**Консультация «Здоровье и Профсоюз — это замечательный союз!»**

Актуальность данного проекта определяется реальной необходимостью улучшения состояния физического и психологического здоровья членов профсоюза МКДОУ, формирования привычек вести здоровый образ жизни, развитие интереса к физкультуре и спорту, формирования мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей – для профилактики эмоционального выгорания членов Профсоюза через тесное сотрудничество с инструктором по физической культуре, педагогом -психологом и руководителем ИЗО.

**Цель проекта:** создание благоприятных условий для сотрудничества с членами профсоюза в вопросах формирования здорового образа жизни, положительного эмоционального фона, стрессоустойчивости, повышения интереса к физической культуре и спорту, к своему душевному состоянию.

**Задачи проекта:**

- изучение и анализ методической литературы по физическому и психологическому развитию;

- вовлечение членов профсоюза для участия в реализации проекта;

- повышение интереса членов профсоюза к физической культуре и спорту, психологии;

- воспитание желания у членов профсоюза вести ЗОЖ;

- создание благоприятной доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности;

- снятие эмоциональной нагрузки, повышение работоспособности, настроения;

- воспитание физических, морально-волевых качеств у членов профсоюза;

- обучение членов профсоюза современным технологиям закаливания и оздоровления;

- разработка плана по реализации проекта;

- проведение цикла мероприятий для педагогов (членов профсоюза);

- разработка и реализация перспективного плана работы;

- публикация опыта своей работы в социальных сетях.

Данный проект может быть реализован в дошкольных образовательных учреждениях различных видов. Проект реализуется с сентября 2020 по сегодняшний день.

Реализация проекта осуществляется в несколько этапов.

**1-ый этап – подготовительный**включает социологическое исследование.

Был проведен анализ заболеваемости и эмоционального выгорания членов профсоюза, показавший далеко неутешительные результаты в нашем детском саду. Уровень заболеваемости растет, также отмечается снижение стрессоустойчивости у членов профсоюза.

На педагогическом совете был поднят вопрос о внесении изменений в систему оздоровительной работы ДОУ. Результаты мониторинга были представлены коллективу на общем собрании. С целью выяснения их заинтересованности в данном вопросе, было проведено анкетирование.

Полученные результаты свидетельствовали о том, что часть коллектива (31%) старается вести здоровый образ жизни, а значит, у нас есть единомышленники, на которых можно опереться.

Была создана творческая группа, в которую вошли старший воспитатель, инструктор по физической культуре, председатель профсоюзного комитета, педагог-психолог, руководитель ИЗО.

Руководствуясь результатами мониторинга, анкетированием и мнением специалистов ДОУ, выделены приоритетные направления сотрудничества с коллективом в рамках реализации проекта:

аналитическое;

познавательное;

досуговое.

Аналитическое направление включает выявление интересов, потребностей, запросов участников проекта, установление эмоционального контакта между сотрудниками МКДОУ.

Познавательное направление включает ознакомление сотрудников МКДОУ с приемами для снятия психоэмоционального напряжения и повышения стрессоустойчивости, вырабатывания у сотрудников МКДОУ привычки здорового образа жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту, повышению уровня педагогической и психологической грамотности.

Досуговое направление включает проведение мероприятий, праздников и развлечений на установление теплых доверительных отношений, эмоционального контакта между коллегами.

**2-ой этап – основной.**Включает непосредственную реализацию проекта.

После проведения анкетирования, изучения литературы, для сотрудников ДОУ прошел круглый стол «Формирование здорового образа жизни в условиях ДОУ». Для реализации поставленных задач была разработана система оздоровительной работы МКДОУ.

Инструктор по ФК так же на круглом столе рассказала о традиционных и нетрадиционных методах закаливания.

Сотрудники ДОУ пришли к выводу, что необходимо создание благоприятных условий в вопросах формирования здорового образа жизни, положительного эмоционального фона, стрессоустойчивости, повышения интереса к физической культуре и спорту, к своему душевному состоянию. Было принято решение о реализации проекта «Здоровье и Профсоюз – это замечательный союз!».

Для достижения намеченных результатов и для решения поставленных задач с помощью определённых ресурсов, был разработан план по выбранным направлениям. В плане реализации проекта описаны мероприятия, которые необходимо провести в рамках проекта.

Для наиболее эффективной работы в рамках проекта был разработан цикл [консультаций для сотрудников](https://www.maam.ru/obrazovanie/konsultacii-dlya-roditelej), перспективный план взаимодействия с сотрудниками ДОУ.

В подготовке и организации данных мероприятий задействованы все члены профсоюза.

Более подробно остановимся на "Недели здоровья", которые проводятся в нашем ДОУ.

