

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"БОЛЬШЕРЕЧЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной  
организации МДОУ ИРМО  
«Большереченский детский сад»

 В.В. Кобякова

Протокол ПК № 18  
от «15» января 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ ИРМО  
«Большереченский детский сад»  
М.С. Иванова

 Приказ № 3/2  
от «15» января 2023 г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»  
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СОТРУДНИКОВ  
МДОУ ИРМО «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

Авторы программы: Кобякова В.В.,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории;  
Постникова И.С.,  
заместитель заведующего по ВМР;  
Хоросоженко С.В., ст. воспитатель.

п. Большая Речка  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ Раздела	Название	Страница
	Паспорт программы	2
	Пояснительная записка	7
I	Концептуальные положения программы	8
1.1.	Законодательно-нормативное обеспечение программы	8
1.2.	Цели и задачи программы	9
1.3.	Принципы реализации программы	9
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	10
II	Содержательный раздел	11
2.1.	Основные направления программы	11
2.2.	Содержание программы	11
III	Организационный раздел	17
3.1.	Ресурсное обеспечение выполнения программы	17
3.2.	Оценка эффективности реализации мероприятий программы	17
IV	Календарный план на 2023-2025 года	19
4.1	Календарный план корпоративной программы «Тропа здоровья» по здоровьесбережению сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» на 2023 год	19
4,2	Календарный план корпоративной программы «Тропа здоровья» по здоровьесбережению сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» на 2023 год	26
4,3	Календарный план корпоративной программы «Тропа здоровья» по здоровьесбережению сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» на 2023 год	34
	Информационные ресурсы	40
	Список литературы	40
	Приложения	41
	Терминология программы	65

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<p><b>РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ</b></p>	<p>Профсоюзный комитет первичной профсоюзной организации МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»</p>
<p><b>ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ</b></p>	<p>Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья работников «Тропа здоровья!» разработана в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив для сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад», направлена на эффективное взаимодействие первичной профсоюзной организации и администрации учреждения по поддержке здоровья работников.</p> <p>Внедрение данной программы является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».</p> <p>По данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет организации на 30% минимизировать потери от болезней работников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 40%, а эффективность работы возрастает на 20%.</p> <p>Залогом успешности программы является личная заинтересованность сотрудников в эффективном внедрении корпоративной программы в работу.</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья сотрудников является актуальным приоритетом для нашего учреждения.</p>
<p><b>ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ</b></p>	<p>Создание условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад». в процессе трудовой деятельности.</p>
<p><b>ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b></p>	<p>1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;</p>

	<p>2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;</p> <p>3. Систематизировать информационную работу по формированию здорового образа жизни в учреждении.</p> <p>4. Воспитывать потребность сотрудников в активном участии в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни</p>
<b>ЧИСЛЕННОСТЬ</b>	<p>Работники учреждения: 39 человек. Из них состоят в ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» 38 человек.</p>
<b>ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<p><b>Информационно-просветительская работа</b></p> <p>1. Организация и посещение выставок по ЗОЖ</p> <p>2. Организация бесед о профилактике различных заболеваний</p> <p>3. Организация работы по профилактике вредных привычек социально опасных, инфекционных заболеваний</p> <p><b>Обеспечение безопасных для здоровья условий</b></p> <p>1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности труда.</p> <p>2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы</p> <p><b>Массовая работа по оздоровлению работников</b></p> <p>1. Проведение лекций, семинаров, направленных на приобретение знаний по сохранению и укреплению здоровья</p> <p>2. Диспансеризация сотрудников</p>

	<p>3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий</p> <p>4. Санаторно-курортное лечение сотрудников и консультации по оздоровительным мероприятиям.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников</p> <p><b>Охрана труда и создание безопасных условий труда</b></p> <p>1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников</p> <p>2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности</p> <p>3. Осуществление периодического медицинского осмотра сотрудников</p> <p>4. Мониторинг условий труда сотрудников.</p> <p><b>Спортивно-массовая работа</b></p> <p>1. Организация работы по различным направлениям: хатха- йога, подвижные и спортивные игры, пешие и лыжные прогулки, туристические походы</p> <p>2. Организация досуга сотрудников</p> <p>3. Участие в массовых культурно-спортивных мероприятиях поселка, района</p>
<p>СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</p>	<p>2023-2025 года (три года)</p>
<p>ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</p>	<p>Количественные:</p>

	<p>1. Значительное увеличение числа лиц с физической активностью;</p> <p>2. Увеличение количества сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;</p> <p>Качественные:</p> <p>1. Уменьшение употребления табака;</p> <p>2. Укрепление социального и психического здоровья работников;</p> <p>3. Увеличение работоспособности сотрудников.</p>
<p>РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</p>	<p>Конспекты, сценарии, статьи, положения оздоровительных и спортивных мероприятий.</p> <p>Разработка планов оздоровительных мероприятий.</p> <p>Подбор методической литературы.</p> <p>Наличие нестандартного оборудования.</p> <p>Финансирование программы из внебюджетных средств.</p> <p>Своевременная публикация результатов проведённых мероприятий в Интернет-ресурсе «Тропа Здоровья» <a href="https://vk.com/vasilina66">https://vk.com/vasilina66</a></p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Первостепенные задачи любого образовательного учреждения заключаются в укреплении здоровья, физическом развитии воспитанников, повышение работоспособности их организма, а здоровье сотрудников следует рассматривать как необходимое условие устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Большая часть рабочего дня сотрудников учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: повышенная ответственность, концентрация внимания, эмоциональная насыщенность и разнообразие деятельности. Факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие сотрудника: появляются разного рода недомогания, усталость, раздражительность, нервозность.

Умение управлять своим здоровьем и настроением для сотрудника очень важно, так как мы понимаем, что здоровье сотрудника зависит не только от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения нагрузки, но и от эффективной организации трудовой деятельности, характера взаимоотношений во время работы.

Корпоративная программа «Тропа здоровья» по здоровьесбережению сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья сотрудников, направленная на формирование у сотрудников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

В программе представлен комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья сотрудников учреждения.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья сотрудников учреждения, в соответствии с особенностями состава учреждения (приложение 4)

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с сотрудниками: тренинги, семинары-практикумы, консультации, обучающие семинары, спортивно-развлекательные мероприятия.(приложение 8)

В учреждении доля административно-управленческого персонала составляет 8 % (3 чел.), вспомогательного персонала 54 % (21 чел.), педагогических сотрудников 38 % (15 чел.). Всего в коллективе 38 сотрудников. Доля обслуживающего персонала достаточно высокая. В связи с этим, внимание к здоровью не педагогических сотрудников должно находиться на соответствующем уровне. Повара, делопроизводители, техперсонал, сторожа, члены администрации, все нуждаются в охвате мероприятиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья.

Участниками программы являются все сотрудники учреждения.

## **II. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Организация работы корпоративной программы «Тропа здоровья» по здоровьесбережению сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» регламентируется следующей нормативной базой:

- Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;

- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;

- Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих";

- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;

- Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

- Устав МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»;

- Правила внутреннего распорядка для работника МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» Реализация корпоративной программы подразумевает взаимодействие с государственными учреждениями, муниципальными предприятиями, учреждениями всех форм собственности и ведомственной принадлежности.

На основании анкетирования, проведенного 21.08.2023 года можно выделить основные группы заболеваемости у коллектива:

- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни ОДА;
- болезни органов пищеварения;

- болезни нервной системы;
- ЛОР заболевания (Приложение 3)

На сегодняшний день весьма актуальными являются создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психологического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в детском саду, сформировать у него потребность в здоровом образе жизни.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы**

**Цель:** Создание условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад». в процессе трудовой деятельности.

### **Задачи:**

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Систематизировать информационную работу по формированию здорового образа жизни в учреждении;
4. Воспитывать потребность работников в активном участии в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

## **1.3. Принципы реализации программы**

**Аксиологический принцип** предопределяет рассмотрение здоровья в качестве высшей человеческой ценности;

**Принцип достаточности** применён как, «Все хорошо в меру»;

**Принцип «Не навреди!»**

**Культурологический принцип** реализует признание каждого сотрудника ДОУ как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния;

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает системную взаимосвязь знаний, умений и навыков здорового образа жизни;

**Принцип комплексности и интеграции** - включает решение оздоровительных задач в системе всех видов деятельности сотрудников;

**Принцип связи теории с практикой** формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**Коммуникативный принцип** помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

**Принцип социальной значимости** позволяет считать, что получаемый каждым сотрудником опыт формирования собственного здоровья приобретает общественную значимость и как носитель культуры здоровья способен распространять идеи и нормы поведения в социуме;

**Принцип целостности и единства** определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления;

**Принцип непрерывности** оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

##### **Здоровьесбережение сотрудников:**

- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников; - обеспечение оптимального тренировочного эффекта в области повышения функционального состояния организма;

- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;

- развитие стрессоустойчивости;

- владение навыками релаксации, повышение общего иммунитета организма.

- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;

- внедрение социального - психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников (приложение 1)

##### **Развитие корпоративной культуры в учреждении:**

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;

- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия сотрудников в коллективе.

##### **Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:**

- развитие потребности в систематическом профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала; повышение эффективности реализации профессиональных задач;

- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Программа рассчитана на 3 года проведения с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их графиком работы и мотивацией.

