

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 13 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

**Согласовано:**  
с профсоюзным комитетом  
МОУ «Центр развития ребенка № 13  
Советского района Волгограда»  
Протокол от 01.02.2022 г. № 51  
Председатель первичной  
профсоюзной организации

 Н.А.Фокина



**Утверждаю:**  
приказом заведующего  
МОУ «Центр развития ребенка 13  
Советского района Волгограда»  
№ 55 от «01» февраля 2022 г.

 А.А.Григорьянц



**ПРОГРАММА**  
**первичной профсоюзной организации**  
**МОУ «Центр развития ребенка № 13**  
**Советского района Волгограда»**  
**Экспресс - курс «Здоровое движение»**  
срок реализации 3 месяца  
с 01.02.2022 по 30.04.2022

Разработчики программы:  
творческая группа  
МОУ Центр развития  
ребенка № 13

Волгоград 2022

## Содержание программы

<b>1.Паспорт Программы</b> .....	3
<b>2.Пояснительная записка</b> .....	5
2.1.Актуальность Программы.....	5
2.2.Цель и задачи Программы.....	6
2.3.Принципы программы.....	6
2.4. Предполагаемые результаты.....	7
<b>3.Механизм реализации программы</b> .....	7
3.1.Этапы и сроки реализации.....	7
3.2.Организация работы с сотрудниками по реализации Программы.....	8
3.3.Формы работы с сотрудниками по реализации Программы.....	8
3.3.1. Психогимнастика.....	8
3.3.2. Флешмоб.....	12
3.3.3.Спортивный тимбилдинг (командообразование).....	12
3.3.4.Арт-терапия.....	13
3.4.Перспективный план реализации практического этапа Программы.....	17
3.5.Условия реализации Программы.....	17
3.5.1.Оборудование, необходимое для реализации Программы.....	17
3.5.2.Финансирование Программы.....	21
3.5.3. Интернет-сайты.....	21
3.6.Контроль и управление (координация) программой.....	22

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Экспресс-курс «Здоровое движение»» программа по оздоровлению сотрудников МОУ «Центр развития ребенка № 13 Советского района Волгограда»
Авторы программы	Творческая группа: Григорьянц А.А.- заведующий Холодова И.А.-старший воспитатель Александрова Г.С. – методист Фокина Н.А.-воспитатель, председатель первичной профсоюзной организации Корнеева А.В.-инструктор по физической культуре
Территория реализации программы	г. Волгоград
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка № 13 Советского района Волгограда» (далее МОУ Центр развития ребенка № 13)
Актуальность проблемы	В последнее время много говорят о создании здоровьесберегающей среды в дошкольных учреждениях. Но важно не только создать условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении, но еще более важным сделать так, чтобы педагоги и другие сотрудники детского сада были заинтересованы в ней. Кроме того, крайне необходимо оздоровление самих сотрудников детского сада, так как, только психологически и физически здоровые люди могут воспитывать здоровых детей. Сохранение здоровья всех участников образовательного процесса в дошкольном учреждении и создание здоровьесберегающей среды – одна из важнейших проблем в настоящее время.
Целевая группа	Сотрудники МОУ Центр развития ребенка № 13
Цель программы	Создание условий для укрепления психического и физического здоровья сотрудников образовательной организации средствами профилактических здоровьесберегающих мероприятий и командообразования (спортивного тимбилдинга).
Задачи программы	1.Разработать и внедрить Программу «Экспресс-курс «Здоровое движение» по укреплению психического и физического здоровья сотрудников дошкольной образовательной организации. 2.Организовать работу по реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»» с сотрудниками МОУ Центр

