

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»  
№ 65 от «01» февраля 2022 г.  
А.А.Григорьянц



**ПРОГРАММА**  
**первичной профсоюзной организации**  
**МОУ «Центр развития ребенка № 13**  
**Советского района Волгограда»**  
**Экспресс - курс «Здоровое движение»**

Разработчики программы:

Председатель первичной  
профсоюзной организации,  
воспитатель Н.А.Фокина,  
уполномоченный по охране труда,  
педагог-психолог Е.А.Кравцова,  
заведующий А.А.Григорьянц,  
старший воспитатель И.А.Холодова,  
инструктор по физической культуре  
А.В.Корнеева,  
музыкальный руководитель  
А.Ф.Шпакова,  
воспитатель Ю.А.Кривошеева,  
воспитатель Л.В.Борисова

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.....	7
2.4. Предполагаемые результаты.....	7
<b>3.Механизм реализации программы</b> .....	8
3.1.Этапы и сроки реализации.....	9
3.2.Организация работы по Программе.....	9
3.3.Формы работы с сотрудниками по реализации Программы.....	9
3.3.1. Психогимнастика.....	9
3.3.2. Флешмоб.....	12
3.3.3. Командообразующие игры (спортивный тимбилдинг).....	13
3.3.4.Арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия.....	14
3.3.5. Йога.....	17
3.3.6.Двигательная активность (оздоровительная гимнастика, оздоровительный бег).....	24
3.3.7.Акции по здоровьесбережению.....	26
3.4.Перспективный план реализации практического этапа Программы.....	27
3.5.Условия реализации Программы.....	28
3.5.1.Оборудование, необходимое для реализации Программы.....	28
3.5.2.Финансирование Программы.....	29
3.5.3. Интернет-сайты.....	29
3.6.Контроль и управление (координация) программой.....	30

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Экспресс-курс «Здоровое движение»» программа по оздоровлению членов первичной профсоюзной организации МОУ «Центр развития ребенка № 13 Советского района Волгограда»
Срок реализации	Программа реализуется сроком -1 месяц, 2 раза в год: октябрь, март
Авторы программы	<b>Творческая группа:</b> Председатель первичной профсоюзной организации, воспитатель Н.А.Фокина, уполномоченный по охране труда, педагог-психолог Е.А.Кравцова, заведующий А.А.Григорьянц, старший воспитатель И.А.Холодова, инструктор по физической культуре А.В.Корнеева, музыкальный руководитель А.Ф.Шпакова, воспитатель Ю.А.Кривошеева, воспитатель Л.В.Борисова
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 об укреплении здоровья членов профсоюзной организации, 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 все члены профсоюзной организации были заинтересованы в здоровом образе жизни. В период осложнения эпидемиологической ситуации и особенно в марте и октябре крайне необходимо создать условия для укрепления здоровья членов профсоюзной организации дошкольного учреждения на рабочем месте. Важным является активизация двигательной активности сотрудников, что способствует укреплению иммунитета. Ведь только физически и психически здоровые люди могут воспитывать здоровых детей. Сохранение здоровья членов профсоюзной организации – одно из важнейших приоритетных направлений в управленческой деятельности администрации МОУ «Центр развития ребенка № 13
Целевая группа	Члены первичной профсоюзной организации МОУ «Центр развития ребенка № 13 Советского района Волгограда»