Недели здоровья для сотрудников проводятся в детском саду 4 раза в год – по сезонам: осенью, зимой, весной и летом. Каждая неделя проходит под своим девизом: «Если хочешь быть здоров!», «А нам нравится ЗИМА!», «Здоровым быть ЗДОРОВО!» и «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Всех их объединяет общая цель: взаимодействие с сотрудниками в вопросах формирования здорового образа жизни, положительного эмоционального фона, стрессоустойчивости, повышения интереса к физической культуре и спорту, к своему душевному состоянию.

Перед проведением недели здоровья творческая группа ДОУ выпускает буклет «План недели здоровья», где подробно на каждый день недели расписаны мероприятия и время их проведения. В план недели здоровья включаются нетрадиционные мероприятия, и также продолжают реализовываться и другие постоянные мероприятия по физическому развитию сотрудников: утренняя гимнастика, посещение сенсорной комнаты.

Например, понедельник – первый день недели здоровья, носит информационную направленность. Для сотрудников готовят познавательную презентацию про физическое и психологическое здоровье. Во вторник, среду и четверг проходят различные мероприятия для сотрудников. В течении недели здоровья проходят такие нетрадиционные мероприятия как:

- видео-консультации для сотрудников;

- радио-трансляции: в детском саду оборудована радио-точка. Каждое утродля сотрудников транслируется «Утренняя гимнастика»;

- спортивная акция «Зарядка для всех!»: в которой участвуют не только сотрудники детского сада, но и воспитанники и их родители. Ежегодно наш детский сад принимает участие во Всероссийской акции «Зарядка для всех», в которой принимают участие все участники образовательного процессе (дети, родители, педагоги) и сотрудники детского сада.

План на неделю здоровья включает блок мероприятий инструктора по физической культуре: для сотрудников проводятся спортивные игры, квесты, соревнования, веселые старты в рамках проекта.

Кроме этого, план на неделю здоровья включает блок мероприятий педагога-психолога: проведение тренингов; занятий направленных на релаксацию; занятия в сенсорной комнате, консультации коллег.

Также руководитель ИЗО проводит разнообразные мастер-классы (рисование, декупаж, рисование на песочных столах).

В пятницу на общем собрании подводятся итоги недели здоровья: озвучивается какие мероприятия прошли в рамках недели, сколько сотрудников приняло участие в неделе здоровья. Подготавливается слайд-шоу «Неделя здоровья». Сотрудникам предлагается провести со своей семьёй активные выходные: катание на велосипедах, коньках, лыжах (в зависимости от времени года).

Такая целенаправленная работа способствует созданию благоприятных условий взаимодействия с сотрудниками в вопросах формирования здорового образа жизни, положительного эмоционального фона, стрессоустойчивости, повышения интереса к физической культуре и спорту, к своему душевному состоянию.

**3-й этап – заключительный.**

Характеризуется подведением промежуточных итогов. Данный проект проводится в нашем дошкольном учреждении с октября 2020г., разработанный нами план мероприятий по выбранным направлениям, реализуется в настоящее время.

Проведенный инструктором по ФК, промежуточный мониторинг показал положительную динамику в развитии интереса сотрудников к физической культуре. Проведенный опрос показал, что работа по формированию у сотрудников привычки здорового образа жизни, интереса к физкультуре и спорту необходима, а отзывы сотрудников только положительные.

Совет педагогов, наблюдающий за реализацией данного проекта, признал этот опыт полезным и необходимым. Реализация проекта дает положительную динамику и следовательно позволяет добиваться выполнения цели проекта.

**В дальнейшем мы планируем:**

- сделать проведение сезонных недель здоровья нашей традицией;

- проводить спортивные мероприятия за пределами детского сада (лыжные гонки в ПКиО Березовая роща);

- провести обучающий семинар для педагогов района;

- поделиться опытом своей работы в печатных изданиях и на интернет сайте ДОУ.

Данный проект может быть реализован в дошкольных образовательных учреждениях различных видов.

В реализации данного проекта могут принимать участие все сотрудники ДОУ

При условии реализации данного проекта мы ожидаем получить следующие результаты:

- повышение интереса к физической культуре и спорту;

- повышение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;

- снижение уровня заболеваемости сотрудников;

-повышение уровня заинтересованности сотрудников в соблюдении ЗОЖ;

- повышение стрессоустойчивости и формирование положительного фона настроения у сотрудников.

Реализация проекта в полном объёме позволит добиться выполнения цели проекта, а, следовательно, в последующие годы мы планируем продолжить работу в этом направлении, улучшая и совершенствуя, как материально-техническую базу, так и методическую.

Проект не сложен в исполнении и не требует привлечения дополнительных кадров или внесения новых штатных единиц, что актуально при дефиците кадров в сфере образования.