	<p>развития ребенка № 13.</p> <p>3.Осуществлять профилактические здоровьесберегающие мероприятия с целью снятия стресса, усталости и психологического напряжения.</p> <p>4.Повышать потребность в двигательной активности средствами командообразования (спортивного тимбилдинга).</p> <p>5. Укреплять психическое и физическое здоровье сотрудников.</p> <p>6.Способствовать снижению заболеваемости среди сотрудников.</p> <p>5.Повышать командный дух, заряд позитивного настроения, эффективность командной работы</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление психического, физического здоровья и улучшение самочувствия сотрудников образовательной организации</li> <li>2. Снижение заболеваемости сотрудников МОУ Центр развития ребенка № 13</li> <li>3. Уменьшение количества стрессовых ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников, устранение эмоционального синдрома выгорания.</li> <li>4.Активизация потребности в двигательной активности</li> <li>5. Повышение работоспособности и эффективности деятельности сотрудников дошкольной образовательной организации.</li> <li>6. Формирование эффективной рабочей команды и укрепление командного духа.</li> </ol>
<p>Этапы и сроки реализации</p>	<p><b>Реализация программы:</b></p> <p>I этап – Организационный – 1 и 2-недели февраля 2022 года</p> <p>II этап – Практический 3-неделя февраля -3неделя апреля 2022 года</p> <p>III этап –Аналитический – 3-4-недели апреля 2022 года</p> <p><b>Организационный этап:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение нормативных документов и материалов для разработки и реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».</li> <li>- Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников.</li> <li>- Постановка цели и задач реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».</li> <li>- Разработка плана реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».</li> </ul>

- Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий Программы.

**Практический этап:**

Реализация плана мероприятий Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».

**Аналитический этап:**

Подведение итогов реализации программы и анализ эффективности Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1 Актуальность программы**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Сохранение здоровья всех участников образовательного процесса в дошкольном учреждении и создание здоровьесберегающей среды – одна из важнейших проблем в настоящее время.

Сотрудники дошкольных образовательных учреждений – это одна из категорий работников, работа которых связана с психоэмоциональным напряжением. Их труд велик и важен. Они каждый день отдают «частичку себя» детям». Именно они нуждаются в социально-медицинской помощи.

Создание здоровьесберегающей среды для сотрудников очень важно, так как формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни, состояние здоровья педагогов и их самочувствие – это важнейшие факторы, которые определяют формирование привычек здорового образа жизни у дошкольников и влияют на сохранение их здоровья.

Но этому направлению деятельности в дошкольных учреждениях уделяется недостаточно внимания.

В дошкольном учреждении сотрудники детских садов проводят значительную часть жизни. Насколько комфортно они чувствуют себя здесь? Находится ли они в гармонии с миром и с самим собой? Что нужно изменить, чтоб это было так?

Проводимое нами исследование показало, что к наиболее значимым проблемам наши сотрудники относят проблемы со здоровьем (85%), а среди

психологических проблем большинство (77%) отмечает повышенную усталость. Среди отклонений в состоянии здоровья на первое место выходят отклонения со стороны нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Большинство сотрудников МОУ Центр развития ребенка № 13 (95 %) считает необходимым оздоровление на рабочем месте.

Таким образом, данные результаты послужили основанием для разработки Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение» (далее Программа) по укреплению психического и физического здоровья работников на рабочем месте, которую необходимо адаптировать к реальным возможностям нашей образовательной организации.

## **2.2 Цель и задачи Программы:**

Создание условий для укрепления психического и физического здоровья сотрудников образовательной организации средствами профилактических здоровьесберегающих мероприятий и командообразования (спортивного тимбилдинга).

### **Задачи Программы:**

1. Разработать и внедрить программу «Экспресс-курс «Здоровое движение»» по укреплению психического и физического здоровья сотрудников дошкольной образовательной организации.

2. Организовать работу по реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»» с сотрудниками МОУ Центр развития ребенка № 13.

3. Осуществлять профилактические здоровьесберегающие мероприятия с целью снятия стресса, усталости и психологического напряжения.

4. Повышать потребность в двигательной активности средствами командообразования (спортивного тимбилдинга).

5. Укреплять психическое и физическое здоровье сотрудников.

6. Способствовать снижению заболеваемости среди сотрудников.

5. Повышать командный дух, заряд позитивного настроения, эффективность командной работы.

## **2.3 Принципы реализации Программы:**

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности выражается в непрерывности процесса оздоровления
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип комплексности и интегративности - включает решение задач программы средствами профилактических здоровьесберегающих мероприятий и командообразования (спортивного тимбилдинга).

- 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.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

#### **2.4 Предполагаемые результаты реализации Программы.**

1. Укрепление психического, физического здоровья и улучшение самочувствия сотрудников образовательной организации.
2. Снижение заболеваемости сотрудников МОУ Центр развития ребенка № 13.
3. Уменьшение количества стрессовых ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников, устранение эмоционального синдрома выгорания.
4. Активизация потребности в двигательной активности.
5. Повышение работоспособности и эффективности деятельности сотрудников дошкольной образовательной организации.
6. Формирование эффективной рабочей команды и укрепление командного духа.