Цель программы	Создание условий для укрепления физического и психического здоровья членов профсоюзной организации МОУ «Центр развития ребенка № 13» средствами профилактических здоровьесберегающих мероприятий и командообразования (спортивного тимбилдинга).
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внедрить Программу «Экспресс-курс «Здоровое движение» по укреплению физического и психического здоровья членов профсоюзной организации МОУ «Центр развития ребенка № 13»;</li> <li>2. Организовать работу по реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»» с членами профсоюзной организации МОУ Центр развития ребенка № 13 ежегодно в марте и октябре;</li> <li>3. Осуществлять профилактические здоровьесберегающие мероприятия с целью снятия стресса, усталости и психологического напряжения;</li> <li>4. Повысить потребность в двигательной активности средствами командообразования (спортивного тимбилдинга);</li> <li>5. Укреплять физическое и психическое здоровье членов профсоюзной организации;</li> <li>6. Способствовать снижению заболеваемости среди сотрудников.</li> </ol> <p>5. Повышать командный дух, заряд позитивного настроения, эффективность командной работы</p>
Ожидаемые результаты	<p>У членов первичной профсоюзной организации МОУ Центр развития ребенка № 13 в ходе реализации программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепится физическое и психическое здоровье;</li> <li>- улучшится самочувствие членов профсоюзной организации;</li> <li>-снизится заболеваемость среди членов профсоюзной организации;</li> <li>-повысится стрессоустойчивость членов профсоюзной организации, снизится эмоциональный синдром выгорания;</li> <li>-повысится потребность в двигательной активности;</li> <li>-повысится работоспособности и эффективности деятельности членов профсоюзной организации МОУ Центр развития ребенка № 13;</li> <li>-сформируется эффективная рабочая команда и укрепится командный дух.</li> </ul>
Этапы и сроки реализации	<p><b>Реализация программы:</b></p> <p>I этап – Организационный – февраль 2022 года</p> <p>II этап – Практический - март, октябрь ежегодно</p> <p>III этап – Аналитический – май (ежегодно)</p> <p><b>Организационный этап:</b></p>

- 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»»- март, октябрь (ежегодно)
- Аналитический этап:**  
Подведение итогов реализации программы и анализ эффективности Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»» - май (ежегодно)

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1 Актуальность программы**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья членов профсоюзной организации образовательных учреждений, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья членов профсоюза 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.

Важно в каждом дошкольном образовательном учреждении создать условия для здоровьесбережения членов первичной профсоюзной организации, и не менее важным является, чтобы они были заинтересованы в здоровом образе жизни.

В период осложнения эпидемиологической ситуации и особенно в марте и октябре крайне необходимо создать условия для укрепления здоровья членов профсоюзной организации дошкольного учреждения на рабочем месте. Важным является активизация двигательной активности сотрудников, что способствует укреплению иммунитета. Ведь только физически и психически здоровые люди могут воспитывать здоровых детей.

Укрепление и сохранение физического и психического здоровья членов профсоюзной организации – одно из важнейших и приоритетных направлений в управленческой деятельности администрации МОУ «Центр развития ребенка № 13. Члены профсоюзных дошкольных образовательных организаций– это одна из категорий работников, работа которых связана с

психоэмоциональным напряжением. Их труд очень важен, так как они каждый день отдают «частичку себя» детям».

Создание здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении для членов профсоюза будет способствовать формированию сознательного отношения к собственному здоровью, выработке привычки к здоровому образу жизни.

Состояние здоровья педагогов и их самочувствие – это важнейшие фактор, который определяет формирование привычек здорового образа жизни у дошкольников и влияют на сохранение и укрепление их здоровья.

Создание условий для укрепления физического и психического здоровья членов профсоюзной организации в дошкольных учреждениях уделяется недостаточно внимания.

В дошкольном учреждении члены профсоюза 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 члены нашей профсоюзной организации относят проблемы, связанные 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 членов профсоюза 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 физического и психического здоровья работников на рабочем месте, которую необходимо адаптировать к реальным возможностям нашей образовательной организации.

## **2.2 Цель и задачи Программы:**

**Цель:** Создание условий для укрепления физического и психического здоровья членов профсоюзной организации МОУ «Центр развития ребенка № 13» средствами профилактических здоровьесберегающих мероприятий и командообразования (спортивного тимбилдинга).

