

Липецкая область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Тополёк» с.Октябрьское
Усманского муниципального района Липецкой области

Областной конкурс молодёжных проектов
«Профсоюзная перспектива»

ПРОЕКТ
«Фитнес с Профсоюзом»

Авторы:

Селиверстова Ольга Анатольевна,
воспитатель;

Состав проектной команды:

Китаева Лариса Петровна,
Заведующий д/с «Тополёк»;
Кулаева Ольга Николаевна,
заместитель заведующего;
Волкова Наталья Игоревна,
инструктор по физическому
воспитанию.

с.Октябрьское

2025 г.

Содержание

1.	Социально значимая проблема решаемая проектом «Фитнес с Профсоюзом»	2
2.	Цели и задачи	5
3.	Период реализации проекта	6
4.	География проекта	6
5.	Целевая аудитория проекта	6
6.	Описание механизма реализации проекта	7
7.	Возможные риски при реализации проекта и их профилактика	9
8.	Достигнутые результаты проекта	13
9.	Мультипликативность проекта	14
10.	Ресурсное обеспечение мероприятия	14
11.	Выводы и заключение	15
12.	Приложение	16

Социально значимая проблема решаемая проектом «Фитнес с Профсоюзом».

Проведение фитнес-занятий с сотрудниками организации решают ряд социально значимых проблем: оказывают положительное влияние на здоровье сотрудников, на общую атмосферу в коллективе и эффективность труда.

Во-первых, регулярные физические нагрузки способствуют улучшению физического здоровья сотрудников. В условиях современного малоподвижного образа жизни, «офисного» труда, когда многие проводят большую часть дня в сидячем положении, увеличивается риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые болезни и проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Фитнес-занятия помогают снизить эти риски, улучшая общее состояние здоровья и повышая уровень энергии.

Во-вторых, занятия спортом способствуют улучшению психоэмоционального состояния работников. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые помогают справляться со стрессом и повышают общее настроение. Это особенно актуально в условиях высокой нагрузки и напряженной рабочей обстановки. Улучшение психоэмоционального состояния сотрудников ведет к повышению их продуктивности и снижению уровня выгорания.

В-третьих, фитнес-занятия способствуют укреплению командного духа и улучшению межличностных отношений в коллективе. Совместные тренировки создают возможность для неформального общения, что способствует формированию более сплоченной команды. Это, в свою очередь, может положительно сказаться на корпоративной культуре и повысить уровень удовлетворенности работой.

Кроме того, организация фитнес-занятий демонстрирует заботу работодателя о здоровье и благополучии своих сотрудников, что может повысить лояльность работников и снизить текучесть кадров. В условиях

конкурентного рынка труда такие инициативы становятся важным фактором привлечения и удержания талантливых специалистов.

Таким образом, проведение фитнес-занятий с сотрудниками организации решает комплекс социальных проблем, включая вопросы физического и психоэмоционального здоровья, командной сплоченности и корпоративной культуры. Эти аспекты не только способствуют созданию более здоровой и продуктивной рабочей среды, но и формируют положительный имидж организации, как социально ответственного работодателя.

Кроме того, фитнес - занятия могут стать основой для внедрения здорового образа жизни в корпоративную культуру. Работодатели могут организовывать различные мероприятия, такие как спортивные соревнования, дни здоровья или мастер-классы по правильному питанию. Это не только разнообразит рабочие будни, но и поможет сотрудникам осознать важность заботы о своем здоровье вне стен офиса. В результате, сотрудники могут начать применять полученные знания и навыки в повседневной жизни, что в долгосрочной перспективе приведет к снижению заболеваемости и повышению качества жизни.

Также стоит отметить, что фитнес - занятия могут стать отличной платформой для развития лидерских качеств и навыков управления. Участие в спортивных мероприятиях может помочь сотрудникам развивать такие качества, как командная работа, ответственность и умение принимать решения в стрессовых ситуациях. Эти навыки могут быть полезны не только в спорте, но и в профессиональной деятельности, что в конечном итоге способствует повышению эффективности работы.