### **2.1. Основные направления программы**

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Информационно-познавательный модуль.
2. Диагностический модуль.
3. Оздоровительный модуль

### **2.2. Содержание программы**

**Информационно-познавательный модуль направлен на:**

- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;
- доступность повседневной двигательной активности и занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье и мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни (оформленные стенды и бюллетени с информацией о вредных привычках, социально опасных явлениях и заболеваниях).

В рамках информационно-познавательного модуля, формируется у сотрудников ценностное отношение к собственному здоровью, делается акцент на мотивационно-побудительные аспекты, личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у сотрудников системы сохранения здоровья, своевременное информирование сотрудников о проблемах в состоянии здоровья, раскрытии роли их собственного примера в организации здорового образа жизни, как образца для воспитанников и коллег, вооружение сотрудников знаниями и способами деятельности сохраняющей здоровье через встречи с медицинскими работниками, специалистами ЗОЖ.

Для сотрудников учреждения предусмотрены разъяснительные беседы, консультации, семинары, практикумы, мастер-классы по данному направлению деятельности.

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Нормативно - правовое	Разработка перспективного плана информационно – мотивационного модуля	Декабрь 2022	Ст. воспитатель
		Анкетирование. Социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования по социально-значимыми заболеваниями	1 раз в год В течение работы программы	Ст. воспитатель
2.	Информационно - методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции.	По плану работы программы	Заведующий, ст. воспитатель председатель ППО ДОУ,
		Размещение на страницах официального сайта ДОУ и в социальной сети VK, на профсоюзной странице учреждения «Тропа Здоровья» информации на тему здорового образа жизни учреждения	В течение работы программы	ППО ДОУ, ст. воспитатель
		Анкеты: «Вы и курение», «Отношение к алкоголю», «Наркотикам – Нет!»	По плану работы программы	Ст. воспитатель
		Разработка памяток: «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь», «10 правил здорового сердца»	В течение года	ППО ДОУ, ст. воспитатель

3.	Практическая деятельность	Конкурс информационных листовок: «Стоп коронавирус!», «Здоровые привычки».	По плану работы программы	Ст. воспитатель педагога медсестра
		Акция «День здорового образа жизни» (выставка творческих работ сотрудников, посвященных здоровому образу жизни)	В течение работы программы	Ст. воспитатель, педагога, сотрудники
		Лекции: «Наше здоровье в наших руках», «Нет табакокурению и алкоголизму!»	По плану работы программы	ППО ДОУ, ст. воспитатель

**Диагностический модуль** включает исследования психосоматического здоровья сотрудников, их представлений о ценности здоровья, на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля сотрудникам предлагается один раз в год заполнить анкеты и тесты:

- экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова); (приложение 1)
- анкета самооценки здоровья сотрудника (Д. Н. Давиденко); (приложение 2)
- диагностика уровня саморазвития и профессиональной деятельности Л.Н. Бережновой. (приложение 5)

**Оздоровительный модуль** объединяет профилактические, гигиенические и терапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников учреждения посредством консультаций, тренингов, практикумов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивно-оздоровительные, соревновательные мероприятия.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый сотрудником индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку сотрудник как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесберегающее поведение в социуме.

<b>Укрепление здоровья сотрудников</b>		
Анализ заболеваемости сотрудников (структура заболеваемости, пропуски по болезни)	Сентябрь 2023	Зам. заведующего по ВМП

Выявление потребностей (анкетирование)	Сентябрь 2023	Зам. заведующего по ВМР
Выявление факторов риска для здоровья: -измерение АД; -измерение ИМТ (индекс массы тела); -измерение объёма талии и соотношения: объём талии/объём бедер.	В течение года	Зам. заведующего по ВМР, сотрудники.
Проф. осмотры, обследования специалистами, диспансеризация.	В течение года	Зам. заведующего по ВМР, сотрудники.
Информационные материалы по вопросам здоровья и ЗОЖ	По плану работы программы	Зам. заведующего по ВМР, сотрудники.
Стенд «Тропа Здоровья»; «ГТО»	В течение года	Зам. заведующего по ВМР.
Консультации по ЗОЖ, семинары по вопросам здоровья работников	По плану работы программы	Зам. заведующего по ВМР.
Клуб здоровья (совместные походы, физическая активность, посиделки, хобби, литературные и музыкальные гостиные и др.)	По плану работы программы	Зам. заведующего по ВМР, сотрудники.
Привлечение сотрудников к участию в спортивных мероприятиях: - Кросс Наций - Лыжные гонки в День здоровья и спорта - «Сезонный лыжный марафон» - «Сезонный пеший марафон»	По плану	Зам. заведующего по ВМР, сотрудники.
Иммунизация против гепатита В, клещевого энцефалита, гриппа, COVID - 19	По графику прививочной работы	Зам. заведующего по ВМР.
Организация психологической разгрузки в комнате отдыха	В течение года	Зам. заведующего по ВМР, психолог, сотрудники.

Ремонт помещений школы в целях улучшения условий работы преподавателей и персонала	Июль 2024	Зам. заведующего по АХР, сотрудники.
Наличие уголка психологической разгрузки в методическом кабинете и комнате отдыха	В течение года	Зам. заведующего по ВМР, психолог.
Проведение фотовыставки «Тропа Здоровья»	апрель 2025	Зам. заведующего по ВМР, ППК ППО, сотрудники.
<b>Создание среды сохраняющей здоровье сотрудников</b>		
Здоровьесберегающая инфраструктура в соответствии с нормами СанПиНа (температурный режим, освещённость, режим проветривания, влажная уборка)	По плану работы программы	Зам. заведующего по АХР, сотрудники.
Наблюдение за состоянием экологического комфорта в группах; разработка критериев эстетического состояния кабинетов, групп, рекреаций (учёт цвета, элементов декора для создания уюта и комфорта)	В течение года	Зам. заведующего по ВМР, ППК ППО, зам. заведующего по АХР, сотрудники.
<b>Заключительные мероприятия</b>		
День здоровья в коллективе “Здоровым будь!” (подведение итогов акций «Сезонный лыжный марафон» и «Сезонный пеший марафон»)	Апрель	Зам. заведующего по ВМР, ППК ППО, зам. заведующего по АХР, инструктор по физической культуре
Презентация проекта “Тропа здоровья”	В конце реализации проекта, декабрь 2025 года	Зам. заведующего по УВР, сотрудники.

Состояние воспитательной работы в ОУ по формированию здорового образа жизни.	Май	Зам. заведующего по ВМР, сотрудники.
Аналитическая работа: -анализ заболеваемости сотрудников школы с временной утратой трудоспособности (по больничным листам); -анализ заболеваемости детей; -оценка соматического, физического и психического развития детей (отслеживание результатов)	Май	Заведующий и Зам. заведующего по ВМР, сотрудники.
Заключительное анкетирование с анализом анкет	Май	Зам. заведующего по ВМР, сотрудники.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Ресурсное обеспечение выполнения программы**

Корпоративная программа «Тропа здоровья» по здоровьесбережению сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» обеспечена материально-технической базой учреждения и учреждений партнёров: МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»; МКУ ДО ИРМО «Спортивная школа»; ФОК базы отдыха «Ангара» (бассейн)

**Материально-технические условия** для оздоровления сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»: физкультурный зал с тренажёрами, спортивным инвентарём и оборудованием для фитнеса, физкультурно-музыкальный зал с интерактивным полом и музыкальным сопровождением, спортивные площадки с центрами двигательной активности (настольный теннис, дартс, облучатели - рециркуляторы бактерицидные.

В ДОУ оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, оборудованный кабинет психологической разгрузки, кабинет психолога.

Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления (диетического) горячего питания.

Созданы благоприятные условия для приема пищи сотрудниками ДОУ.

Комнаты приёма пищи на втором и первом этажах для педагогов, учебно-вспомогательного и обслуживающего персонала оборудованы столами, стульями, посудой, раковиной для мытья посуды, сменяемыми полотенцами, моющим средством. Комнаты оснащены СВЧ печами, холодильниками, чайниками, кофе машиной. В отдельном помещении пищеблока созданы условия для работников пищеблока.

#### **Кадровые условия:**

Профилактические, оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия программы осуществляют опытные специалисты учреждения, реализующие инновационные, творческие и комплексные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, не штатный медицинский работник, педагог – психолог, заведующий учреждением, заместитель заведующего по УВР.

### 3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий программы

Для оценки эффективности корпоративной программы «Тропа здоровья» по здоровьесбережению сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» рабочей группой разработаны критерии эффективности на основе диагностики:

- отзывы сотрудников; (приложение 4)
- внедрение социальных технологий: концепций, моделей, методик, практик. Развитие взаимодействия с партнерами МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»; МКУ ДО ИРМО «Спортивная школа»; ФОК базы отдыха «Ангара» (бассейн);
- положительная динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни; (приложение 2)
- доступность и актуальность информирования сотрудников (приложение 6)
- положительная динамика отказа от вредных привычек на основании анализа полученных показателей анкетирования. (приложение 7)

В работе программы предусмотрены внесения изменений и корректировка в соответствии с новыми законодательными актами, имеющимися ресурсами, достигнутыми результатами, конкретными, обоснованными предложениями сотрудников учреждения. В раздел «Примечания» календарного плана вносятся ссылки на проведенные мероприятия.

#### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА 2023-2025 ГОДА

##### 4.1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

### КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СОТРУДНИКОВ МДОУ ИРМО «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» НА 2023 год

№	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный	Примечания
1.	Вечер отдыха, в преддверии Нового 2023 года	23.12.2022 года	ППО, администрация	Участие сотрудников детского сада в праздничном вечере отдыха. <a href="https://vk.com/wall418492868_1254">https://vk.com/wall418492868_1254</a>
2.	Праздник МО «Я люблю хоккей»	28.01.2023 года	ППО, администрация	Семейная команда «Династия» МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» (семья сотрудника Кобяковой В.В) <a href="https://vk.com/wall418492868_1265">https://vk.com/wall418492868_1265</a>
3.	Лыжня России - 2023	11.02.2023 года	ППО, администрация	Принимают участие в мероприятии сотрудники детского сада и их семьи <a href="https://vk.com/wall418492868_1271">https://vk.com/wall418492868_1271</a>
4.	Спортивный праздник «День	21.02.2023 года	ППО, инструктор по ФК,	День Защитника Отечества с участием мужчин -работников ДОУ и их сыновей.

	Защитника Отечества»		администрация	<a href="https://vk.com/wall418492868_1276">https://vk.com/wall418492868_1276</a>
5.	V районный турнир по ВАЛЕК ОБОЛУ в рамках фестиваля «Живина Байкале»	23.02.2023 года	ППО, инструктор по ФК, администрация	Женская команда сотрудников учреждения представляет детский сад на турнире в п. Листвянка <a href="https://vk.com/wall418492868_1277">https://vk.com/wall418492868_1277</a>
6.	Масленица в этнографическом музее Тальцы.	24.02.2023 года	ППО, администрация	Принимают участие в мероприятии сотрудники детского сада и их семьи <a href="https://vk.com/wall418492868_1280">https://vk.com/wall418492868_1280</a>
7.	Музыкально-спортивный праздник «Служу Отечеству»	01.03.2024 года	ППО, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, администрация	Для отцов, дедов, прадедов, сыновей, внуков сотрудников детского сада. <a href="https://vk.com/wall418492868_1282">https://vk.com/wall418492868_1282</a>
8.	Поздравительная программа к международному дню 8 Марта	07.03.2023 года	ППО, музыкальный руководитель, администрация	Участвуют в поздравлении дети сотрудников детского сада. <a href="https://vk.com/wall418492868_1286">https://vk.com/wall418492868_1286</a>
9.	Финал областного конкурса методических	23.03.2023 года	ППО, администрация	Принимают участие в конкурсе сотрудники детского сада <a href="https://vk.com/wall418492868_1293">https://vk.com/wall418492868_1293</a>

	разработок			
10.	Единая Методическая неделя МКУ ИРМО «РМЦ» методического объединения педагогов в дошкольных учреждениях на базе МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	07.04.2023 года	ППО, администрация	Знакомство сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» с простыми правилами здоровья, посвящённые Всемирному Дню Здоровья! <a href="https://vk.com/wall418492868_1305">https://vk.com/wall418492868_1305</a>
11.	Оздоровительные комплексы производственной гимнастики	28.03.2023 - 31.05.2023г.	ППО, инструктор по ФК, администрация	Занятия проводятся в спортивном зале с 14.00-15.00
12.	Творческий фестиваль педагогов в Иркутского района	21.04.2023 года	Администрация МО, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Выступают сотрудники детского сада в составе вокального ансамбля народной песни «Маков цвет» <a href="https://vk.com/wall418492868_1309">https://vk.com/wall418492868_1309</a>

13.	Концерт «День Великой Победы»	09.05.2023 года	Администрация МО, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Выступают сотрудники детского сада и их дети в программе концерта. <a href="https://vk.com/wall-216191245_42">https://vk.com/wall-216191245_42</a>
14.	Поздравление выпускников сотрудниками МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	25.05.2023 года	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Выступают сотрудники детского сада на Выпускном празднике подготовительной группы Звездочки МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» <a href="https://vk.com/wall418492868_1319">https://vk.com/wall418492868_1319</a>
15.	День защиты детей	01.06.2023 года	ППО, инструктор по ФК, администрация	Сотрудники детского сада проводят конкурсную программу для детей учреждения. <a href="https://vk.com/wall418492868_1322">https://vk.com/wall418492868_1322</a>
16.	Поход в Большие Коты	14.07.2023 года	Администрация МО, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники учреждения участвуют в пешем походе 18 км. Из п. Листвянка в д. Большие Коты. <a href="https://vk.com/wall418492868_1325">https://vk.com/wall418492868_1325</a>
17.	День физкультурника	12.08.2023 года	Администрация МО, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники учреждения участвуют в подготовке, проведении судейства соревнований по волейболу, футболу настольному теннису и дартцу в программе праздника на территории Большереченского МО

				<a href="https://vk.com/wall418492868_1331">https://vk.com/wall418492868_1331</a>
18.	Медицинский осмотр	21.08.2023 года	Администрация	По плану УО
19.	Вакцинация	с 04.09.2023 года	ФАП	Грипп, COVID-19
20.	Вечер отдыха ГИМН ВОСПИТАТЕЛЯ	30.09.2023 года	ППО, администрация	День дошкольного работника <a href="https://vk.com/wall418492868_1357">https://vk.com/wall418492868_1357</a>
21.	ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА	06.10.2023 года	Администрация МО, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в музыкальной композиции, посвящённой году педагога и наставника в КСК Большереченского МО <a href="https://vk.com/wall418492868_1366">https://vk.com/wall418492868_1366</a>
22.	Фестиваль омуля на Байкале	07.10.2023 года	ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в подготовке и проведении спортивно-развлекательной программы ежегодного Фестиваля омуля в п. Листвянка. <a href="https://vk.com/wall418492868_1368">https://vk.com/wall418492868_1368</a>
23.	День Отца	16.10.2023 года	Администрация МО, ДОУ, ППО МДОУ	Сотрудники (отцы детей) МДОУ ИРМО «Большереченский

			ИРМО «Большереченский детский сад»	детский сад» приняли активное участие в физкультурно-спортивном празднике «Я и Папа ГТО» <a href="https://vk.com/wall418492868_1375">https://vk.com/wall418492868_1375</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1376">https://vk.com/wall418492868_1376</a>
24.	Спартакиада работников образования ИРМО	31.10.2023 года	Администрация ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	<a href="https://vk.com/wall418492868_1389">https://vk.com/wall418492868_1389</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1391">https://vk.com/wall418492868_1391</a>
25.	Здоровый коллективный культурный коллектив! Культурный досуг сотрудников.	24.11.2023 года	Администрация ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» посетили в театре им. Загурского оперетту «Принцесса цирка» <a href="https://vk.com/wall418492868_1403">https://vk.com/wall418492868_1403</a>
26.	I Спартакиада работников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад», в рамках проведения	20-30 ноября 2023 года	ПК, инструктор по ФК, администрация	Пропаганда здорового образа жизни и популяризация физической культуры и спорта среди работников ДОУ <a href="https://vk.com/wall418492868_1411">https://vk.com/wall418492868_1411</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1413">https://vk.com/wall418492868_1413</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1414">https://vk.com/wall418492868_1414</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1417">https://vk.com/wall418492868_1417</a>

	мероприятий посвящённых Дню матери.			
27.	Новогодний турнир по волейболу на ПРИЗ ОТ Деда Мороза среди работников образовательных организаций Иркутского района.	16.12.2023 года	ПК, администрация МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Организация и участие в спортивно-развлекательных мероприятиях среди образовательных учреждений. <a href="https://vk.com/wall418492868_1418">https://vk.com/wall418492868_1418</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1419">https://vk.com/wall418492868_1419</a>
28.	Мастер-класс для инструкторов по ФК по здоровьесбережению	20.12.2023 года	Опыт представляет В.В. Кобякова.	В рамках работы ассоциации инструкторов по физической культуре Иркутского района <a href="https://vk.com/wall418492868_1421">https://vk.com/wall418492868_1421</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1420">https://vk.com/wall418492868_1420</a>
29.	Корпоративный вечер отдыха «Провождем Старый 2023 год»	22.12.2023 года	ПК, администрация ДОУ	В рамках проведения Новогодних мероприятий. <a href="https://vk.com/wall418492868_1422">https://vk.com/wall418492868_1422</a>

## 4.2. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

### КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СОТРУДНИКОВ МДОУ ИРМО «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» НА 2024 год

№	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный	Примечания
1.	XVI РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ по наследию методик В.Ф.Шаталова	31.01. 2024 года	ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Организация и подготовка выступающих педагогов по методикам здоровьесбережения. <a href="https://vk.com/wall418492868_1443">https://vk.com/wall418492868_1443</a>
2.	Лыжня России 2024 года	10.02. 2024 г.	ПК, инструктор по ФК, администрация	Участие работников в спортивных мероприятиях <a href="https://vk.com/wall418492868_1447">https://vk.com/wall418492868_1447</a>
3.	Музыкально-спортивный праздник «Мальчишка будет в армии служить»	21.02. 2024 г.	ПК, инструктор по ФК, администрация	День Защитника Отечества с участием работников ДОУ и их сыновей. <a href="https://vk.com/wall418492868_1455">https://vk.com/wall418492868_1455</a>
4.	Развлекательный турнир по валенкоболу	23.02. 2024 г.	ПК, инструктор по ФК	В рамках Фестиваля «Живи на Байкале» наша женская команда победно сыграла в турнире по валенкоболу! <a href="https://vk.com/wall418492868_1456">https://vk.com/wall418492868_1456</a>
5.	«Поход выходного дня на лыжах»	02.03. 2024 г.	ПК, инструктор по ФК	Проведение акции «За здоровый образ жизни», среди работников Большереченского детского сада