### **Задачи Программы:**

1. Внедрить Программу «Экспресс-курс «Здоровое движение» по укреплению физического и психического здоровья членов профсоюзной организации МОУ «Центр развития ребенка № 13»;
2. Организовать работу по реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»» с членами профсоюзной организации МОУ Центр развития ребенка № 13 ежегодно в марте и октябре;
3. Осуществлять профилактические здоровьесберегающие мероприятия с целью снятия стресса, усталости и психологического напряжения;
4. Повысить потребность в двигательной активности средствами командообразования (спортивного тимбилдинга);

5. Укреплять физическое и психическое здоровье членов профсоюзной организации;
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.**

У членов первичной профсоюзной организации МОУ Центр развития ребенка № 13 в ходе реализации программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»:

- укрепится физическое и психическое здоровье;
- улучшится самочувствие членов профсоюзной организации;
- снизится заболеваемость среди членов профсоюзной организации;
- повысится стрессоустойчивость членов профсоюзной организации, снизится эмоциональный синдром выгорания;
- повысится потребность в двигательной активности;
- повысится работоспособности и эффективности деятельности членов профсоюзной организации МОУ Центр развития ребенка № 13;
- сформируется эффективная рабочая команда и укрепится командный дух.

### 3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Этапы и сроки реализации программы

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

#### Этапы реализации программы

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные	Форма отчетности / срок ее предоставления
1	<b>Организационный</b> -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.	февраль 2022 года	Творческая группа	Предупредительный контроль
2	<b>Практический</b> Реализация плана мероприятий Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»» по направлениям: -психогимнастика; -флешмоб; -игры на командообразование (спортивный тимбилдинг); -двигательная активность (оздоровительная гимнастика в помещении и на воздухе; оздоровительный бег), -	март, октябрь (ежегодно)	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре, педагог-психолог	Текущий контроль



	-йога; -арттерапия; -музыкотерапия; -акции по здоровьесбережению			
3	<b>Аналитический</b> Подведение итогов реализации программы и анализ эффективности Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».	май (ежегодно)	Творческая группа	Итоговый контроль по завершению учебного года

### **3.2 Организация работы с членами первичной профсоюзной организации по реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».**

Программа «Экспресс-курс «Здоровое движение»» реализуется с группой или подгруппами членов профсоюзной организации (добровольно) в рамках проведения оздоровительного получаса с 13.30 до 14.30 (13.30-14.00-педагоги, 14.00-14.30- помощники воспитателя и другие сотрудники) 3 раза в неделю в рамках режима рабочей недели МОУ Центр развития ребенка № 13.

Понедельник- начало рабочей недели: проводятся психогимнастика, флешмоб, оздоровительная гимнастика (в помещении или на улице в зависимости от погоды), или оздоровительный бег (в зависимости от погоды).

Среда-середина рабочей недели: организуются игры на командообразование (спортивный тимбилдинг), йога;

Пятница- конец рабочей недели: проводится психогимнастика, арт-терапия и (или музыкотерапия, сказкотерапия).

### **3.3 Формы работы с сотрудниками по реализации Программы «Экспресс-курс «Здоровое движение»».**

#### **3.3.1. Психогимнастика.**

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

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

Во-вторых, психогимнастика нацелена на развитие внутренних психических сил человека, расширение его профессионального самосознания, формирование рефлексии в его деятельности. Регулярное выполнение 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 в дошкольном учреждении, — 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 2 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-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, 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 позволяет повысить мотивацию к здоровому образу жизни; повышает интерес к двигательной активности.

Перед собой мы поставили следующую цель: провести серию флешмобов с целью повышения потребности в двигательной активности..

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 5 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. Игры на командообразование (спортивный тимбилдинг)**

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

**Игры на 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.

**Игры на командообразование (спортивный 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».

**Игры на командообразование (спортивный тимбилдинг) способствуют** созданию эффективной команды, которая позволит каждому члену профсоюза раскрыть свой потенциал и научит результативному взаимодействию.

