МБДОУ будем продолжать использовать для повышения общей физической работоспособности, в профилактике профессиональных заболеваний и профессиональных «неблагоприятных исходных положений» труда, как средство приобщения к здоровому образу жизни. В дальнейших планах масштабирование проекта, привлечение известных воронежских спортсменов и выход на более крупный уровень. Привлечение членов профсоюза, Советского района города Воронеж, для внедрения программы в образовательные учреждения и повышение интереса к здоровому образу жизни. Поиск спонсоров для печатного издания и распространения данной программы.

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

Интернет-акция #МАРАФОН365: НОВЫЙ ДЕНЬ – НОВЫЙ ПОСТ О ЗОЖ.  
[https://vk.com/wall-139155534\\_11933](https://vk.com/wall-139155534_11933)

Сдача норм ГТО. [https://vk.com/wall-189709261\\_2135](https://vk.com/wall-189709261_2135)

Флэш-моб "УТРЕННЯЯ ПОДЗАРЯДКА" - федеральное мероприятие.  
[https://vk.com/wall-189709261\\_452](https://vk.com/wall-189709261_452)

[https://vk.com/wall-189709261\\_455](https://vk.com/wall-189709261_455)

Комплекс упражнений производственной гимнастики - [https://vk.com/wall-189709261\\_1655](https://vk.com/wall-189709261_1655)

Приложение №1: Материалы

## ПРОФСОЮЗНЫЙ УГОЛОК




Исполнитель Михаил Михайлович  
Городской отдел профсоюзной комиссии

Полномочный Совет Профсоюза  
Полномочный Совет Профсоюза  
Полномочный Совет Профсоюза  
Полномочный Совет Профсоюза


Коллектив работников  
Коллектив работников  
Коллектив работников  
Коллектив работников

Материальный Совет Профсоюза  
Материальный Совет Профсоюза  
Материальный Совет Профсоюза  
Материальный Совет Профсоюза

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

### НА ЧТО ИДУТ ПРОФСОЮЗНЫЕ ВЗНОСЫ?



- ✓ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
- ✓ ОБУЧЕНИЕ ПРОФКВАЛИФИКАЦИИ
- ✓ ОТПУСК ТРУДА
- ✓ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА
- ✓ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР
- ✓ СПОРТИВНЫЕ КОНКУРСЫ
- ✓ ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
- ✓ МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ЧЛЕНАМ ПРОФСОЮЗОВ
- ✓ ПЕНСИОННО-САМОУЧЕТНЫЙ И КОССЫСАН
- ✓ ЧАСТИЧНАЯ ОПЛАТА ПУТЕВОК НА ДЕТСКИЙ ОТДЫХ
- ✓ ЭКСПЕДИЦИИ
- ✓ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- ✓ КУЛЬТУРСОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- ✓ ПОДАРОК К НОВОМУ ГОДУ

Системный рабочий кабинет № 4, Воронежская  
Профсоюзная комиссия по охране труда и технике безопасности

## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА







# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ







## Брошюра «Кинеостретчинг — шаг к здоровью»

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«детский сад общеразвивающего  
вида №136»

### «Кинеостретчинг»- шаг к здоровью



Педагог дополнительного образования по  
хореографии:  
**Черткова Алена Игоревна**

Инструктор  
по физической культуре:  
**Яковлева Ирина Николаевна**

г. Воронеж 2023



**Продолжительность  
занятия: 40 минут.**

Занятия с элементами пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление с элементами кинезиологии. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник. Занятия «Кинеостретчинга» создают благоприятный психологический фон для сотрудника МБДОУ.

### Для чего нужен «Кинеостретчинг»



- эмоциональное состояние сотрудников МБДОУ и их физического оздоровления;
- повышение сопротивляемости к заболеваниям (опорно-двигательного аппарата и профилактика его нарушений);
- формирование потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни.

### Что такое «Кинеостретчинг»

*«Кинеостретчинг» - это сочетание принципов стретчинга и кинезиологии. Она помогает улучшить двигательную координацию и регулировать утомляемость у танцоров, спортсменов, работников умственного труда.*

*Сочетая эти два направления актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья сотрудников МБДОУ.*

Сочетания двух методик дает такие преимущества:

- укрепляет мышцы спины (позволяя бороться со многими заболеваниями позвоночника, выпрямляет осанку);
- укрепляет мышцы пресса (этим поддерживая внутренние органы);
- улучшает циркуляцию крови (что способствует насыщению всех органов и тканей питательными веществами);
- решает проблемы с дыхательной системой (насыщая организм кислородом);
- избавляет от стресса и депрессии (укрепляя нервную систему);
- способствует восстановлению организма после трудового дня.

### Материально - техническая база занятий «Кинеостретчинга»

*Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря:*



*Гимнастические палки, мячи, мягкие модули и многое другое.*



### Для чего «Кинео»



- эмоциональное состояние сотрудников МБДОУ и их физическое оздоровление;
- повышение сопротивляемости к заболеваниям (опорно-двигательного аппарата и профилактика его нарушений);
- формирование потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни.



Приложение №2: Фото





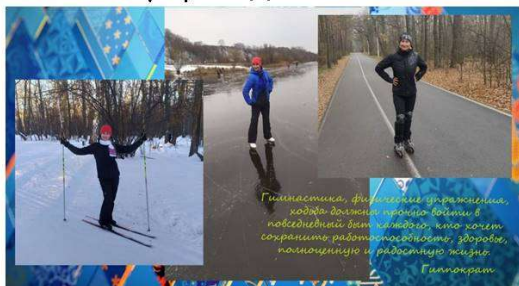
**УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЯХ,  
АКЦИЯХ, КОНКУРСАХ И  
МАРАФОНАХ НА СОЦ.ПЛАТФОРМАХ**



**Интернет акция  
«Мы за ЗОЖ»**

**Профилактика  
головных болей и  
укрепление мышц  
шеи 2019г.  
С данным  
комплексом вышли  
на всероссийский  
уровень**

**Онлайн-марафон «Делай как я» 2022г.**



*Гимнастика, физическая активность, ходьба должны помочь вам в повседневной жизни, кто хочет сократить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.  
Гипократ*



**Воспитатель**



**Заведующий МБДОУ  
Детский Сад №136**



**Воспитатель**



**Инструктор  
по физической  
культуре**

Результатом активного образа жизни стала – сдача комплекса норм ГТО (июль 2022г.)



Участие в акции – профсоюз территория здоровья. Производственная гимнастика, апрель 2022г. «ПОДЗАРЯДКА ДЛЯ ВСЕХ»



Интернет сети – «Эстафета здоровья» 2021г