				<a href="https://vk.com/wall418492868_1464">https://vk.com/wall418492868_1464</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1467">https://vk.com/wall418492868_1467</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1466">https://vk.com/wall418492868_1466</a>
6.	Коллективное путешествие в бухту «Песчаная»	07.03.2024 г.	Администрация ДОУ, ПК	<p>Экскурсия по заповедным местам Байкала, в рамках экологической акции «За чистые воды Байкала»</p> <a href="https://vk.com/wall418492868_1468">https://vk.com/wall418492868_1468</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1470">https://vk.com/wall418492868_1470</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1471">https://vk.com/wall418492868_1471</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1472">https://vk.com/wall418492868_1472</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1484">https://vk.com/wall418492868_1484</a>
7.	Ледовый переход «Встреча с Байкалом-2024»	16.03.2024 г.	Иркутская областная организация Общероссийского Профсоюза образования . ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	<p>Участие в популяризации идей здорового образа жизни и формировании позитивных жизненных установок</p> <a href="https://vk.com/wall418492868_1482">https://vk.com/wall418492868_1482</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1483">https://vk.com/wall418492868_1483</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1485">https://vk.com/wall418492868_1485</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1488">https://vk.com/wall418492868_1488</a>
8.	Товарищеская встреча по волейболу среди команд работников: МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»;	22.03.2024 г.	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Марковский детский сад»	Организация и участие в спортивно-развлекательных мероприятиях среди образовательных учреждений по приглашению.

	МДОУ ИРМО «Марковский детский сад»; МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»; МОУ ИРМО «Марковская СОШ №1»			<a href="https://vk.com/wall418492868_1492">https://vk.com/wall418492868_1492</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1494">https://vk.com/wall418492868_1494</a>
9.	Единая методическая неделя педагогов Иркутского районного муниципального образования	27.03. 2024 г.	РМЦ ИРМО	Педагоги МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в проведении семинара – практикума в рамках Единой методической недели. <a href="https://vk.com/wall418492868_1500">https://vk.com/wall418492868_1500</a>
10.	Творческий отчёт Большереченчкого культурно-спортивного центра «Как Царь счастье искал»	09.04. 2024 г.	Администрация МО, КСЦ, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад" приняли активное участие в подготовке творческого отчёта. <a href="https://vk.com/wall418492868_1512">https://vk.com/wall418492868_1512</a>
11.	Музыкальный праздник «Семь, я +Я, музыкальная семья!»	11.04. 2024 г.	Музыкальный руководитель, администрация ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Семьи педагогов МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в проведении музыкального праздника «Семь, я +Я, музыкальная семья!» <a href="https://vk.com/wall418492868_1513">https://vk.com/wall418492868_1513</a>
12.	Коллективный выезд в Иркутский	14.04.	Администрация и ПК	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский

	академический драматический театр им. Н.П. Охлопкова	2024 г.	ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	детский сад» организовали коллективный выезд в Иркутский академический драматический театр им. Н.П. Охлопкова, на комедийный спектакль «Халам-бунду или заложники любви» <a href="https://vk.com/wall418492868_1515">https://vk.com/wall418492868_1515</a>
13.	Первомайский турнир по волейболу между сотрудниками МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» и МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»	26.04. 2024 г.	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудниками МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» и МОУ ИРМО «Большереченская СОШ» приняли активное участие в Первомайском турнире по волейболу. <a href="https://vk.com/wall418492868_1525">https://vk.com/wall418492868_1525</a>
14.	«Виват, пожарные России!»	30.04. 2024 г.	Администрация МО, КСЦ, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Коллектив МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» пригласили и поздравили работников пожарной охраны при МЧС. п. Никола, Иркутского района. <a href="https://vk.com/wall418492868_1529">https://vk.com/wall418492868_1529</a>
15.	День пожарной охраны	02.05. 2024 г.	Администрация МО, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	На концерте, посвящённом 75 годовщине со дня образования пожарной охраны страны, выступают сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» и их воспитанники. <a href="https://vk.com/wall418492868_1530">https://vk.com/wall418492868_1530</a>

16.	Праздничная программа, посвящённая Дню Победы в Великой Отечественной войне.	10.05. 2024 г.	Администрация МО, КСЦ, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Коллектив МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в праздничной программе, посвящённой Дню Победы в Великой Отечественной войне. <a href="https://vk.com/wall418492868_1535">https://vk.com/wall418492868_1535</a>
17.	«Нам года - не беда!» Праздничная программа для ветеранов труда.	23.05. 2024 г.	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Коллектив МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» поздравили ветеранов труда Большереченского МО в Праздничной программе «Нам года - не беда!» <a href="https://vk.com/wall-216191245_406">https://vk.com/wall-216191245_406</a>
18.	Президиум по вопросам оплаты труда работникам образования.	05.06. 2024 г.	Профсоюз образования ИРМО	Профсоюзный комитет ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» принял участие в расширенном заседании президиума и совещание председателей ППО Иркутского профсоюза образования по вопросам оплаты труда работникам образования. <a href="https://vk.com/wall418492868_1541">https://vk.com/wall418492868_1541</a>
19.	Сельские спортивные игры Иркутского района	08.06. 2024 г.	Администрация МО, КСЦ, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Женская команда МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняла активное участие в Сельские спортивные игры Иркутского района. В финале игр заняла 4 место из 17 сильнейших команд. <a href="https://vk.com/wall418492868_1545">https://vk.com/wall418492868_1545</a>

20.	Профсоюзные лидеры Профсоюза Образования Иркутского районного муниципального образования на Ольхоне	21.06. 2024 г.	ПК ППО, Профсоюзный Комитет ИРМО	Профсоюзный комитет ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» в составе ПК ИРМО принял участие в коллективном выезде профсоюзных лидеров Профсоюза Образования Иркутского районного муниципального образования на о. Ольхон <a href="https://vk.com/wall4184928681555">https://vk.com/wall4184928681555</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681554">https://vk.com/wall4184928681554</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681556">https://vk.com/wall4184928681556</a>
21.	Поход на дистанции 27 км. от порта Байкал до станции Уланово КБЖД.	17-18 июля 2024 г.	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» Пешим ходом прошли 27 км. от порта Байкал до станции Уланово КБЖД. <a href="https://vk.com/wall4184928681569">https://vk.com/wall4184928681569</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681566">https://vk.com/wall4184928681566</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681565">https://vk.com/wall4184928681565</a>
22.	Спортивная семья на празднике «День физкультурника»	10.08. 2024 г.	Администрация, КСЦ Большереченского МО	Семья сотрудника МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» Кобяковой Василины Владимировны выиграла в состязаниях спортивных семей на празднике «День физкультурника» Большереченского МО <a href="https://vk.com/wall4184928681579">https://vk.com/wall4184928681579</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681577">https://vk.com/wall4184928681577</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681576">https://vk.com/wall4184928681576</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681580">https://vk.com/wall4184928681580</a>
23.	Туристическая полоса препятствий в программе празднования Дня Посёлка!	25.08. 2024 г.	Администрация, КСЦ Большереченского МО	Команда «Кораблик» сотрудников МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад" на туристической полосе препятствий заняла 1 место в программе празднования Дня Посёлка!

				<a href="https://vk.com/wall4184928681585">https://vk.com/wall4184928681585</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681584">https://vk.com/wall4184928681584</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681583">https://vk.com/wall4184928681583</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681582">https://vk.com/wall4184928681582</a>
24.	«День воспитателя и дошкольного работника»	27.09. 2024 г.	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в праздничной программе в День воспитателя и дошкольного работника в МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад" <a href="https://vk.com/wall4184928681597">https://vk.com/wall4184928681597</a>
25.	"Классно время проведём - с папой дружно мы живём!"	18.10. 2024 г.	Администрация, воспитатели и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Отцы детей подготовительной группы "Дельфинчики" и старшей группы «Звёздочки», являясь сотрудниками МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад", приняли активное участие в празднике "Классно время проведём - с папой дружно мы живём!", посвященном «Дню Отца» <a href="https://vk.com/wall4184928681604">https://vk.com/wall4184928681604</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681608">https://vk.com/wall4184928681608</a>
26.	XXX Отчётно-выборная конференция ИРМО	28.10. 2024 г.	ПК ППО, Профсоюзный Комитет ИРМО	Председатель ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» Кобякова В.В. приняла активное участие в работе XXX Отчётно-выборной конференции ИРМО. <a href="https://vk.com/wall4184928681618">https://vk.com/wall4184928681618</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681619">https://vk.com/wall4184928681619</a>
27.	Семинар педагогов по физической культуре ассоциаций учителей и инструкторов по ФК ИРМО	29.10. 2024 г.	РМЦ ИРМО	Инструктор по ФК МДОУ ИРМО «Большереченский д.с» выступила с темой ЗОЖ и преемственности в рабочих практиках. <a href="https://vk.com/wall4184928681625">https://vk.com/wall4184928681625</a>