### **3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Этапы и сроки реализации программы**

Процесс реализации программы состоит из трех этапов, представленных в Таблице:

**Этапы реализации программы**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Форма отчетности / срок ее предоставления</b>
1	Организационный	1-2 -недели февраля 2022 года	Творческая группа	Предупредительный контроль
2	Практический	3-неделя февраля-3-	Старший воспитатель,	Текущий контроль

		неделя апреля 2022 года	инструктор по физической культуре	
3	Аналитический	3—4 недели апреля 2022	Творческая группа	Итоговый контроль по завершению деятельности

#### **Организационный этап:**

- Изучение нормативных документов и материалов для разработки и реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».

- Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников.

- Постановка цели и задач реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».

- Разработка плана реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».

- Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.

#### **Практический этап:**

Реализация плана мероприятий Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».

#### **Аналитический этап:**

Подведение итогов реализации программы и анализ эффективности Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».

### **3.2 Организация работы с сотрудниками по реализации Программы.**

Программа реализуется с группой или подгруппами сотрудников в рамках проведения оздоровительного часа с 13.30 до 14.30 3 раза в неделю в рамках режима рабочей недели МОУ Центр развития ребенка № 13.

Понедельник- начало рабочей недели: проводятся психогимнастика, флешмобы на улице ( в зависимости от погоды).

Среда-середина рабочей недели: организуется спортивный тимбилдинг, психогимнастика.

Пятница- конец рабочей недели: проводится психогимнастика и арт-терапия.

### **3.3 Формы работы с сотрудниками по реализации Программы.**

#### **3.3.1. Психогимнастика.**

**Психогимнастика** (психогимнастические упражнения) направлена на достижение двух основных целей применительно к сотрудникам образовательной организации.

Во-первых, **психогимнастика** способствует гармонизации внутреннего мира сотрудника, ослаблению его психической напряженности, снятию некоторых невротических реакций, т. е. имеет сугубо психотерапевтические цели.

Во-вторых, психогимнастика нацелена на развитие внутренних психических сил сотрудника, расширение его профессионального самосознания, формирование рефлексии в его деятельности. Регулярное выполнение сотрудниками образовательной организации психогимнастических игровых упражнений поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять ими для сохранения, укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

В программе используются психогимнастические упражнения для снятия эмоционального напряжения.

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится работа сотрудников дошкольного учреждения, — важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя *«сбрасывать»* напряжение, снимать внутренние *«зажимы»* и расслабляться. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, можно снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

Психогимнастические упражнения выполняются 3 раза в неделю во время организации оздоровительного часа с 13.30 до 14.30 в рамках перспективного плана реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»». Продолжительность психогимнастики 3-5 минут.

#### **Перечень примерных упражнений по психогимнастике:**

##### **Упражнение 1. «Внутренний луч»**

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

**Ведущий:** Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, *«охлаждаются»* глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз — сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: *«Я стал новым человеком», «Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»*.

## **Упражнение 2 «Пресс».**

Игровое упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Суть упражнения состоит в следующем. Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет. Упражнение может выполняться в парах.

## **Упражнение 3 «Дерево»**

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: *«снял»* центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, *«выбросить»* отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Используется педагогическая рефлексия, человек старается посмотреть на себя *«со стороны»*, проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций.

Упражнение вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

**Ведущий дает команды:** Представьте себя деревом (*каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить*). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью.

## **Упражнение 4 «Голова»**

Одна из наиболее частых жалоб сотрудников — на головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Это упражнение поможет снять неприятные соматические ощущения.

### **Ведущий:**

— Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на

пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

#### **Упражнение 5 «Руки»**

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

#### **Ведущий:**

— Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости *«вытекает»* из кистей рук на землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите.

#### **Упражнение 6 «Настроение»**

Упражнение проводится для снятия эмоционального напряжения, улучшения настроения.

#### **Ведущий:**

— Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте его в урну.