Кроме того, фитнес - занятия могут стать источником вдохновения и мотивации для сотрудников. Участие в спортивных мероприятиях и достижение личных рекордов может служить примером для других, побуждая их к активным действиям и улучшению своего образа жизни. Это создает атмосферу, в которой здоровье и активность становятся

неотъемлемой частью корпоративной культуры, что, в свою очередь, может привести к снижению уровня стресса и повышению общей удовлетворенности работой.

Важно также отметить, что фитнес - занятия могут способствовать развитию креативности и инновационного мышления. Физическая активность помогает улучшить кровообращение и насыщение мозга кислородом, что может положительно сказаться на способности сотрудников генерировать новые идеи и находить нестандартные решения.

Цели и задачи.

Цель проекта: Улучшение физического и психологического здоровья сотрудников, что, в свою очередь, повысит их продуктивность и удовлетворенность работой.

Задачи проекта:

1. Улучшить физическое здоровье сотрудников организовав фитнес занятия. Регулярные занятия фитнесом помогут снизить уровень стресса, улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и укрепить иммунитет.

2. Создать позитивную атмосферу в коллективе при помощи фитнес занятий. Фитнес занятия станут отличной возможностью для сотрудников пообщаться в неформальной обстановке, что поспособствует укреплению командного духа и улучшению межличностных отношений.

3. Снизить уровень стресса и улучшить психоэмоциональное состояние при помощи фитнес занятий. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что помогает справляться с напряжением и улучшает общее настроение.

4. Повысить продуктивность в работе при помощи фитнес занятий. Физически активные сотрудники более продуктивны и креативны. Занятия фитнесом помогут улучшить концентрацию и внимание, что положительно скажется на рабочем процессе.

5. Сформировать здоровые привычки у сотрудников. Проект направлен на привлечение сотрудников к регулярным занятиям спортом, ведению активного и здорового образа жизни и формирование у них привычки заботиться о своем здоровье.

Период реализации проекта.

С 1 сентября 2023 года по 31 мая 2025 года.

География проекта: Липецкая область, Усманский р-он, с. Октябрьское.

Целевая аудитория проекта «Фитнес с Профсоюзом»

Работа проекта «Фитнес с Профсоюзом» направлена на формирование у членов профсоюзов «Образование» детского сада и родителей воспитанников, а так же членов профсоюза «Культура» сотрудников МБУК «Досуговый центр» с. Октябрьское привычек здорового образа жизни, развитие физической активности, ведения активного и здорового образа жизни, правильного питания и эмоционального благополучия. Родители, вовлеченные в процесс как активные участники, получали знания и навыки для поддержания своего здоровья и здоровья детей в домашних условиях.

Все участники проекта – лица женского пола.

По национальности женщины преимущественно русские, так же две таджички, одна грузинка.

1. Члены Профсоюза «Образования» педагоги и сотрудники детского сада, 18 человек. Возраст от 29 лет до 53 лет.

2. Члены разных Профсоюзов родители воспитанников более 28 человек. Возраст от 22 лет до 43 лет.

3. Члены Профсоюза «Культуры» более 8 человек. Возраст от 22 лет до 45 лет.

Всего в реализации проекта «Фитнес с Профсоюзом» приняло участие более 54 человек.

Описание механизма реализации проекта.

Организация групповых фитнес тренировок, что поможет участникам проекта снизить уровень стресса, улучшить здоровье, межличностные отношения, справляться с напряжением и улучшить общее настроение. Занятия фитнесом помогут улучшить концентрацию и внимание, что положительно скажется на рабочем процессе.

Проведение мастер-классов по различным видам фитнеса: йога, пилатес, аэробика, силовые и кардио-тренировки, что позволит сотрудникам попробовать разные направления и выбрать наиболее подходящие для себя.

Организация спортивных мероприятий и соревнований, что будет способствовать не только физической активности, но и укреплению командного духа.

Внедрение системы поощрений для сотрудников, активно участвующих в фитнес-занятиях, что может включать подарочные сертификаты, дополнительные выходные или другие бонусы, стимулирующие участие.