Сегодня **игры на командообразование (спортивный тимбилдинг)** являются действенным методом для формирования здорового образа жизни; для повышения потребности в двигательной активности; для создания эффективной рабочей команды и укрепления командного духа, а также для создания психологического комфорта организации.

Главные задачи **командообразования (тимбилдинга)** заключаются в:

- создании и поддержании дружеских отношений в коллективе;
- психологической разгрузке сотрудников;
- снятию психологического напряжения, конфликтов;
- формировании навыков взаимодействия членов команды в различных ситуациях;
- повышении потребности в двигательной активности;
- повышении командного духа, получения заряда позитивного настроения.

**Игры на командообразование** являются практически синонимом словосочетаний «спортивные соревнования».

**Игры на командообразование** – это различные модификации соревнований в стиле «Олимпийских игр», спартакиады, веселые старты, командные игры (ragbball)-авторская командная игра, направленные на повышение физической активности 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.

**Игры на командообразование** организуются 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 командообразующих игр (спортивного тимбилдинга) 20 минут.

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

### **3.3.4. Арт-терапия. Музыкотерапия. Сказкотерапия.**

**3.3.4.1. 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.

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

**3.3.4.3. 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 (музыкотерапия, сказкотерапия)** 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 20 минут.

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

### 3.3.5. Йога

**Йога** — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

Нужно знать, что йога – это не просто гимнастика и верное выполнение асан, а полноценная философия, которая позволит достичь гармонии в здоровье и эмоциях. Ученые уверяют, что польза йоги бесспорна и что занятия несут нашему организму множество благоприятных моментов.

Йога помогает женщинам:

- справиться с гормональными нарушениями;
- нормализовать работу репродуктивной системы;
- замедлить процесс старения;
- избавиться от головной боли;
- приобрести красивую фигуру;
- снять отеки;
- укрепить нервную систему;
- придать мышцам гибкость, а движениям пластичность;
- бороться с бессонницей;
- улучшить процесс обмена веществ;
- сформировать правильную осанку;
- повысить иммунитет;
- оздоровить кожу и иметь свежий вид.

#### 1. Поза моста

Укрепляет ягодицы и заднюю сторону бедра, растягивает грудные мышцы.



Лягте на коврик, положите руки вдоль тела, согните колени и поставьте стопы на пол на ширине бёдер. Поднимите таз от пола, вытяните тело в одну линию от [плеч](#) до коленей, сожмите ягодицы, надавите ладонями на пол. Задержитесь в этом положении на пять дыхательных циклов и опуститесь обратно.

## 2. Поза с коленом у груди

Увеличивает мобильность бёдер.



Выпрямите ноги, подтяните одно колено ближе к груди. Толкайте пятку прямой ноги в сторону стены, вытягивая бедро. Задержитесь на три дыхательных цикла, поменяйте ноги и повторите.

## 3. Половина позы саранчи

Укрепляет мышцы спины и ягодицы.



Лягте на [живот](#), положите лоб на коврик, руки вытяните по сторонам и разверните ладонями вниз. Поднимите прямую правую ногу, подержите шесть дыхательных циклов, опустите и повторите то же самое движение с левой. Сделайте по два подхода на каждую ногу.

## 4. Из позы ребёнка в позу кошки-быка

Эта связка растягивает мышцы плеч и спины.



Сядьте на пятки, положите лоб на коврик, руки вытяните перед собой. Задержитесь в [позе](#) на три дыхательных цикла.



Затем встаньте на четвереньки и с выдохом плавно прогните спину. Затем со вдохом округлите позвоночник, втягивая живот. Повторите связку три раза.

### **5. Вариация позы стола**

Прокачивает равновесие и укрепляет ягодицы и спину. Встаньте на четвереньки и втяните живот. Выпрямите одну руку, задержитесь на три дыхательных цикла и повторите с другой стороны.



Затем поднимите прямую ногу до параллели с полом, зафиксируйтесь на три дыхательных цикла и повторите с другой стороны.



Сделайте эту связку движений дважды.