28.	Спектакль «Декабристы» в музыкальном театре им. Загурского	23.11. 2024 г.	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли участие в поездке и посещении спектакля «Декабристы» в музыкальном театре им. Загурского
29.	Спортивный праздник посвящённый Дню Матери!	25.11. 2024 г.	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Матери детей старшей группы "Морячки", являясь сотрудниками МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад", приняли активное участие в празднике, посвящённом Дню Матери! <a href="https://vk.com/wall4184928681635">https://vk.com/wall4184928681635</a>
30.	Тематический семинар "Неделя ГТО в детском саду"	17.12. 2024 г.	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в тематическом семинаре "Неделя ГТО в детском саду". <a href="https://vk.com/wall4184928681650">https://vk.com/wall4184928681650</a>
31.	Семинар-практикум «Музыкальные пальчиковые игры»	17.12. 2024 г.	Музыкальный руководитель и ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники учреждения участвуют в семинаре-практикуме «Музыкальные пальчиковые игры» с целью развития и совершенствования музыкальных способностей. <a href="https://vk.com/wall-216191245_661">https://vk.com/wall-216191245_661</a>
32.	Конкурс на лучшую организацию работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	24.12. 2024 г.	МКУ ДО ИРМО «Спортивная школа»	Сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» наградили за занятое III место в конкурсе на лучшую организацию работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <a href="https://vk.com/wall4184928681651">https://vk.com/wall4184928681651</a>
33.	Корпоративный вечер «Наступает Новый год!»	28.12. 2024 г.		Сотрудники МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад" приняли участие в корпоративном вечере «Наступает Новый год!» <a href="https://vk.com/wall4184928681654">https://vk.com/wall4184928681654</a>

### 4.3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

#### КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СОТРУДНИКОВ МДОУ ИРМО «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» НА 2025 год

№	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный	Примечания
1.	Неделя ГТО в МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад"	12.01. 2025 год	Инструктор по физической культуре, ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад" приняли участие Неделе ГТО» <a href="https://vk.com/wall4184928681660">https://vk.com/wall4184928681660</a>
2.	XXV РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ ПО ГУМАННОЙ ПЕДАГОГИКИ ЯНУША КОРЧАКА	31.01. 2025 год	ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» представляли 4 педагога с докладами и педагогическими слушатели. <a href="https://vk.com/wall4184928681664">https://vk.com/wall4184928681664</a>
3.	Фестиваль «Праздник ГТО»	01.02. 2025 год	ЦТ ГТО МКУ ДО ИРМО "Спортивная школа"	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» и МОУ ИРМО «Большереченская СОШ» приняли участие в празднике ГТО на базе МОУ ИРМО «Большереченская СОШ» <a href="https://vk.com/wall4184928681667">https://vk.com/wall4184928681667</a>
4.	Всероссийская массовая гонка Лыжня России 2025	08.02. 2025 год	МКУ ДО ИРМО "Спортивная школа"	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли участие во Всероссийской массовой гонке Лыжня России 2025 <a href="https://vk.com/wall4184928681673">https://vk.com/wall4184928681673</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681674">https://vk.com/wall4184928681674</a>
5.	VI Межрегиональный этап в Иркутской области	17.02. 2025 год	Министерство образования Иркутской области	Сотрудник МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли участие VI Межрегиональном этапе в

	Международного Форума социально-педагогических инноваций.			Иркутской области Международного Форума социально-педагогических инноваций с проектом "Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста в рамках подготовки к сдаче норм ГТО". Представила мастер -класс с развивающими комплексами. По результатам Форума награждена Дипломом Победителя III степени <a href="https://vk.com/wall418492868_1689">https://vk.com/wall418492868_1689</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1692">https://vk.com/wall418492868_1692</a>
6.	Семинар-совещание Иркутской районной организации Профсоюза	24.03. 2025 год	ПК Организации Профсоюза ИРМО	Председатель ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняла участие в работе семинара Иркутской районной организации Профсоюза <a href="https://vk.com/wall418492868_1711">https://vk.com/wall418492868_1711</a>
7.	«Наше здоровье в наших руках» Производственная гимнастика	26.03. 2025 год	Инструктор по физической культуре, ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Занятия производственной гимнастики в коллективе МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад. Сотрудники на занятиях знакомятся с дыхательной гимнастикой гимнастикой. Пробуют свои возможности в гимнастике Хатха-йоги. Выполняют комплексы переключения и снятия стресса. <a href="https://vk.com/wall418492868_1708">https://vk.com/wall418492868_1708</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1709">https://vk.com/wall418492868_1709</a>
8.	Единая методическая неделя МКУ ИРМО «Ресурсно - методической центр». Заседание ассоциации инструкторов по	27.03. 2025 год		В Единой методической недели МКУ ИРМО "Ресурсно - методической центр" (Приказ от 19.03.2025г. номер 73), ассоциация инструкторов по ФК ДОУ работала по направлению "Физическое развитие детей".

	ФК ДОУ, по направлению "Физическое развитие детей".			МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад" представил мастер -класс "Развитие двигательных способностей в рамках подготовки к сдаче нормативов ГТО на 1 ступени" <a href="https://vk.com/wall4184928681725">https://vk.com/wall4184928681725</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681727">https://vk.com/wall4184928681727</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681726">https://vk.com/wall4184928681726</a>
9.	Спартакиада работников образования Иркутского районного образования	28.03. 2025 год	ПК Организации Профсоюза ИРМО	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в Спартакиаде работников образования Иркутского районного образования. Награждены Дипломом за занятое III место в общекомандном зачёте Спартакиады. <a href="https://vk.com/wall4184928681713">https://vk.com/wall4184928681713</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681714">https://vk.com/wall4184928681714</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681715">https://vk.com/wall4184928681715</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681717">https://vk.com/wall4184928681717</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681716">https://vk.com/wall4184928681716</a>
10	"Встань за веру, русская земля! Отчётный концерт Большереченского КСЦ	30.03. 2025 год	Администрация, КСЦ Большереченско го МО	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли активное участие в отчетном концерте Большереченского КСЦ "Встань за веру, русская земля!" <a href="https://vk.com/wall4184928681722">https://vk.com/wall4184928681722</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681723">https://vk.com/wall4184928681723</a> <a href="https://vk.com/wall4184928681724">https://vk.com/wall4184928681724</a>

11	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	31.03. 2025 год	ПК Организации Профсоюза ИРМО	31 марта началась НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ в МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад" Весь коллектив включился в работу под девизом: "В здоровом теле - здоровый дух!" Сотрудники детского сада 5 апреля проведут ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ НА ПРИРОДЕ! <a href="https://vk.com/wall418492868_1720">https://vk.com/wall418492868_1720</a>
12	Проведение фотовыставки «Тропа Здоровья»	04.04. 2025 год	ПК Организации Профсоюза ИРМО	Оформлен стенд и проведена фотовыставка «Тропа Здоровья» <a href="https://vk.com/wall418492868_1730">https://vk.com/wall418492868_1730</a> <a href="https://vk.com/wall418492868_1729">https://vk.com/wall418492868_1729</a>
13	Поход выходного дня	05.04. 2025 год	Инструктор по физической культуре, ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченск ий детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» приняли участие в походе выходного дня, в рамках Всемирного Дня Здоровья!
14	Районный фестиваль художественной самодельности	18.04. 2025 год.	Музыкальный руководитель, администрация ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченск ий детский сад»	Сотрудниками МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» и МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»
15	Первомайский турнир по волейболу между сотрудниками МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» и МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»	26.04. 2025 год	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченск ий детский сад»	Сотрудниками МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» и МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»
16	Праздничная программа, посвящённая Дню Победы в Великой	09.05. 2025 год	Администрация МО, КСЦ, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО	Коллектив МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»

	Отечественной войне.		«Большереченский детский сад»	
17	«Профилактика табак курения!» Беседа «Дыши полной грудью!». анонимное анкетирование. проведена беседа	15.05. 2025 год	Администрация педагог-психолог и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Как пропаганда здоровых ценностей и профилактика табак курения проведена беседа «Дыши полной грудью!» и анонимное экспресс-анкетирование с подведением итогов мероприятия.
18	«Нам года - не беда!» Праздничная программа для ветеранов труда.	23.05. 2025 год	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Коллектив МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» поздравляет ветеранов труда Большереченского МО в Праздничной программе «Нам года - не беда!»
19	Тропа «Здоровья». Семейный отдых на природе	31.05. 2025 год	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Пропаганда здорового образа жизни и популяризация физической культуры и спорта среди работников ДОУ и их детей, в преддверии Дня защиты детей.
20	Сельские спортивные игры Иркутского района	Июнь 2025 год	Администрация МО, КСЦ, ДОУ, ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Женская команда МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» принимает участие в Сельских спортивных играх Иркутского района
21	Профсоюзные лидеры Профсоюза Образования Иркутского районного муниципального образования на Ольхоне	Июнь 2025 год	ПК ППО, Профсоюзный Комитет ИРМО	Профсоюзный комитет ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» в составе ПК ИРМО принимает участие в коллективном выезде профсоюзных лидеров Профсоюза Образования Иркутского районного муниципального образования на о. Ольхон
22	Коллективная поездка от порта Байкал по КБЖД.	Июль 2025 год	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»
23	Спортивная семья на празднике «День физкультурника»	Август 2025 год	Администрация, КСЦ Большереченского МО	Семья сотрудника МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»