Создание онлайн-платформы или группы в мессенджере для обмена опытом, советами по фитнесу и здоровому образу жизни, что позволит поддерживать мотивацию и вовлеченность участников.

Проведение регулярных опросов для оценки удовлетворенности участников и выявления их предпочтений, что поможет адаптировать программу фитнес-занятий под нужды участников.

Сотрудничество с медицинскими специалистами для проведения периодических медицинских осмотров и консультаций по вопросам здоровья, что позволит участникам проекта более осознанно подходить к своему физическому состоянию.

Организация лекций и семинаров по вопросам питания и здорового образа жизни, что поможет не только заниматься спортом, но и осознанно подходить к вопросам своего питания и образа жизни в целом. Знания о

правильном питании и его влиянии на здоровье и физическую активность помогут участникам не только достигать лучших результатов в фитнесе, но и поддерживать общее состояние здоровья на высоком уровне.

Внедрение программы «Фитнес-амбассадоров»: выбор активных сотрудников, которые будут выступать в роли лидеров и вдохновителей для своих коллег. Эти амбассадоры смогут делиться своим опытом, выступать с показательными выступлениями на массовых мероприятиях, организовывать совместные тренировки и поддерживать мотивацию среди окружающих.

Создание системы мониторинга прогресса: использование приложений или платформ для отслеживания физической активности сотрудников, что позволит им видеть свои достижения и ставить новые цели. Это может включать в себя как индивидуальные, так и командные достижения, что будет способствовать здоровой конкуренции и дополнительной мотивации.

Проведение тематических фитнес-мероприятий, приуроченных к праздникам или важным датам, например, «Неделя здоровья», где будут организованы специальные занятия, лекции и мастер-классы. Это создаст дополнительный интерес и вовлеченность участников в проект.

Разработка гибкого расписания занятий, чтобы каждый мог выбрать наиболее удобное время для тренировок. Это позволит учесть различные графики работы и личные предпочтения, что повысит эффективность участия в фитнес-программе.

Внедрение системы обратной связи: создание механизма, позволяющего сотрудникам делиться своими впечатлениями и предложениями по улучшению программы. Это может быть реализовано через анонимные опросы или открытые обсуждения, что позволит учитывать мнения всех участников и адаптировать проект под их потребности.

Поддержка инициатив сотрудников: поощрение сотрудников, которые хотят организовать собственные фитнес-группы или мероприятия, что будет способствовать развитию инициативности и вовлеченности в проект. Это

может быть, например, создание групп для совместных пробежек, велопоездки или занятий в парке.

Интеграция фитнеса в корпоративную культуру: создание условий, при которых физическая активность станет неотъемлемой частью рабочего процесса. Это может включать в себя организацию «активных перерывов» в течение рабочего дня, когда сотрудники могут делать зарядку или короткие тренировки.

Привлечение внешних экспертов: сотрудничество с профессиональными тренерами, диетологами и психологами для проведения специализированных занятий и семинаров. Это позволит участникам получать квалифицированные советы и рекомендации, что повысит эффективность программы.

Разработка системы наград и признания: создание ежегодной премии для самых активных участников фитнес-программы, что будет стимулировать сотрудников к регулярным занятиям и поддержанию активного образа жизни.

Внедрение всех этих мероприятий позволит создать здоровую и продуктивную рабочую атмосферу, где сотрудники будут чувствовать себя более счастливыми и мотивированными. Проект по проведению фитнес-занятий станет важным шагом к улучшению общего состояния здоровья работников и повышению их эффективности. В результате, организация сможет достичь лучших результатов и укрепить командный дух.

Возможные риски при реализации проекта и их профилактика.

Реализация проекта фитнеса для членов профсоюзов может столкнуться с различными рисками, которые могут помешать его успешному внедрению и функционированию. Ниже представлены основные риски и способы их профилактики.

1. Нехватка финансирования

Риск: Ограниченный бюджет может стать серьезным препятствием для реализации фитнес-программы.

Профилактика: Проведение предварительного анализа затрат и потенциальной выгоды от внедрения программы. Убедить руководство в необходимости инвестиций, представив данные о повышении продуктивности и снижении уровня заболеваний среди сотрудников.

