

**ЗОЖ**

МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок»

# Движение-путь к совершенству

социально-ориентированный проект

п. Винзили, Тюменский р-он, Тюменская обл., 2023

#ЗОЖ, #Корпоративное здоровье, #Спорт  
#МалышокВинзили

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ЖЕНЩИНЫ  
за здоровое  
общество

# Цитаты известных людей о движении!

«Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения...»

*Торквато Тассо*

«Я признаю движение самым эффективным средством борьбы со старостью...»

*Валентин Владиславович Гориневский*



Актуальность данного проекта заключается в том, что современный темп жизни, рост финансового благополучия населения уменьшил наши физические нагрузки, тем самым ослабив наш организм и его иммунитет.

Уличные прогулки и общение сменились компьютерными играми, интернет чатами в социальных сетях и мессенджерах. И это относится не только к детям, но и ко взрослым людям! Нам становится лень лишний раз прогуляться, в магазины мы ездим на машинах, а не ходим пешком. Популярным стало заказывать продукты через службы доставки, вещи из интернет-магазинов через курьерскую доставку. Вместо спортивных игр и физических упражнений мы сидим у телевизора, у компьютера или с гаджетом. А ведь физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека.

Недостаток движения также опасен для человека, как и недостаток витаминов, минеральных веществ, кислорода и т.п. Мы забываем про пешеходные прогулки, про занятия танцами, про велопогулки, про активные игры на свежем воздухе, про плавание. А ведь все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма. Занятия физкультурой должны обязательно приносить человеку удовлетворение и радость.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

## *Основные достоинства подвижной жизни:*

- насыщение кислородом тканей организма;
- укрепление мышечного, опорно-двигательного и сердечно-сосудистого аппарата;
- нормализация веса тела, улучшение обмена веществ в тканях;
- расход энергии через двигательную активность;
- систематическая «встряска» организма.



# АКТУАЛЬНОСТЬ

*Одним словом, движение помогает нашему организму:*

- быть здоровым – развивает мышцы (это 45% от общей массы человека);
- укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердце, нервы, сосуды;
- помогает отвлечься от негативным мыслей, очистить сознание, поднимает настроение, избавляет от бессонницы;
- спасает от переедания и уменьшает возможность появления различных сбоев в работе организма.

Физическая активность нужна всем: больным — чтобы быстрее выздороветь, здоровым — чтобы оставаться таковыми долгие годы, детям – чтобы правильно развиваться и расти, молодым людям и людям среднего возраста – чтобы надолго сохранить молодость, пожилым людям – чтобы жить полноценной жизнью вне зависимости от возраста.

# Цели и задачи проекта



**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности через двигательную активность

## **Задачи:**

- Формировать систему мотивации сотрудников на двигательную активность через спортивные и физические упражнения;
- Разработать систему корпоративных мероприятий для активного отдыха и повышения ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни сотрудников и членов их семей;
- Создать благоприятные условия в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

# Проект:



*По виду деятельности:* социально-ориентированный;

*По составу участников:* межгрупповой;