24	Туристическая полоса препятствий в программе празднования Дня Посёлка!	Август 2025 год	Администрация, КСЦ Большереченского МО	Команда «Кораблик» сотрудников МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад"
25	«День воспитателя и дошкольного работника «	Сентябрь 2025 год	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»
26	"Классно время проведём - с папой дружно мы живём!"	Октябрь 2025 год	Администрация, воспитатели и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Отцы детей подготовительной группы "Морячки", являясь сотрудниками МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад", принимают участие в празднике "Классно время проведём - с папой дружно мы живём!", посвященном «Дню Отца»
27	Семинар педагогов по физической культуре ассоциаций учителей и инструкторов по ФК ИРМО	Октябрь 2025 год	РМЦ ИРМО	Инструктор по физической культуре МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»
28	Спектакль в музыкальном театре им. Загурского	Ноябрь 2025 глд	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»
29	Спортивный праздник посвящённый Дню Матери!	Ноябрь 2025 год	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Матери детей старшей группы "Звёздочки", являясь сотрудниками МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад"
30	Тематический семинар "Неделя ГТО в детском саду"	Декабрь 2025 год	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»
31	Корпоративный вечер «Наступает Новый год!»	Декабрь 2025 год	Администрация и ПК ППО МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	Сотрудники МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад"

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Проектирование: учебное пособие для высших учебных заведений / под ред. В.А. Слостёнина, И.А. Колесниковой. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 288с.
2. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». «Детство-Пресс». 2005 г.
3. Интернет-сайт «Дошколёнок.ру». <http://dochkolenok.ru/>
4. Интернет-сайт «Так здорово» <https://www.takzdorovo.ru/>
5. Интернет-сайт ПР ЗОЖ <http://government.ru/rugovclassifier/522/>
6. Интернет-ресурс «Тропа Здоровья» <https://vk.com/vasilina66>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
2. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
4. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+, 2000, - 128 с.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
6. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
7. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001. — 240 с.

## Приложение 1.

### ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

(АВТОР О. Л. ГОНЧАРОВА)

ФИО сотрудника \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

№ п/п	Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1.	1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2.	2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3.	3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4.	4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5.	5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6.	6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7.	7. После работы дома я очень раздражительна (ен)					
8.	8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9.	9. Я тяжело просыпаюсь на работу					
10.	10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					

## Анализ результатов теста «Эмоциональное выгорание педагогов»

Обработка и интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:

«очень часто» — 4 балла; «часто» — 3 балла;

«иногда» - 2 балла;

«редко» - 1 балл;

«никогда» - 0 баллов.

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

суммарный показатель до 10 баллов — низкий показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 11 до 20 — средний показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 21 и более баллов — высокий показатель эмоционального выгорания.

АНКЕТА САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКА

(АВТОР Д. Н. ДАВИДЕНКО)

Цель: самооценка сотрудником образа жизни с точки зрения здоровья  
Уважаемые коллеги!

Приглашаем Вас принять участие в самооценке образа жизни. Результаты этого очень важного исследования помогут Вам определиться в сфере отношения к собственному здоровью и, может быть, переломить его в лучшую сторону.

Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любим способом.

Вопросы	Варианты ответов
Если утром вам надо встать пораньше вы:	1. заводите будильник (30) 2. доверяете внутреннему голосу (20) 3. полагаетесь на случай (0)
Проснувшись утром вы:	1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело (10) 2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу (30) 3. увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом (0)
Из чего состоит ваш обычный завтрак?	1. из кофе или чая с бутербродами (20) 2. из второго блюда и чая (30) 3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять (0)
Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?	1. необходимость точного прихода на работу в одно и то же время (0) 2. приход в диапазоне + (-) 30 мин. (30) 3. гибкий график (20)
Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:	1. успеть поесть в столовой (0) 2. поесть не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе (10) 3. поесть не торопясь, и еще немного отдохнуть (30)

Сколько часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?	1. каждый день (30) 2. иногда (20) 3. редко (0)
Если вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?	1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию (0) 2. флегматичным отстранением от спора (10) 3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров (30)
Надолго ли вы задерживаетесь после окончания рабочего дня?	1. не более чем на 20 мин. (30) 2. до 1 часа (20) 3. более часа (0)
Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?	1. встречам с друзьями, работе (10) 2. хобби (20) 3. домашним делам (30)
Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей?	1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот (30) 2. потерю времени и денег (10) 3. неизбежное зло (0)
Когда вы ложитесь спать?	1. примерно в одно и то же время (30) 2. по настроению (10) 3. по окончании всех дел (0)
В свободное время вы:	1. пассивно отдыхаете (20) 2. активно работаете (30) 3. чередуете отдых с работой (0)
Какое место занимает спорт в вашей жизни?	1. ограничиваетесь ролью болельщика (0) 2. делаете зарядку на свежем воздухе (30) 3. находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной (10)
За последние 14 дней вы хотя бы раз:	1. танцевали (30) 2. занимались физическим трудом или спортом (20) 3. прошли пешком не менее 4 км. (10)
Как вы проводите отпуск?	1. пассивно отдыхаете (0) 2. физически трудитесь на даче, в огороде (20) 3. активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и т.д.) (30)
Ваше честолюбие проявляется в том что вы:	1. любой ценой стремитесь достичь своего (20) 2. надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды (30) 3. намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы (10)

## Обработка результатов анкетирования.

Посчитайте общее количество баллов, которое вы набрали своими ответами (баллы за каждый ответ указаны в скобках). Общую сумму сравните с ключом.

480 – 400 баллов. Вы набрали почти максимальную сумму, и можно смело сказать, что вы ведете здоровый образ жизни, умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах вашей профессиональной деятельности. Не бойтесь, что устоя вашей жизни придаст ей монотонность. Напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной, откроют новые потенции вашего организма.

400 – 280 баллов. Вы близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными без каких-либо потрясений. Но у вас есть еще резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом ваших индивидуальных особенностей.

280 – 160 баллов. Вы набрали средние показатели, как и большинство людей, ваш образ жизни нельзя назвать здоровым, скорее хаотичным. Если вы будете продолжать и дальше жить в таком режиме, то ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии не далеки. Задумайтесь над результатами анкетирования и сделайте правильные выводы! У вас есть все предпосылки к тому, чтобы изменить вредные привычки, оздоровиться. Помните, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый педагог!

Менее 160 баллов. Вы и здоровый образ жизни не совместимы. Вполне возможно, что вы уже жалуетесь на некоторые недомогания, особенно сердечно-сосудистой и нервной систем. Ваш образ жизни – вредный. Именно он становится причиной ваших неудач в личной и профессиональной жизни. Не оставайтесь равнодушными к результатам анкетирования и найдите в себе силы преодолеть неправильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, верните себе здоровье, станьте успешным.

**АНКЕТИРОВАНИЕ СОТРУДНИКОВ НА НАЛИЧИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

При выполнении обязанностей в дошкольном образовательном учреждении существуют вредные факторы работы: физические повышенные нагрузки, общественные нагрузки, разовые работы более чем на одну ставку (совмещение)

Напряжение зрения (работа с компьютерной техникой).

Перегрузки эмоционального характера.

Шум.

Инфекционная агрессия (микробная, вирусная).

Отрицательное воздействие электромагнитных волн от компьютеров

Результаты анкетирования, проведенного 21 августа 2023 года на наличие профессиональных заболеваний у сотрудников можно выделить основные группы заболеваемости у коллектива:

№ п/п	Основные группы хронических заболеваний	Кол-во человек с хроническими заболеваниями	% хронических заболеваний от общего кол-ва сотрудников
1.	ЛОР заболевания	8	21 %
2.	Болезни ОДА	7	18%
3.	Болезни нервной системы	5	13 %
4.	Болезни сердечно-сосудистой системы	5	13%
5.	Болезни органов пищеварения	4	10 %
6	Несколько хронических заболеваний имеют:	6	15 %
Всего:		35	90 %
7.	Нет хронических заболеваний у	4	10 %
ИТОГО:		39	100 %

Всего приняли участие в анкетировании 39 сотрудников.

На сегодняшний день весьма актуальными являются создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического и психологического. Следует обеспечить сотруднику возможность сохранения здоровья за период работы в детском саду, сформировать у него потребность в здоровом образе жизни.