2. Низкий уровень заинтересованности сотрудников

Риск: Сотрудники могут не проявлять интерес к фитнес-программе, что приведет к низкой посещаемости и неэффективности проекта.

Профилактика: Проведение опросов для определения интересов и предпочтений сотрудников. Включение в программу разнообразных видов активности, а также создание системы поощрений для участников.

3. Отсутствие квалифицированных специалистов.

Риск: Неправильное руководство тренировками или недостаток профессиональных инструкторов может привести к травмам и недовольству сотрудников.

Профилактика: Повысить квалификацию инструктора по фитнесу. Регулярно проводить обучение и повышение квалификации для сотрудников, ответственных за программу.

4. Негативное отношение со стороны руководства.

Риск: Если руководство не поддерживает проект, это может снизить мотивацию сотрудников и привести к его провалу. Профилактика: Привлечение руководства к разработке программы, демонстрация ее преимуществ для организации. Регулярные отчеты о результатах и успехах программы.

5. Ограниченные ресурсы и пространство.

Риск: Недостаток ресурсов и пространства может отрицательно сказаться на проекте, что негативно скажется на привлекательности и эффективности фитнес тренировок.

Профилактика: Провести анализ доступных ресурсов и пространства, чтобы определить, какие виды активности можно реализовать. Рассмотреть возможность использования внешних площадок, таких как спортивные залы

или парки, а также внедрить онлайн-программы, которые позволят сотрудникам заниматься фитнесом в удобное для них время и месте.

6. Неправильная организация расписания.

Риск: Неправильное планирование времени занятий может привести к конфликту с рабочими обязанностями сотрудников, что снизит их участие в программе.

Профилактика: Провести опрос среди сотрудников для определения наиболее удобного времени для занятий. Создать гибкое расписание, которое будет учитывать различные графики работы и предпочтения сотрудников.

7. Отсутствие системы мониторинга и оценки результатов

Риск: Без четкой системы мониторинга и оценки результатов программы сложно будет определить ее эффективность и внести необходимые коррективы.

Профилактика: Разработать систему сбора данных о посещаемости, уровне вовлеченности и физическом состоянии сотрудников. Проводить регулярные оценки результатов программы и вносить изменения на основе полученных данных.

8. Психологические барьеры и страхи сотрудников

Риск: Некоторые сотрудники могут испытывать страх перед физической активностью или стесняться заниматься физической активностью в присутствии коллег. Это может привести к тому, что они будут избегать участия в программе, что негативно скажется на общей посещаемости и эффективности фитнес-инициативы.

Профилактика: Важно создать фитнес занятия учитывая возраст и возможности каждого участника. Важно создать поддерживающую и дружелюбную атмосферу, где сотрудники будут чувствовать себя комфортно. Для этого можно организовать вводные занятия, на которых новички смогут познакомиться с тренером и другими участниками, а также получить базовые знания о фитнесе. Проведение групповых занятий, где акцент будет сделан на командный дух и взаимодействие, поможет снизить

уровень стресса и повысить уверенность сотрудников в своих силах. Также стоит рассмотреть возможность создания анонимных опросов, чтобы сотрудники могли делиться своими опасениями и предложениями без страха осуждения.

9. Неправильное восприятие фитнеса как обязательства.

Риск: Если фитнес-программа будет восприниматься как дополнительная нагрузка или обязательство, это может вызвать негативное отношение со стороны сотрудников и снизить их мотивацию к участию.

Профилактика: Важно позиционировать фитнес-программу как возможность для улучшения качества жизни и повышения уровня энергии, а не как еще одно обязательство. Можно организовать мероприятия, на которых сотрудники смогут попробовать различные виды активности в неформальной обстановке, например, фитнес-фестивали.

10. Недостаток разнообразия в программе

Риск: Однообразие в фитнес-программе может привести к скуке и снижению интереса со стороны сотрудников, что негативно скажется на их вовлеченности и участии.

