

## План реализации проекта «Шаги к здоровью»

| №<br>п/<br>п                                                                    | Задачи                                                                       | Комплекс мероприятий                                                                                                                                                                                                                                           | Ответственный                | Срок реализации             |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <b>Подготовительный этап</b><br><b>с 1 сентября 2022 по 30 сентября 2022 г.</b> |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                             |
|                                                                                 | Планирование проекта                                                         | 1.Создание рабочей группы профсоюзной организации: председатель ППО, специалист по ОТ, медицинский работник, ответственные по оздоровительной и культурно-массовой работе, представители администрации ДОО, председатель комиссии по ОТ)                       | Заведующий, председатель ППО | С 1 сентября по 31 сентября |
|                                                                                 | Работа рабочей группы совместно с медицинским работником, специалистом по ОТ | Заседание рабочей группы с повесткой дня: <ul style="list-style-type: none"> <li>Анализ состояния здоровья сотрудников дошкольной образовательной организации.</li> <li>Определение и выбор приоритетов ДОО.</li> <li>Определение ресурсов проекта.</li> </ul> | Заведующий, Председатель ППО | С 1 сентября по 31 сентября |
|                                                                                 | Изучение психологического климата в коллективе                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Анкетирование педагогов «Климат в коллективе»;</li> </ul>                                                                                                                                                               | Старший воспитатель          | Сентябрь                    |
|                                                                                 | Разработка проекта «Шаги к здоровью».                                        | Разработка проекта «Шаги к здоровью» и рассмотрение проекта на общем собрании работников ДОО                                                                                                                                                                   | Рабочая группа               | Сентябрь                    |

|  |                                             |                                                                                                                                                                                            |  |                  |
|--|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|
|  | Изучение различных техник связанных ходьбой | Консультации: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мягкая» танцевальная гимнастика; Ходьба на месте для похудения в домашних условиях: правильная техника и эффективность»</li> </ul> |  | Сентябрь-октябрь |
|--|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|

### Основной этап

|  | Направление                      | Комплекс мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ответственный | Сроки                               |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|
|  | <b>«10 000 шагов к здоровью»</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятие корпоративной оздоровительной гимнастикой;</li> <li>- Изучение техники «мягкой» танцевальной гимнастики;</li> <li>- День бега ( 25 сентября 2022г.)</li> <li>- Организация семейных оздоровительных мероприятий (катание на коньках, лыжах, посещение бассейна, оздоровительная ходьба);</li> <li>- Посещение спортивных учреждений города (бассейн, лыжня, фитнес-центры)</li> <li>- Проведение с работниками, детьми и родителями (законными представителями) тематических дней «Дни здоровья»;</li> <li>- Участие в городских, республиканских спортивных соревнованиях членов Профсоюза;</li> <li>Посещение спортивных секций города</li> <li>- Совместные спортивные выходные (посещение</li> </ul> |               | 1 октября 2022 г. по 31 мая 2023 г. |

|  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |                                  |
|--|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  |                              | бассейна, фитнес залов, пешие прогулки, лыжня, каток );<br>- проведение спортивных мероприятий с детьми и родителями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        |                                  |
|  | <b>«Модно быть здоровым»</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка и продвижение информационного материала по формированию здорового образа жизни создание буклетов, плакатов, видеороликов, эмблем); «Рецепты здоровья»- обмен опытом по здоровому питанию сотрудников дошкольной образовательной организации;</li> <li>• диагностика здоровья среди членов Профсоюза дошкольной образовательной организации за 2022 год;</li> <li>• Сетевое взаимодействие с другими дошкольными образовательными учреждениями города и района. Обмен знаниями и опытом с педагогами дошкольных образовательных организаций (мастер-классов, семинаров-практикумов, и др.);</li> <li>• участие в городских, республиканских спортивных соревнованиях членов Профсоюза;</li> <li>• посещение спортивных секций города;</li> </ul> | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель, педагоги ДОО и члены их семьи; | 1 октября 2022 г. по 31 мая 2023 |

|  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                         |
|--|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|  |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• семейные спортивные выходные (посещение бассейна, фитнес залов, пешие прогулки, лыжня, каток и т.п.);</li> <li>• мониторинг отношения к здоровью путем проведения анкетирования; проведение лекционных занятий, круглых столов, практических занятий – мастер классов.</li> <li>• Обучение по программе «Основы здорового питания» в ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»</li> <li>• Организация челленджа «Дружно, вместе, с оптимизмом за здоровый образ жизни!», посвященный Всемирному дню здоровья среди дошкольных образовательных организаций ( апрель, 2023 г.);</li> </ul> |                                                            |                                         |
|  | <b>« Шаг к себе»</b> | <p>Анкетирование педагогов «Климат в коллективе»; «Час здоровья»- мероприятия с элементами тренинга для членов профсоюза дошкольной образовательной организации об основах психоэмоциональной гигиены, ознакомлению с информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Педагог-психолог, инструктор по физической культуре</p> | <p>1 октября 2022 г. по 31 мая 2023</p> |

|                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                   |          |
|----------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------|
|                            |                   | <p>выгорания и депрессии, здоровом питании .</p> <p>Внедрение методик, направленных на мотивирование к ведению здорового образа жизни, формированию устойчивой мотивации к сохранению и берегающему поведению и работой над собой по устранению факторов риска.</p> |                                   |          |
| <b>Заключительный этап</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                   |          |
|                            | <b>Проведение</b> | <p>Спортивное мероприятие «Танцуй и будь молодой!», посвященное международному дню танца</p> <p>Смотр- конкурс комплекса производственной гимнастики – «мягкой» танцевальной гимнастики под мелодии народных мелодий.</p>                                           | Инструктор по физической культуре | Апрель   |
|                            |                   | Проведение флешмоба «Мы за здоровый образ жизни!»                                                                                                                                                                                                                   |                                   | Май 2023 |