*По срокам реализации:* долгосрочный

# Участники проекта



**ЖЕНЩИНЫ**  
за здоровое  
общество



**Сотрудники МАДОУ Винзилинского детского сада  
«Малышок» Тюменского муниципального района**



**Воспитанники МАДОУ Винзилинского детского сада  
«Малышок» Тюменского муниципального района**



**Родительская общественность**



**Совет Ветеранов МО п. Винзили Тюменского  
муниципального района**



# Партнёры проекта



**ГАУЗ ТО Областная больница № 19**



**МАУ ЦФСР «ЮНОСТЬ» ТМР**

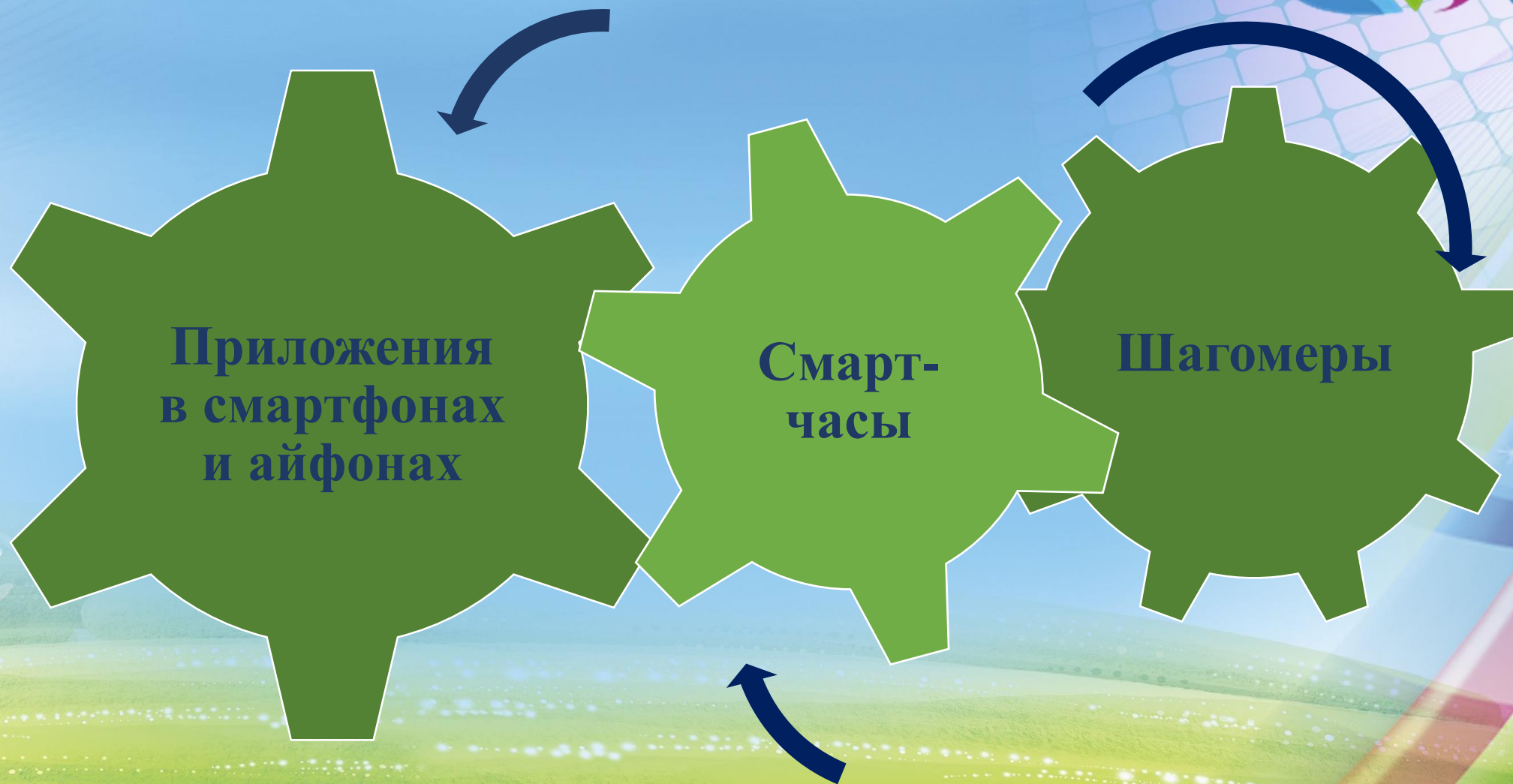


**Ледовый комплекс ДЮСШ № 2  
Тюменского района**

# Помощники-контролёры

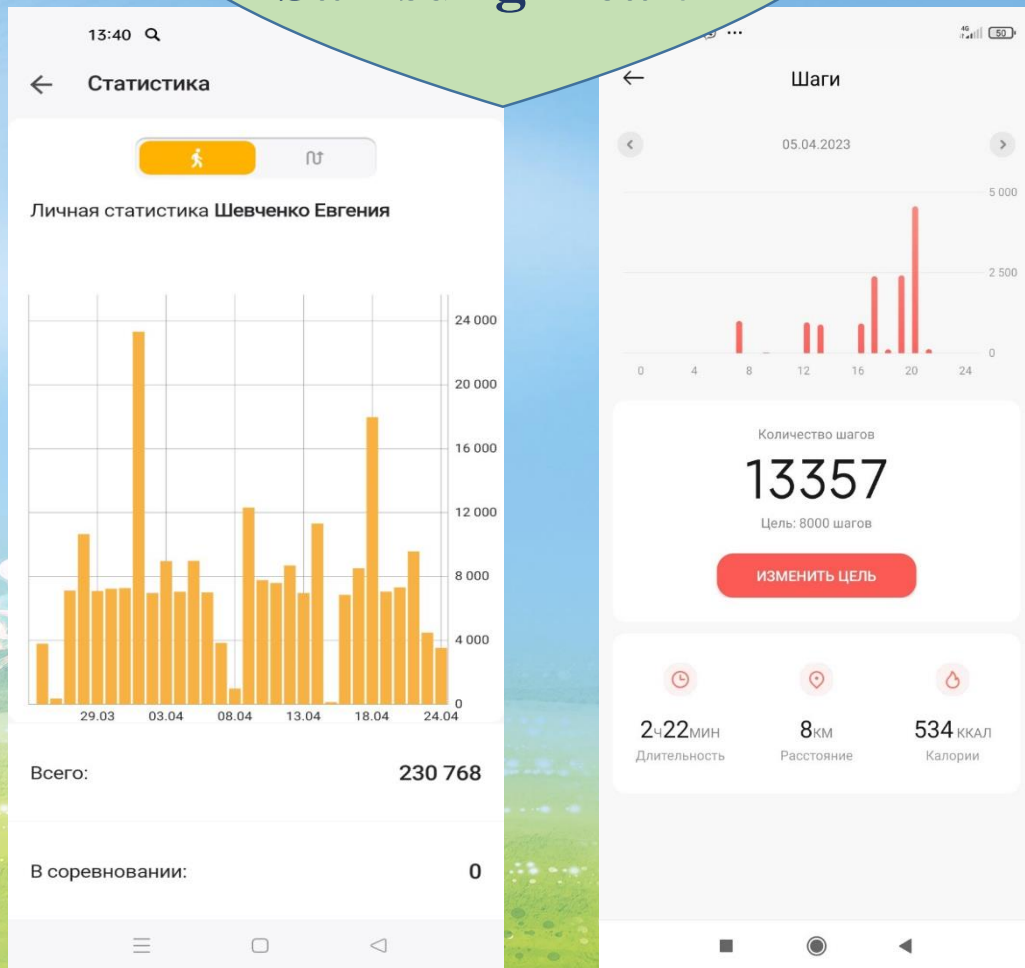


ЖЕНЩИНЫ  
за здоровое  
общество



# Помощники-контролёры

Приложение  
Samsung Health



Умные  
часы



Тонометр



# Ожидаемые результаты



## *СОТРУДНИКИ:*

- включение в двигательную активность;
- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия через использование различных видов движения;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к ЗОЖ;
- включение в корпоративные мероприятия по ЗОЖ.

# Ожидаемые результаты



## ***ВОСПИТАННИКИ:***

- обогащение социального опыта дошкольников, расширение их кругозора;
- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту, самостоятельной двигательной деятельности;
- приобщение через активные формы деятельности к ЗОЖ;
- повышение доли детей с высоким уровнем активности.

# Ожидаемые результаты



## *ВЗРОСЛОЕ НАСЕЛЕНИЕ (РОДИТЕЛИ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ):*

- формирование у родителей представления о создании благоприятного эмоционального и социально-психологического климата для полноценного развития ребенка;
- повышения социальной активности людей взрослого и пожилого возраста через физические нагрузки;
- улучшение психического самочувствия и интеллектуальных способностей;
- сокращение рисков появления заболеваний сердца и сосудов, способность к повышению иммунитета, улучшению настроения, общего восприятия жизни.

# Ожидаемые результаты



## *РАБОТОДАТЕЛЬ:*

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- сокращение трудовых потерь по болезни;