Затем одновременно поднимите левую ногу и правую руку. Задержите положение на три [дыхательных](#) цикла и повторите с другой стороны.



## 6. Поза посоха

Движение укрепляет мышцы пресса, ног и плеч.



Примите упор лёжа, опустите локти на пол, подкрутите таз, чтобы поясница не проваливалась. Удерживайте положение так долго, как сможете. Следите, чтобы поясница не провисала.

## 7. Поза наездника

Увеличивает мобильность бёдер, растягивает сгибатели бедра.



Опуститесь на одно колено, поставьте руки на бёдра. Сделайте пять вдохов и выдохов. Отодвиньте опорное колено назад, углубляя [выпад](#), насколько хватает растяжки. Удерживайте положение 10 дыхательных циклов, затем поменяйте ногу и повторите.

## 8. Наклон вперёд стоя

Растягивает заднюю сторону бедра, плечи и спину.



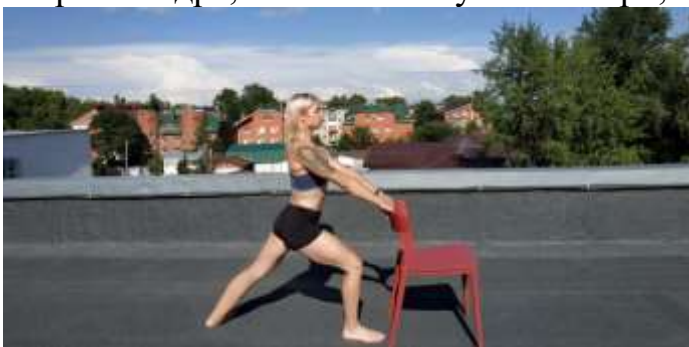
Встаньте в одном-двух шагах от стула. Опустите кисти или локти на сиденье, растягивая спину и плечи. Задержитесь на 10 дыхательных циклов. Повторите дважды.

### **9. Поза воина I**

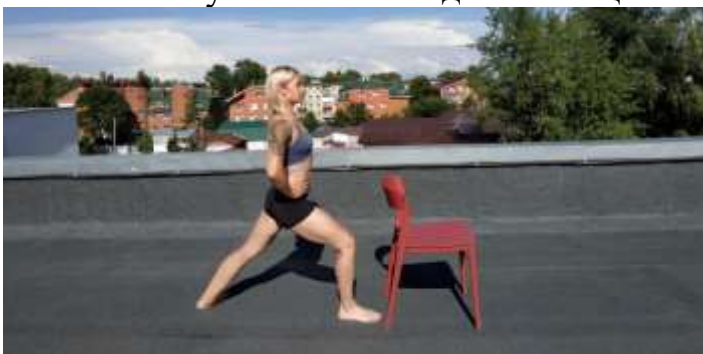
Укрепляет мышцы ног, увеличивает мобильность бёдер и плеч, раскрывает грудную клетку, прокачивает чувство равновесия.

Встаньте справа от спинки [стула](#), расположите ноги шире плеч, руки держите на поясе. Разверните носок левой ноги под углом 45° внутрь, а правой — на 90° наружу, чтобы пальцы ног были направлены на стул.

Разверните бёдра и корпус вправо, положите руки на спинку мебели и согните правое колено, опускаясь в неглубокий выпад. Левую ногу держите прямой. Подкрутите таз, чтобы почувствовать растяжение в области паха и передней стороне бедра, тянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник.



Проведите в таком положении пять дыхательных циклов. Затем уберите руки со спинки стула на пояс и сделайте ещё пять вдохов и выдохов.



Поднимите руки над головой и соедините ладони, вытягивая позвоночник вверх.



Проведите в позе пять дыхательных циклов и повторите всю связку в другую сторону.

### **10. Наклон вбок**

Растягивает широчайшие мышцы спины.