#### **Упражнение 7 «Дыхание»**

Упражнение желательно выполнять перед началом занятия. Необходимо предлагается устроиться на стуле, расслабиться и закрыть глаза. По команде нужно постараться отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не нужно специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

### **3.3.2. Флешмоб.**

**Флешмоб**- современное движение, (акция) направленное на формирования культуры здоровья.

**Флешмоб** или *флэшмоб* (от англ. *flash mob* — *flash* — вспышка; миг, мгновение; *mob* — толпа; переводится как «мгновенная толпа») — это

заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (*сценарий*) и затем расходится.

*Проведение флешмоба (акции) по пропаганде здорового образа жизни позволяет повысить мотивацию к здоровому образу жизни.*

Перед собой мы поставили следующую цель: провести серию флешмобов с целью пропаганды здорового образа жизни.

Флешмобы проводятся по теме «Двигайся легко». Все участники акции синхронно, одновременно выполняют комплекс производственной гимнастики, фитнеса или танцевальных движений под музыку.

Флешмобы по теме «Двигайся легко» организуются 1 раз в неделю (в понедельник) во время организации оздоровительного часа с 13.30 до 14.30 в рамках перспективного плана реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение». Продолжительность флешмоба 20-25 минут.

Флешмобы по теме: «Двигайся легко» нестандартностью привлекают внимание к проблемам сохранения здоровья.

Для проведения флешмобов используется современная ритмичная музыка. Флешмобы проводятся в спортивном зале, музыкальном зале и на улице на территории детского сада, на спортивной площадке. Для проведения флешмоба может использоваться физкультурное оборудование (п.3.5.1).

### **3.3.3. Спортивный тимбилдинг (командообразование).**

Правильное построение профессиональных коммуникаций внутри коллектива – залог продуктивного сотрудничества работников всей образовательной организации.

**Командообразование** – это набор активных мероприятий, направленных на сплочение коллектива и формирование навыков решения общих задач в команде. В теории менеджмента командообразование имеет ещё одно название — тимбилдинг.

**Тимбилдинг** – это целое направление действий и мероприятий, нацеленное на укрепление внутри коллективных взаимосвязей для построения эффективной команды. Дословный перевод указанной категории с английского означает «построение команды».

**Тимбилдинг способствует** созданию эффективной команды, которая позволит каждому участнику раскрыть свой потенциал и научит результативному взаимодействию.

Сегодня **тимбилдинг** является действенным методом для формирования эффективной рабочей команды и укрепления командного духа, а также для создания психологического комфорта сотрудников организации.

Главные задачи **командообразования (тимбилдинга)** заключаются в:  
-создании и поддержании дружеских отношений в коллективе;  
-психологической разгрузке сотрудников;

-снятии психологического напряжения, конфликтов;  
-формировании навыков взаимодействия членов команды в различных ситуациях;  
-повышении командного духа, получения заряда позитивного настроения.

**Спортивный тимбилдинг** является практически синонимом словосочетаний «спортивные соревнования».

**Спортивный тимбилдинг** – это различные модификации соревнований в стиле «Олимпийских игр», спартакиады, веселые старты, командные игры (ragball)-авторская командная игра, направленные на физическую активность участников. Здесь подразумевается борьба между командами или отдельными участниками. Этот тип представляет самое явное «объединение», так как азарт, дух соревнования и желание вырваться вперед, дают хороший толчок к коммуникации.

**Авторская командная игра «Ragball»** (ткань и мяч). Цель игры: развивать двигательную активность, координацию движений, командный дух. Ход игры: В каждой команде по 4 игрока, которые с помощью ткани перебрасывают через препятствие (волейбольную сетку) большой гимнастический мяч (фитбол). Задача с помощью ткани перебрасывать мяч через препятствие. Руками мяч трогать нельзя. Если мяч упал на стороне своей команды, то засчитывается гол. Игра продолжается до 10 очков и затем игроки меняются полем.

**Спортивный тимбилдинг** организуется 1 раз в неделю (в среду) во время организации оздоровительного часа с 13.30 до 14.30 в рамках перспективного плана реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»». Продолжительность спортивного тимбилдинга 25 минут.

