**План работы «Лаборатории здоровья»** по направлению ***PRO-спорт***

*Лидер организатор*- Мартюшова Елена Юрьевна *(инструктор по физической культуре)*

*Сроки реализации*: октябрь 2019- август 2020 года

*Состав группы:* Холявина ЮА- мед. сестра, Сабрекова ЕВ, - воспитатель, Искрицкая ОА- младший воспитатель

*Проблемные темы, вопросы:*

Как правильно начать заниматься спортом? Сколько в день по времени нужно заниматься спортом? Как совмещать работу и спорт? Спортом можно заниматься всем? Что такое здоровьесберегающие технологии и что с ними делать? Есть ли универсальные упражнения которыми может пользоваться каждый сотрудник?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Направление работы* | *Мероприятие* | *Практический результат* | *Социальные связи* | *Сроки* |
| Теоретические знания | Консультация «Здоровье человека и общества» | Демонстрационный материал по данной теме | Представлены для пользования всего коллектива на стенде | Сентябрь |
| Презентация «Образ жизни и его составляющая» | Рекомендации в виде памяток | Для всех сотрудников | Октябрь |
| Здоровьесберегающее пространство | Использование спортивного зала и площадки на практических занятиях | Сборники упражнений | Для всех сотрудников | В течении года |
| Отборочные соревнования | «Педагогическая Спартакиада» | Состав команды представляющая учреждение на районных соревнованиях | Тренировки по волейболу на базе школы №138  Результат представлен на сайте д. сада | Октябрь-Ноябрь |
| Практические занятия | Утренняя гимнастика | «Комплекс упражнений утренней гимнастики» Прилив сил, бодрости, повышение работоспособности | Для всех сотрудников | В течении года |
| Фитнес-тренировки | <https://vk.com/eat_clean?z=photo-85100484_457299746%2Falbum-85100484_00%2Frev>  <https://vk.com/eat_clean?w=wall-85100484_525934>  <https://vk.com/eat_clean?z=photo-85100484_457299316%2Falbum-85100484_00%2Frev>  Оздоровление организма, улучшение общего самочувствия | Для всех сотрудников | В течении года |
| Подведение итога работы сообщества | Турпоход «На природу за здоровьем» на берег реки | Снижение стрессовых воздействий на организм, уменьшение нервного напряжения | Для всех сотрудников | Август |