Поставьте ноги на ширине бёдер, правую руку положите на спинку стула для поддержки. Поднимите левую руку над головой, разверните ладонью к себе и потянитесь в правую сторону, растягивая бок. Задержитесь в позе на пять дыхательных циклов и повторите в другую сторону.

### **11. Поза на баланс**

Прокачивает чувство равновесия, укрепляет мышцы бёдер и корпуса.



Встаньте рядом со стулом, придерживайтесь за спинку одной рукой. Согните колено и поднимите его до уровня бедра. Проведите в позе пять дыхательных циклов. Затем поставьте руки на бёдра, напрягите мышцы пресса и снова поднимите ногу. Проведите в позе пять дыхательных циклов и повторите с другой ноги.

### **12. Поза связанного угла**

Увеличивает мобильность бёдер.



Сядьте рядом со стеной, прижмитесь к ней спиной. Согните колени, соедините стопы, положите руки на щиколотки и прижмите пятки к тазу. Медленно наклонитесь вперёд, опустите голову и задержитесь в положении на пять дыхательных циклов.

### 13. Скручивание спины лёжа

Снимает напряжение с мышц [спины](#), растягивает ягодицы.



Лягте на коврик, вытяните руки по сторонам. Согните правое колено и положите его на пол с левой стороны от тела, взгляд направьте вправо. Задержитесь в положении на три дыхательных цикла и повторите в другую сторону.

### 14. Поза игольного ушка

Растягивает ягодичные мышцы и заднюю сторону бедра.



Лягте на спину, поднимите бедро и колено одной ноги под прямым углом и прижмите стопу к стене. Щиколотку второй ноги положите на бедро поднятой. Проведите в положении пять дыхательных циклов и повторите с другой конечности.

**Йога** 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 10 минут.

### **3.3.6. Двигательная активность: оздоровительная гимнастика, оздоровительный бег.**

**3.3.6.1. Оздоровительная гимнастика** оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, улучшает процессы обмена веществ, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает полноценность двигательных способностей, подвижность суставов, осуществляет профилактику остеопороза, мышечных атрофий, помогает избавиться от остеохондроза, стимулирует иммунитет, улучшает умственную деятельность, способствует преодолению стресса и многое другое.

Благодаря оздоровительной гимнастике усиливается кровообращение в тканях, понижается артериальное давление, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизнедеятельность лёгких, устанавливается правильный обмен веществ, повышается деятельность центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Оздоровительная гимнастика оказывает положительное воздействие на психику человека, поддерживает бодрость, повышает уверенность в своих силах, рождает хорошее настроение. С точки зрения современной физиологии оздоровительная гимнастика тонизирует весь организм человека и снимает утомление.

В организации оздоровительной гимнастики необходимо соблюдать оправданная последовательность выполнения упражнений:

1. Оздоровительную гимнастика (ОГ) следует начинать с упражнений, способствующих быстрому переходу организма в состояние бодрствования: глубокое дыхание, ходьба, подтягивание, спокойный бег.

2. Использование упражнений для мышц рук: сгибание и разгибание, отведение и приведения, рывковые движения в различных направлениях, круги согнутыми и прямыми руками. Эти упражнения способствуют подвижности суставов.

3. Рекомендации по выполнению упражнений для мышц ног: сгибания и разгибания, отведение и приведения, махи, пролуприседания и приседания, различные выпады.

4. Выполняются упражнения для туловища и поясницы: наклоны вперёд и назад, в сторону, повороты, круговые движения головой и туловищем вправо и влево.

5. Упражнения для увеличения силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и др.

6. Упражнения на расслабление мышц и увеличение подвижности суставов: взмахи руками и ногами в различных направлениях, прогибания туловища, наклоны вперёд и др.

7. Упражнения для укрепления брюшного пресса: поднимание ног и туловища из положения лёжа и сидя, различные махи и круги ногами.



8. Упражнения для укрепления мышц ног: подскоки на месте, ходьба, выпады. Частые приседания на двух ногах и на одной ноге, приседания с отягощениями способствуют росту силы ног и туловища.