Для музыкального сопровождения спортивного тимбилдинга используется современная ритмичная музыка и оборудование (см 3.5.1)

### 3.3.4. Арт-терапия

**Арт-терапия** (от англ. *art*, искусство) — это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние.

Самопознание методами арт-терапии, изучение своих возможностей через творчество, искусство, осознание своей роли дает ресурс для преодоления «эмоционального выгорания» и развития профессионализма.

**Арт-терапия способствует:**

- выражению эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;
- активному поиску новых форм взаимодействия с миром;
- подтверждению своей индивидуальности, неповторимости и значимости;

- повышению адаптивности в постоянно меняющемся мире (гибкости)

**Основная цель арт-терапии** – гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Существуют разные виды арт-терапии, для реализации программы используются такие виды арт-терапии как:

**Изотерапия** – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Цель изотерапии - повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития человека.

Для проведения изотерапии используются индивидуальные и коллективные задания (коллажи, панно, поделки их бросового и природного материала, работа с тканью и нитками).

**Методы изотерапии:**

**Техника «Марания»**

Эта техника представляет собой спонтанный рисунок, абстрактное рисование. Простыми словами, это марание бумаги всеми подручными средствами и способами. Получаются яркие, эмоционально насыщенные рисунки гуашью или акварелью, выполненные кистью или руками. Эта техника позволяет проявлять эмоции, открыто показывать переживания, исследовать их, здесь нет понятия «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно». Иногда бывает так, что получается яркий, светлый, разноцветный рисунок, который ребенок закрашивает темными красками, «уничтожает», что очень показательно с точки зрения психологии.

**«Акватушь»**

Сначала на бумагу наносят рисунок гуашью, когда он высыхает, лист покрывают черной тушью. После этого рисунок опускают в воду – гуашь смывается почти полностью, а тушь – частично. Получается тонированное изображение на черном фоне с размытыми границами.

**«Рисование истории»**

Рисуется иллюстрация к истории или ее возможное продолжение. Методика позволяет корректировать неадекватное поведение, разрешать внутренние конфликты, диагностировать расстройства, снимать напряжение.

**«Рисунок по кругу»**

Групповая работа, направленная на сплочение, вовлечение в процесс всех участников, повышение самооценки. Сотрудники садятся вместе рисуют по очереди по заданию ведущего, например фантазийное существо: первый человек – голову, второй – шею, третий - туловище и т. д.

**Музыкотерапия** – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии ребёнок получает

возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкаотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Использование музыкотерапии для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и головной боли имеет не только психотерапевтический эффект и повышает настроение, но и способствует укреплению здоровья.

**Таблица практических занятий музыкотерапией**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Цель мероприятия</b>
«Улучшение сердечного ритма»	Прослушивание музыкальных композиций: Ф. Мендельсон, «Свадебный марш», Д. Верди, отрывок из оперы «Аида» Улучшение сердечного ритма Улучшение настроения
«Снятие головной боли»	Прослушивание музыкальных композиций: Д. Верди, отрывок из оперы «Травита», Д. Верди, «ария Герцога»  Уменьшение (снятие) головной боли Улучшение настроения
«Для поднятия бодрости»	Прослушивание музыкальных композиций: В. Монти, «Чаардаш», Ф. Таррега «Аделита»  Поднятие бодрости, повышение жизненной активности, повышение тонуса тела Улучшение настроения
«Снятие напряжения, уменьшение головной боли»	Прослушивание музыкальных композиций: Д. Верди, отрывок из оперы Трубадур «Чио-чио- сан» Ж. Бизе «Пастораль»  Снятие напряжения, достижения состояния спокойствия, расслабленности Улучшение настроения

**Сказкотерапия** . Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. Сказки для сказкотерапии подбираются разные: народные, авторские, а также специально-разработанные, коррекционные и многие другие. Сочинение сказок - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях людей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их.

**Основные функции сказок:**

- воздействие на психику человека, оказание поддержки в сложной психологической ситуации, укрепление веры в себя (для этих целей применяются былины, притчи или сказания, исполненные мудростью поколений в вопросах взаимоотношений между людьми и человека с миром);
- снятие напряжения (достигается при помощи медитативных сказок. Ведущему необходимо увлечь слушателя, полностью расслабить его и повести за собой в сказочный мир, буквально погрузив его в свою историю. Такие сказки воздействуют непосредственно на бессознательное).