- снижение текучести кадров;
- повышение имиджа организации;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников;
- изменение отношения сотрудников к состоянию своего здоровья;
- повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.

# Взаимодействие с партнёрами



## *ГАУЗ ТО Областная больница № 19:*

- диспансеризация;
- медицинские профосмотры;
- контроль физических нагрузок;
- сопровождение двигательных нагрузок.





# Взаимодействие с партнёрами



## МАУ ЦФСР «ЮНОСТЬ» ТМР:

- предоставление лыжной базы, прокат лыж;
- открытые корты и стадион для скандинавской ходьбы и велопробегов;
- консультации тренеров;
- контроль за физическими нагрузками.



# Взаимодействие с партнёрами



*Ледовый комплекс ДЮСШ № 2 Тюменского района:*

- предоставление для занятий спортивными упражнениями кортов;
- консультации тренеров;
- контроль за физическими нагрузками.



# Виды движений

- скандинавская ходьба;
- велоспорт;
- ходьба на лыжах;
- спортивная ходьба;
- катание на коньках;
- бег.



# Корпоративные мероприятия



- *Человек идущий;*
- *Муравейник;*
- *Клуб выходного дня;*
- *Вместе на лыжи;*
- *Акция «100 велосипедов»;*
- *Бежим всем двором.*





Всем известна аксиома: **движение – это жизнь**. Если данное утверждение сказать наоборот: **жизнь – это движение**, то все равно оно будет верным.

Активный образ жизни (в движении) - это не просто подтянутый вид и тренированные мышцы, это еще и нормальное давление, и обмен веществ. У человека с развитыми мышцами становятся крепче кости. Интенсивное обогащение крови кислородом положительно влияет на всю систему кровообращения и работу сердца. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, колебаниям температуры и влиянию радиации - у него повышается иммунитет.

**ЗОЖ**

**«Без движения — жизнь  
только летаргический сон...»**

**Жан Жак Руссо**

**#ЗОЖ, #Корпоративное здоровье, #Спорт  
#МалышокВинзили**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ**

**ЖЕНЩИНЫ  
за здоровое  
общество**