9. Вращения и повороты туловища и головы, различные повороты тела на 180°, 270° и др.

10. Заканчиваются занятия ОГ спокойной ходьбой, движениями рук вверх (вдох) и вниз (выдох), спокойными дыхательными упражнениями для приведения организма в относительно спокойное состояние.

Упражнения динамического характера, без длительных силовых напряжений, без задержки дыхания. После выполнения упражнений частота пульса может повышаться на 50–80% от уровня покоя, после чего в течение 5–10 мин должна приходить в норму: это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и метод проведения ОГ были выбраны правильно.

**3.3.6.2. Оздоровительный бег** – это разновидность бега при котором скорость бега и время бега не является основной целью.

Основным назначением оздоровительного бега является использование его, как средства снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и поддержания на должном уровне физической формы человека. Оздоровительный бег направлен на извлечение максимальной пользы для человека.

#### Основы техники оздоровительного бега:

1. Осанка: туловище держите прямо, с небольшим наклоном вперёд. Плечи опущены, расслаблены, голова «свободно» покоится на плечах. Пальцы рук чуть согнуты; руки, согнутые в локтях, без напряжения двигаются вперёд-назад.
2. Беговой шаг: лёгкий, пружинистый. Бег мягкий, почти бесшумный, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями, по прямой линии. Стопы при этом почти параллельны. Голень почти не забрасывается назад. Чем медленнее бег, тем короче становится шаг бегуна.
3. Постановка ноги: нога ставится на грунт мягким, слегка «загребаящим» движением на внешний свод стопы (ближе к пятке), на 20-23 см впереди проекции центра тяжести тела. При этом создаются наилучшие условия для гашения ударного воздействия опоры. Так как стопа перед самой постановкой идёт по касательной к земле, то почти исключается «натягивание». Это устраняет излишние напряжения, предупреждает травмы и делает бег бесшумным и упругим.
4. Амортизация: старайтесь повыше держаться на стопе, не «проваливайтесь» (не подседайте). Это позволит без напряжения выполнять отталкивание и двигаться вперёд с минимальными усилиями.
5. Отталкивание: при правильном беге отталкивание почти не ощущается: ноги едва касаются земли, тело само идёт вперёд. Необходимо сосредоточиться только на быстром выносе ноги. Тогда и усилий понадобится меньше. Не нужно «доталкиваться».

Большую роль в гашении ударных нагрузок имеет состояние стопы. Поэтому в занятие оздоровительным бегом необходимо включать

упражнения на укрепление мышц стопы: различные прыжки по мягкому грунту, песку; бег босиком по песку и траве и др. Наиболее сильные ударные нагрузки возникают во время бега по асфальту. Но и бег по слишком мягкому грунту также потребует дополнительных энергозатрат.

Поэтому выбирается трасса для бега в парке с земляными, но плотными, хорошо укатанными дорожками, берег реки

Общая схема занятий оздоровительным бегом:

I часть – предварительная разминка;

II часть – медленный бег;

III часть – общеразвивающие упражнения;

IV часть -специальные упражнения по освоению техники бега;

11 V часть – упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и расслабления мышц.

Особенностью методики занятий оздоровительным медленным бегом на открытом воздухе является их высокая плотность. Прежде всего, это наблюдается в весенне-осенние периоды года. Чтобы исключить перегрузку, нужно придерживаться строгого чередования простых и сложных упражнений, бега и ходьбы, физической нагрузки и паузы для отдыха и т.д.

**Оздоровительная гимнастика, оздоровительный бег** (в зависимости от погоды) организуется 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 15-20 минут.

Оборудование, которое используется для оздоровительной гимнастики указано в п.3.5.1.

### 3.3.7. Акции по здоровьесбережению.

Акция – это яркое комплексное мероприятие, вовлекающее большое количество людей, как правило, имеющее большую социальную значимость.