## АНКЕТА (НА КОНЕЦ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА)

1. Какое мероприятие нашей первичной организации было для тебя интересным? (можно несколько)
2. Охотно ли вы участвуете в мероприятиях.
3. Работу группы «Бассейн Ангара» продолжаем?
4. Работу группы «Волейбол» продолжаем?
5. Ежедневная производственная гимнастика в разнообразных форматах (дыхательная гимнастика, ОРУ, игры, стретчинг, скиппинг, аэробика фитнес, массаж, самомассаж, прикладная гимнастика и.т.д) мне нравится и далее нужна?
6. Твой вид двигательной активности в свободное от работы время на сегодня (сон, просмотр телевидения, весь в телефоне, игры с детьми, танцы, пешие прогулки, тренировочные занятия, оздоровительный бег, азартные игры, свой вариант)
7. С какими из своих недостатков тебе удалось справиться?
8. Какой из своих недостатков тебе удалось принять и полюбить?
9. Ваши предложения по оздоровительной работе в нашей первичной организации на следующий год.

# ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ САМОРАЗВИТИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (автор Л.Н. Бережнова)

Известно, что саморазвитие характеризуется стремлением развиваться, наличием качеств личности, способствующих саморазвитию, и возможностей реализации себя в профессиональной деятельности.

Тест "Рефлексия на саморазвитие" включает 18 вопросов и по три предполагаемых ответа на каждый. Однозначно выбранные ответы позволяют определить уровень стремления к саморазвитию, самооценку своих качеств, способствующих саморазвитию, оценку возможностей реализации себя в профессиональной деятельности (в данном случае оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации).

Инструкция к тесту:

Ответьте на все 18 вопросов, выбирая только один из предложенных вариантов ответа. Для этого после каждого вопроса нужно обвести букву, а, б или с.

ТЕСТ

1. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.	
а	целеустремленный;
б	трудолюбивый;
с	дисциплинированный
2. За что вас ценят коллеги?	
а	за то, что я ответственный;
б	за то, что отстаиваю свою позицию и не меняю решений;
с	за то, что я эрудированный, интересный собеседник.
3. Как вы относитесь к идее педагогической поддержки?	
а	думаю, что это пустая трата времени;
б	глубоко не вникал в проблему;
с	положительно, активно включаюсь в проект.
4. Что вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться?	
а	недостаточно времени;
б	нет подходящей литературы и условий;

с	не хватает силы воли и упорства.
5. Каковы лично ваши типичные затруднения в осуществлении педагогической поддержки?	
а	не ставил перед собой задачу анализировать затруднения;
б	имея большой опыт, затруднений не испытываю;
с	точно не знаю.
6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.	
а	требовательный;
б	настойчивый;
с	снисходительный.
7. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.	
а	решительный;
б	сообразительный;
с	любопытный
8. Какова ваша позиция в проекте педагогической поддержки?	
а	генератор идей;
б	критик;
с	организатор.
9. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у вас развиты в большей степени	
а	сила воли;
б	упорство;
с	обязательность.
10. Что вы чаще всего делаете, когда у вас появляется свободное время?	
а	занимаюсь любимым делом;
б	читаю;
с	провожу время с друзьями
11. Какая из нижеприведенных сфер для вас в последнее время представляет познавательный интерес?	
а	методические знания;
б	теоретические знания;
с	инновационная педагогическая деятельность
12. В чем вы могли бы себя максимально реализовать?	
а	если бы работал так, как и прежде;

b	считаю, что в новом проекте педагогической поддержки;
c	не знаю.
13. Каким вас чаще всего считают ваши друзья?	
a	справедливым;
b	доброжелательным;
c	отзывчивым.
14. Какой из трех принципов вам ближе всего и какого вы придерживаетесь чаще всего?	
a	жить надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы;
b	в жизни всегда есть место самосовершенствованию;
c	наслаждение жизнью в творчестве.
15. Кто ближе всего к вашему идеалу?	
a	человек сильный духом и крепкой воли;
b	человек творческий, много знающий и умеющий;
c	человек независимый и уверенный в себе.
16. Удастся ли вам в профессиональном плане добиться того, о чем вы мечтаете?	
a	думаю, что да;
b	скорее всего да;
c	как повезет.
17. Что вас больше привлекает в проекте педагогической поддержки?	
a	то, что большинство учителей одобряют идею педагогической поддержки;
b	не знаю еще;
c	новые возможности преподавательской деятельности и перспектива самореализация.
18. Представьте, что вы стали миллиардером. Что бы вы предпочли?	
a	путешествовал бы по всему миру;
b	построил бы частную школу и занимался любимым делом;
c	улучшил бы свои бытовые условия и жил в свое удовольствие.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

### КЛЮЧ К ТЕСТУ

вопрос	Оценочные баллы ответов	вопрос	Оценочные баллы ответов
1	a – 3; b – 2; c – 1	10	a – 2; b – 3; c – 1

2	$a - 2; b - 1; c - 3$	11	$a - 1; b - 2; c - 3$
3	$a - 1; b - 2; c - 3$	12	$a - 1; b - 3; c - 2$
4	$a - 3; b - 2; c - 1$	13	$a - 3; b - 2; c - 1$
5	$a - 2; b - 3; c - 1$	14	$a - 1; b - 3; c - 2$
6	$a - 3; b - 2; c - 1$	15	$a - 1; b - 3; c - 2$
7	$a - 2; b - 3; c - 1$	16	$a - 3; b - 2; c - 1$
8	$a - 3; b - 2; c - 1$	17	$a - 2; b - 1; c - 3$
9	$a - 2; b - 3; c - 1$	18	$a - 2; b - 3; c - 1$

### Интерпретация результатов теста

*Суммарное число баллов распределяется в следующем порядке:*

Суммарное число баллов	Уровень стремления к саморазвитию
18-24	очень низкий
25-29	низкий
30-34	ниже среднего
35-39	средний
40-44	выше среднего
45-49	высокий
50-54	очень высокий
<p><i>Самооценка личностью своих качеств, способствующих саморазвитию, определяется по ответам на вопросы 1, 2, 6, 7, 9, 13. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:</i></p>	

18 - 17	Очень высокая
16 - 15	завышенная
14 - 11	нормальная
11 - 9	заниженная
8 - 7	низкая
6	Очень низкая
<p><i>Оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации определяется по ответам на вопросы 3, 5,8, 12, 17. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:</i></p>	
15 – 14	как возможности профессиональной самореализации.
13 - 11	как необходимого и достаточного для самореализации
10 - 9	скорее как перспективного для самореализации.
8 - 6	неопределенная оценка, скорее, как неперспективного для самореализации.
5	как недостойного внимания в плане самореализации.

## Приложение 6

Информация о возрастном составе сотрудников  
МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»  
на январь 2024 года

Образовательное учреждение	30-35 лет	36-40 лет	41-50 лет	51-55 лет	56-60 лет	Старше 61 года	Средний возраст
МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад»	11 чел.	7 чел.	11 чел.	2 чел.	1 чел.	7 чел.	43 года
Доля (%) от общего количества сотрудников	28%	18%	28%	5%	3%	18%	

В коллективе всего 39 сотрудников.

Доля сотрудников до 35 лет составляет третью часть коллектива.

Сотрудников старше 50 лет 10 человек (26 %)

Средний возраст коллектива 43 года

Вывод: Работа корпоративной программы «Тропа здоровья» по здоровьесбережению для сотрудников МДОУ ИРМО «Большереченский детский сад» очень актуальна и должна быть продолжена в дальнейшем время.

Рабочей группе рекомендовано разработать примерную оздоровительную программу на период 2026-2028 года.

В январе 2026 года провести диагностику уровня эмоционального выгорания и стрессоустойчивости по методике В. В. Бойко. Председателю первичной профсоюзной организации обработать результаты исследования и выступить на собрании трудового коллектива до 20 января 2026 года.

Анкета для сотрудников

Уважаемый сотрудник!

В МДОУ ИРМО Большереченский детский сад» в рамках работы программы по здоровьесбережению сотрудников «Тропа Здоровья» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике негативных явлений на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выбрав вариант ответа на каждый вопрос.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

### 1. ВАШ ПОЛ:

1.1. Мужской

1.2. Женский

### 2. ВАШ ВОЗРАСТ:

2.1. 18-34

2.2. 35-54

2.3. 55-74

2.4. 75+ 3.

### 3. СТАТУС КУРЕНИЯ

3.1. Ежедневно

3.2. Нерегулярно

3.3. Бросил (а)

3.4. Никогда не курил(а)

### 4. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика

2. Бег

3. Фитнесс

4. Силовые тренировки

5. Плавание

6. Лыжный спорт/Бег

7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать)
10. Не занимаюсь

5. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут – 1 час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5-8 часов
- 1.
6. 8 часов и более
7. Другое (указать)

6. ВАШ РОСТ (см)

7. ВАШ ВЕС (кг)

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 1.
1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ?

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

6. Другое (указать)

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

1.

2.

3.

4.

Дата заполнения «\_\_»

20\_\_г.

Благодарим за участие!



