

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 10»  
660001 г.Красноярск ул. Пушкина, 11. тел.298-58-07,  
Dou10@mailkrsk.ru**

**Принято на заседании  
Педагогического совета  
«28» августа 2023г.  
Протокол №\_1\_\_\_\_\_  
«28» августа 2023г.**

**Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 10  
Е.В. Куровская**

---

**Программа по укреплению общественного здоровья на рабочем месте  
в рамках реализации федерального проекта  
«Укрепление общественного здоровья».**

**Выполнили:  
инструктор по физической культуре Болвачева О.А.,  
инструктор по физической культуре Вахрушева Н.Г.**

**2023г.**

## Актуальность.

Последние года, резко сократилась двигательная активность всего населения и сотрудников детского сада в том числе. Появилась угроза гиподинамии. Помимо этого, встала проблема отсутствия коллективного общения, связанного с ограничениями, что может влиять на психоэмоциональное состояние людей, в общем. Надеемся, что эта программа будет способствовать улучшению общего физического состояния сотрудников, поднятию их настроения и в целом, улучшению здоровья и работоспособности коллег.

**Цель:** укрепление общественного здоровья на рабочем месте в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» (национального проекта «Демография»).

**Задачи:** провести профилактику гиподинамии; повышать положительный психоэмоциональный фон коллег; улучшать общее физическое состояние сотрудников, здоровье и работоспособность.

## Планирование на учебный год

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Перечень планируемых мероприятий</i>	<i>Участники</i>	<i>Ответственные</i>
1	Сентябрь	1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю) 3. « Эстафетная палочка» - игра для всего персонала.	Воспитатели  Воспитатели, мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники. Все желающие сотрудники	Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Воспитатели, инструкторы по ф.к.
2	Октябрь	1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю) 3. Мастер-класс « Подвижные игры для дошкольников»	Воспитатели  Воспитатели,	Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Воспитатели,

			мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники. Все желающие сотрудники	инструкторы по ф.к.  Воспитатели, инструкторы по ф.к.
3	Ноябрь	1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю) 3. Игры на улице « От старших – младшим» ( проведение игр для детей других групп)	Воспитатели  Воспитатели, мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники. Все желающие сотрудники	Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Воспитатели.
4	Декабрь	1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю) 3. «Шашечный поединок» (напольные шашки)	Воспитатели  Воспитатели, мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники. Все желающие сотрудники	Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Воспитатели, инструкторы по ф.к.
5	Январь	1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю)	Воспитатели	Воспитатели, инструкторы по ф.к.

		3. «Суббота на лыжне!» ( коллективный выезд на лыжную базу Академгородка)	Воспитатели, мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники. Все желающие сотрудники и их семьи.	Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Николаева Т.Ю. (музыкальный руководитель)
6	Февраль	1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю) 3. «Веселые уголки» ( напольная игра «Уголки»)	Воспитатели          Воспитатели, мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники. Все желающие сотрудники	Воспитатели, инструкторы по ф.к.          Иванова Т.В. (музыкальный руководитель)
7	Март	1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю) 3. «Мистер – Твистор» ( Игра – состязание)	Воспитатели          Воспитатели, мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники. Все желающие сотрудники	Воспитатели, инструкторы по ф.к.          Грасс У.С. (председатель профсоюза ДОУ)
8	Апрель	1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса	Воспитатели	Воспитатели, инструкторы по

		<p>воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю) 3.Пилатес на фитболах.</p>	<p>Воспитатели, мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники. Все желающие сотрудники</p>	<p>ф.к.  Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Абрамова Е.В. Инструктор по плаванию</p>
9	Май	<p>1. Проведение утренней гимнастики с обязательным показом комплекса воспитателем. ( по расписанию) 2. Гимнастика под музыку в середине дня для сотрудников. (два раза в неделю) 3. Мастер-класс «Китайская гимнастика» (гимнастика на напряжение и расслабление разных групп мышц)</p>	<p>Воспитатели  Воспитатели, мл.воспитатели, узкие специалисты, Все желающие сотрудники.  Все желающие сотрудники</p>	<p>Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Воспитатели, инструкторы по ф.к.  Инструкторы по ф.к.</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 10"**, Куровская Елена Викторовна,  
Заведующий

23.01.24 16:17 (MSK)

Сертификат 4E4C798AC925B038517F55AD947D5B00