**Цель акций:** привлечение членов профсоюзной организации к профилактической деятельности, способствующей формированию здорового образа жизни.

#### План акций по здоровьесбережению.

Тема акции	Срок реализации	Участники акции	Ответственный за проведение акции
Акция «Человек идущий»	март	Члены профсоюзной организации	Председатель первичной профсоюзной организации, старший воспитатель
Акция «Запишись на фитнес»	март октябрь	Члены профсоюзной организации	Председатель первичной профсоюзной организации,

			старший воспитатель
Акция «Чистый берег»	3-неделя марта  1-неделя октября	Члены профсоюзной организации	Председатель первичной профсоюзной организации, старший воспитатель
Акция «Здоровью – зеленый свет»	октябрь	Члены профсоюзной организации	Председатель первичной профсоюзной организации, старший воспитатель
Акция «Мы за ЗОЖ»	октябрь	Члены профсоюзной организации	Председатель первичной профсоюзной организации, старший воспитатель
Акция «Чистый парк»	октябрь	Члены профсоюзной организации	Председатель первичной профсоюзной организации, старший воспитатель

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

День недели (месяц)	Мероприятие программы	подгруппа/время проведения	Ответственный
Понедельник	Психогимнастика (спорт. зал) Флешмоб. (спорт.зал) Оздоровительная гимнастика (спорт зал/улица или оздоровительный бег) (улица)	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Педагог-психолог инструктор по физической культуре
Среда	Игры на командообразование	13.30 -14.00- педагоги	Инструктор по физической культуре,

	(спортивный тимбилдинг) /спорт. зал/ Йога /спорт.зал/	14.00-14.30- помощники воспитателя	воспитатель
Пятница	Психогимнастика /муз.зал/ Арт-терапия(изотерапия, сказкотерапия. музукотерапия) /метод. кабинет/	13.30 -14.00- педагоги 14.00-14.30- помощники воспитателя	Педагог- психолог
Март, октябрь	Акции по здоровьесбережению	Педагоги, помощники воспитателя (общественная деятельность (вне рабочее время))	Председатель первичной профсоюзной организации, старший воспитатель

### 3.5. Условия реализации Программы.

#### 3.5.1.Оборудование необходимое для реализации Программы.

Спортивное оборудование для командообразующих игр, флешмобов и оздоровительной гимнастики:

Фитбол

Конус детский большой. Материал: пластмасса

Набор кеглей

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

Скамья гимнастическая 1.5 метровая. Материал: дерево

Гимнастические палки (дерево, пластмасс)

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, сказкотерапии  
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 «Экспресс-курс «Здоровое движение»».

**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=2ahUKEwjw9vXjKX3AhVypYsKHZM1ADgQFnoECBsOAO&url=http%3A%2F%2Fdoshkolnik.ru%2Fpsihologiva%2F1033.html&usg=AOvVaw3xPWtqAuUnP3uqFhp5tE9X>

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwIaqYHhkqX3AhVqLYsKHRXda-gQFnoECDkOAO&url=https%3A%2F%2Fkakzarabativat.ru%2Fnachinavushhim-predprinimatelvam%2Fsportivnyi-timbilding%2F&usg=AOvVaw32bfl67u5c07QoIu610hC4>

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwIaqYHhkqX3AhVqLYsKHRXda-gQFnoECBMOAO&url=https%3A%2F%2Fyoursevent.kz%2Fservices%2Forganiaciya%2Ftimbilding%2Fsportivnyi-timbilding&usg=AOvVaw0uP61CFLY--IDMVRrvpLcE>

<https://lifehacker.ru/prostye-uprazhneniya-iz-jogi/>

[https://www.cpkmed.ru/materials/El\\_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf](https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf)

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwinrI7GlaX3AhW8kcMKHVaxCFMQFnoECBoOAO&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=2ahUKEwinrI7GlaX3AhW8kcMKHVaxCFMQFnoECBoOAO&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.