**Приложение 8**

**ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ  
ПРОГРАММЫ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»  
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СОТРУДНИКОВ  
МДОУ ИРМО «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ  
САД» НА 2023- 2025 ГОД**

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, вакцинации, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	Медосмотр 1 раз в год Диспансеризация, вакцинация, иммунизация сотрудников в течение года
2.	Профилактика табак курения	Цель: снижение курящих сотрудников (приложение 9)	Информирование сотрудников о запрете курения на территории ДОУ и в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение.	Постоянно (Регулярно)
3.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания доброжелательных отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (День дошкольного работника, День народного единства, Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день 8 Марта, Международный день солидарности молодежи (24 апреля), Праздник Весны и Труда, День Великой Победы 9 Мая,	Согласно датам праздника

			Международный день семьи 15 мая, День защиты детей. Всемирный день бега и окружающей среды 5 июня, День России 12 июня.	
4.	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ	31 марта 2025 года началась Неделя Здоровья в МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад". Весь коллектив включился в работу под девизом: "В здоровом теле - здоровый дух!" Сотрудники детского сада 5 апреля проведут ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ НА ПРИРОДЕ!	С 31.03 по 05.04.2025 г.
5.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка информационных листовок по темам здорового образа жизни.	1 раз в квартал
6.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников ДОУ	Участие сотрудников в спортивно-оздоровительных мероприятиях	По мере поступления информации
7.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно
8.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев травматизма	Проведение инструктажа сотрудников	Постоянно

### **Мероприятие № 1: «Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, вакцинации и диспансеризации сотрудников»**

Цель мероприятия: раннее выявление болезней и их профилактика

В рамках данного мероприятия проводится сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников. С сотрудниками, имеющим два и более хронических заболеваний проводятся консультации и беседы с узкими специалистами не менее 2 раз в год. Из фонда организации Профсоюза образования ИРМО по заявлению сотрудников оказывается материальная помощь в связи с дорогостоящим обследованием и лечением не менее 5000 рублей. Производится компенсация санаторно-курортного лечения сотрудникам в размере 10000 рублей, в месяц подачи отчётных документов и заявления. Плановый медицинский осмотр проводится ежегодно один раз в год в июле-августе. Организуется транспорт коллективного выезда на мед. осмотр. Диспансеризация, вакцинация и иммунизация сотрудников проводится в течении года, в соответствии с распоряжением Минздрава Иркутской области «Об утверждении плана оздоровительных мероприятий среди работников образования Иркутской области на год») по плану Минздрава Иркутской области.

### **Мероприятие № 2: «Профилактика табак курения!»**

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территориях медицинских организаций, помощь в отказе от табака курения. Исключение «мест для курения» с организацией контроля заведующего дошкольного учреждения. Информирование сотрудников о запрете курения на территории ДОУ и в здании на основе приказа учреждения. Всё здание детского сада оснащено детекторами дыма и камерами видеонаблюдения, что позволяет контролировать запрет на курение.

С целью помочь сотрудникам отказаться от курения запланировано анонимное анкетирование на 15 мая 2025 года. Педагогом- психологом подготовлена беседа «Дыши полной грудью!».

## **Мероприятие № 1: «Неделя Здоровья!»**

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни, укрепление спортивно-оздоровительных традиций и формирование единства коллектива.

31 марта 2025 года началась Неделя Здоровья в МДОУ ИРМО "Большереченский детский сад".

Весь коллектив включился в работу под девизом: "В здоровом теле - здоровый дух!"

Сотрудники детского сада 5 апреля проведут **ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ НА ПРИРОДЕ!**

Проведение «командных спортивно-оздоровительных мероприятий» (в том числе семейных), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна; проведение занятий производственной гимнастики (ежедневно для желающих), различных физкультурминуток, «Недели Здоровья», не реже 1 раза в полгода и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.

Активно участвовать в спортивных мероприятиях, спартакиадах работников образования в соответствии с Распоряжением Министерства образования Иркутской области «Об утверждении плана спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий среди работников образования».

## **Мероприятие № 4: «Управляй стрессом»**

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия запланирована работа штатного психолога с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

## **Мероприятие № 5: «Тропа Здоровья»**

Цель данного мероприятия - продвижение приоритетов здорового образа жизни в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», с обязательным сопровождением активной пропагандой в социальных сетях. Для участия в данном мероприятии необходимо добавиться в группу

«Тропа Здоровья» в социальной сети «В контакте» по адресу Интернет-ресурса «Тропа Здоровья»: <https://vk.com/vasilina66>

Участники группы в течение всего периода работы программы должны рассказывать о своем участии в различных мероприятиях учреждения направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни у своих родных и друзей, в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов с хештегом #ТРОПАЗДОРОВЬЯ и на своей странице, также размещать эти материалы.

Победителями в данном мероприятии будут признаны те авторы, чьи сообщения будут поступать

**План-конспект занятия производственной гимнастики**

**«Наше здоровье в наших руках»**

Дата проведения: 26 марта 2025 года

Сотрудникам предложен комплекс дыхательной гимнастикой гимнастики. Пробуют свои возможности в гимнастике Хатха-йоги. Выполняют комплексы переключения и снятия стресса.

Задачи:

- увеличение подвижности и эластичности мышц и связок;
- снятие телесных зажимов и эмоционального напряжения;
- тренировка коммуникативных навыков;
- обучение способам расслабления.

1. Игра «Давайте познакомимся»

В ходе игры педагоги сами придумывают веселые способы приветствия. Затем, путём голосования выбирается приветствие, которое становится приветственным девизом недели.

2. Дыхательная гимнастика

«Глубокий вдох» - дыхание полное объединенное.

И.п.- стоя. Вдох через нос, выдох через рот. Выполнить длинный и громкий вдох носом, сокращая мышцы гортани, быстро выдохнуть через рот. Повторить 8 раз

«Смех» - (дыхание полное или нижнее, упражнение тренирует полный выдох) И.п. стоя. Выполнить вдох носом, выдох через рот, проговаривая: «Ха-ха-ха», «хо-хо-хо», «хи-хи-хи» (5 раз)

«Дыхание с задержкой» (упражнение активизирует вдох, очищает организм) И.п. стоя. Выполнить вдох животом, мысленно произнося фразу: «Я дышу, дышу, дышу...».

Вдох медленный, плавный, спокойный через нос.

2. Суставная гимнастика

Комплекс упражнений (каждое упражнение выполняется не менее 8 раз)

И.п. – сидя, ноги вперед:

1- стопы вытянуть, голову вниз;

2- стопы на себя, голову назад.

И.п. – то же

1- колени согнуть;

2- опустить колени голову повернуть в сторону;

3-4 – тоже в другую сторону

И.п. – то же

1- согнуть правую ногу, поднять  
левое плечо;

2- согнуть левую ногу, поднять  
правое плечо

И.п. – то же

1- согнуть правую ногу;

2- отвести колено в сторону;

3-4 – то же в другую сторону

5 – согнуть обе ноги;

6- развести колени в сторону

И.п. – сидя, колени врозь, руки в замок перед грудью

1- выдох, руки вперед, ладони от себя, спина круглая;

2- вдох, руки назад на пол, спину прогнуть

И.п. сидя, колени врозь

1- выпрямить одну ногу в сторону

2- и.п

3-4- тоже с другой ноги

4. Релаксация после принудительного максимального напряжения мышц и связок. Выполняется на ковриках.

Релаксация в области шеи и верхней части спины: руки сцеплены на затылке и давят с максимальным усилием по направлению ко лбу, до тех пор, пока не наступит естественное утомление. Затем отдых. Цикл повторяется 5-6 раз)

ПМН в области плечевого пояса: руки в замке на уровне плеч. Разводя локти в стороны, не размыкая пальцев, напрячь мышцы рук и плечевого пояса до ощущения легкой дрожи. Затем то же движение повторить на уровне лба, над головой и за головой.

ПМН мышц живота: произвольно напрячь мышцы живота, для лучшего ощущения напряжения положить руки на живот.

ПМН в тазовой области и бедер (выполняется в парах): партнеры сидят на стуле друг против друга. Один из них охватывает сомкнутые колени другого. Второй – пытается развести колени, преодолевая сопротивление первого. Затем партнеры меняются.

ПМН на расслабление всего организма «Морская звезда»: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны как лучи звезды. Медленно, напрягая как можно сильнее,

руки и ноги, растягивать их в стороны (на счет 1-2-3-4). Затем расслабиться  
5. Телесно-ориентированное упражнение в парах «Прикосновение»

Один из сотрудников лежит на коврике в позе «звезды» с закрытыми глазами, второй садится рядом и прикасается (с разной силой надавливания) одним пальцем, несколькими или всей ладонью. Это упражнение помогает снять зажимы в теле. Затем педагоги меняются.

#### 6. Релаксационное упражнение «Водопад»

Упражнение выполняется в парах. Сотрудники располагаются на индивидуальных ковриках в позе «звезды». Один из педагогов выполняет поглаживания сухим дождем по телу другого. При этом звучит успокаивающая музыка.

По окончании занятия сотрудники расходятся на рабочие места.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРОГРАММЫ

Интерактив – это принцип организации системы, при котором цель достигается информационным обменом элементов этой системы.

Коучинг – процесс, помогающий человеку взглянуть на развитие его личности, на конкретный этап его развития, то есть открыть человеку глаза, а многие полезные ему вещи.

Медитация – оздоровительная практика, пассивные упражнения с внутренней сосредоточенностью без продвижения.

МПН – принудительное максимальное напряжение мышечного аппарата и связок.

Силовая тренировка – это процесс, направленный на развитие способностей мышц проявлять максимальное усилие в определенных упражнениях.

Стрессоустойчивость – качества, позволяющие организму спокойно справляться с неопределённостью, изменениями и требованиями.

Хатха-Йога – очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Состоит из упражнений, дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне – через тело, ум и эмоции.

Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Тенденция – направление в движении или развитии чего-либо.

Фитнес – вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.