**Методы сказкотерапии:** рассказывание и сочинительство сказки. Ведущий предлагает рассказать какую-нибудь народную либо авторскую сказку или же сочинить свою. Ведущий слушает и наблюдает за рассказчиком, это помогает ему выявить внутренние проблемы человека, определить, что его беспокоит, раздражает или тревожит.

Сказкотерапия хорошо сочетается с другими методами и упражнениями арт-терапии имеет расслабляющий эффект.

**Арт-терапия** организуется 1 раз в неделю (в пятницу) во время организации оздоровительного часа с 13.30 до 14.30 в рамках перспективного плана реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»». Продолжительность арт-терапии 25-30 минут.

Оборудование, которое используется для арт-терапии указано в п.3.5.1.

**3.4. Перспективный план реализации практического этапа Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».**

День недели/дата	Мероприятие программы	подгруппа/время проведения	Ответственный
Понедельник 14.02.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (спорт.зал)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Среда 16.02.2022	Спортивный тимбилдинг (веселые старты) /спорт. зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники	Старший воспитатель, инструктор по

	Психогимнастика /спорт.зал/	воспитателя	физической культуре
Пятница 18.02.2022	Психогимнастика /муз.зал/ Арт-терапия(изотерапия) /метод. кабинет/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 21.02.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (спорт.зал)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 25.02.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия /сказкотерапия)/муз. зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 28.02.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (муз.зал)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Среда 02.03.2022	Спортивный тимбилдинг (соревнования)/спорт. зал/ Психогимнастика /спорт.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 04.03.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия (музыкотерапия) /муз зал./	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Среда 09.03.2022	Спортивный тимбилдинг(командная игра) /спорт. зал/ Психогимнастика /спорт.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 11.03.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия (изотерапия) /метод. кабинет/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 14.03.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (спорт.зал)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической

			культуре
Среда 16.03.2022	Спортивный тимбилдинг(веселые старты)/спорт. зал/ Психогимнастика /спорт.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 18.03.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия (сказкотерапия) /муз.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 21.03.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (муз.зал)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Среда 23.03.2022	Спортивный тимбилдинг (соревнования) /спорт. зал/ Психогимнастика /спорт.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 25.03.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия (музыкотерапия)/муз. зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 28.03.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (спорт.зал)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Среда 30.03.2022	Спортивный тимбилдинг (командная игра) /спорт. зал/ Психогимнастика /спорт.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 01.04.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия (изотерапия) /метод. кабинет/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 04.04.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (спорт. площадка)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической

			культуре
Среда 06.04.2022	Спортивный тимбилдинг (веселые старты) /спорт. зал/ Психогимнастика/спорт. зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 08.04.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия (сказкотерапия)/муз. зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 11.04.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (спорт. площадка)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Среда 13.04.2022	Спортивный тимбилдинг (соревнования)/спорт. зал/ Психогимнастика /спорт.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 15.04.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия (музыкотерапия)/муз зал /	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 18.04.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (спорт. площадка)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Среда 20.04.2022	Спортивный тимбилдинг (командная игра) /спорт. зал/ Психогимнастика /спорт.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 22.04.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия(изотерапия) /метод. кабинет/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель
Понедельник 25.04.2022	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб (спорт. площадка)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре

Среда 27.04.2022	Спортивный тимбилдинг (командная игра) /спорт. зал/ Психогимнастика /спорт.зал/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Пятница 29.04.2022	Психогимнастика /спорт.зал/ Арт-терапия (изотерапия)/метод. кабинет/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Старший воспитатель

### **3.5. Условия реализации Программы.**

#### **3.5.1.Оборудование необходимое для реализации Программы. Спортивное оборудование для тимбилдинга и флешмобов:**

Фитбол

Конус детский большой. Материал: пластмасса

Набор кеглей

Канат для перетягивания х/б, длина 6м, диаметр  
30мм

Скамья гимнастическая 1.5 метровая. Материал:  
дерев

Мат большой. Материал винилкожа

Обруч гимнастический (80см). Материал: железо

Палка гимнастическая (106 см). Материал: дерево

веревки для ОРУ

Набор для игры в бадминтон

Сетка волейбольная

Нестандартное оборудование из ткани «Ходилка»

Ткань для игры ragball

#### **Музыкальное обеспечение:**

Для тимбилдинга и флешмоба используется  
современная ритмичная музыка

#### **Оборудование для арт-терапии и психогимнастики:**

Ватман

Листы бумаги А3

Краски, карандаши, мелки

Обои  
Бросовый материал для коллажа  
Природный материал  
Нитки  
Ткань  
Маски для сказкотерапии  
Коврики для занятий психогимнастикой

### **Музыкальное обеспечение:**

Сергей Чекалин «Снег»  
Петр Чайковский «Вальс цветов»  
Поль Мориа «Токато»  
Джеймс Ласт «Одинокий пастух»

### **3.5.2. Финансирование Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».**

Финансирование Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»» осуществляется за счет личных средств участников, также используется оборудование МОУ Центр развития ребенка № 13 для проведения занятий по Программе.

### **3.5.3. Интернет сайты для реализации Программы:**

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjw9vXjKX3AhVvpYsKHZMIADgQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fdetskii-sad%2Fkorreksiionnaya-pedagogika%2F2018%2F02%2F04%2Fkartoteka-uprazhneniv-na-snvatie&usg=AOvVaw3Nic5mWUYfb6oZLSR8HFZ9>

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjw9vXjKX3AhVvpYsKHZMIADgQFnoECAIQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2Fobrazovanie%2Fpsihogimnastika&usg=AOvVaw1mKqCnmSiDT\\_0sVCqOWIo7](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjw9vXjKX3AhVvpYsKHZMIADgQFnoECAIQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2Fobrazovanie%2Fpsihogimnastika&usg=AOvVaw1mKqCnmSiDT_0sVCqOWIo7)

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjw9vXjKX3AhVvpYsKHZMIADgQFnoECBsQAQ&url=http%3A%2F%2Fdoshkolnik.ru%2Fpsihologiya%2F1033.html&usg=AOvVaw3xPWtqAuUnP3uqFhp5tE9X>

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwIaqYHhkqX3AhVqIYsKHRXdA-gQFnoECDkQAQ&url=https%3A%2F%2Fkakzarabativat.ru%2Fnachinavushhim-predprinimatelvam%2Fsportivnyi-timbilding%2F&usg=AOvVaw32btL67u5c07QoIu610hC4>

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwIaqYHhkqX3AhVqIYsKHRXdA-gQFnoECBMAQAQ&url=https%3A%2F%2Fyoursevent.kz%2Fservices%2Forganizaciya%2Ftimbilding%2Fsportivnyi-timbilding&usg=AOvVaw0uP61CFLY--1DMVRRvpLCe>

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiD87qsiKX3AhWRAxAIHbmTBc4QFnoECAYQAQ&url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Fmaterialv-metodicheskikh-obedinenii%2Flibrarv%2F2018%2F06%2F17%2Fart-terapiya-kak-sredstvo-sohraneniya&usg=AOvVaw3HI3dg4faCnFtjPw8EwpCH>

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwinrI7GlaX3AhW8kcMKHVaxCFMQFnoECBoQAQ&url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fdetskiy-sad%2Fraznoe%2F2017%2F09%2F06%2Fpraktikum-dlya-pedagogov-art-terapiya-kak-sredstvo-sohraneniya&usg=AOvVaw03C\\_tv59sGkX\\_-RPP6-Js8](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwinrI7GlaX3AhW8kcMKHVaxCFMQFnoECBoQAQ&url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fdetskiy-sad%2Fraznoe%2F2017%2F09%2F06%2Fpraktikum-dlya-pedagogov-art-terapiya-kak-sredstvo-sohraneniya&usg=AOvVaw03C_tv59sGkX_-RPP6-Js8)

### **3.6 Контроль и управление программой**

Технологии контроля основаны на сравнении того, что есть, с тем, что должно быть, и используют **три аксиомы**:

1. Непрерывное отслеживание точности плана и его «привязка» к текущим условиям – обязательное условие эффективного гибкого планирования.
2. Предусмотрение экстренных мер, которые при необходимости могут быть быстро применены.
3. Отметка первых проявлений успеха.

**Используются три вида контроля:**

1. **Предварительный контроль.** Он осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально – техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава.
2. **Текущий контроль.** Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения.
3. **Заключительный контроль.** Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе реализации программы.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие **параметры**:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
  - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.