Профилактика: Важно регулярно обновлять программу, включая новые виды активности и форматы занятий. Можно организовать мастер-классы, приглашая внешних специалистов, чтобы сотрудники могли попробовать что-то новое и интересное. Также стоит учитывать сезонные изменения и предлагать занятия на свежем воздухе в теплое время года, такие как йога в парке или групповые пробежки.

11. Неправильное управление ожиданиями

Риск: Если сотрудники ожидают мгновенных результатов от фитнес-программы, это может привести к разочарованию и снижению мотивации.

Профилактика: Важно заранее установить реалистичные ожидания и объяснить, что изменения требуют времени и усилий. Регулярные встречи и обсуждения результатов помогут поддерживать мотивацию и напоминать сотрудникам о прогрессе, который они уже достигли.

12. Проблемы с коммуникацией

Риск: Недостаточная информация о программе и ее преимуществах может привести к тому, что сотрудники не будут осведомлены о возможностях, которые им предоставляет фитнес-программа. **Профилактика:** Создание эффективной системы коммуникации, включая регулярные рассыл и информационные сессии, поможет повысить осведомленность сотрудников о фитнес-программе. Важно использовать различные каналы коммуникации, такие как электронная почта, внутренние порталы и встречи, чтобы донести информацию до всех. Регулярное обновление информации о программе и ее успехах будет способствовать поддержанию интереса и вовлеченности. Создание обратной связи позволит учитывать мнения сотрудников и вносить необходимые изменения.

Таким образом, комплексный подход к управлению рисками обеспечит успешное внедрение фитнес-программы для сотрудников

Достигнутые результаты проекта:

Реализация проекта позволила снизить уровень заболеваемости, повысить физическую активность членов профсоюза и других участников, а так же создать культуру здоровья, основанную на ответственности и осознанности.

Количественные и качественные результаты проекта:

- снижение общей заболеваемости в сравнении с предыдущими годами;
- повышение индекса здоровья;
- увеличение показателя высокого и среднего уровня физического развития участников проекта;
- увеличение количества сотрудников, бережно относящихся к своему здоровью и организму.
- увеличение численности вовлечения участников в мероприятия проекта;
- повышение мотивации к двигательной активности и здоровому образу жизни;

- улучшение физического и эмоционально-психологического состояния участников проекта;
- увеличение количества сотрудников, занятых физической культурой и спортом;
- улучшение знаний у сотрудников о здоровом образе жизни;
- увеличение количества сотрудников, соблюдающих правила личной гигиены и режим дня, стремящихся правильно питаться;
- повышение уровня информированности о проблемах, связанных с ведением не здорового образа жизни;
- уменьшение количества часто болеющих сотрудников;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам и осознание ответственности за собственное здоровье.

Мультипликативность проекта.

Данный проект является универсальным и может быть реализован на любом уровне в любой образовательной организации. Реализация проекта снизит уровень заболеваемости, повысит физическую активность воспитанников, их родителей и педагогов, а, значит, повысит качество жизни и поспособствует гармоничному развитию, а так же создаст культуру здоровья, основанную на ответственности и осознанности.

После завершения проекта участники могут делиться полученными знаниями и опытом, а наиболее интересные общие дела могут стать традиционными в детском саду.

Ресурсное обеспечение мероприятия.

Для успешной реализации проекта «Фитнес с Профсоюзом» составлен постатейный бюджет, который позволил эффективно распределить ресурсы.

1. Закупка необходимого спортивного инвентаря.
2. Оплата услуг тренера.
3. Расходы на создание информационных материалов.
4. Покупка материалов для поощрения, стимулирования сотрудников.
5. Резервный фонд.

Примерный расчет бюджета.

№ п/п	Статья бюджета	Сумма,рублей
1.	Закупка необходимого спортивного инвентаря.	20 000
2.	Оплата услуг тренера.	10 000
3.	Расходы на создание информационных материалов.	3000
4.	Покупка материалов для поощрения, стимулирования сотрудников.	3000
5.	Резервный фонд.	7000

Выводы и заключение.

В рамках реализации проекта «Фитнес с Профсоюзом» были поставлены цели по улучшению физического и психологического здоровья сотрудников, что, в свою очередь, повысит их продуктивность и удовлетворенность работой.

Проект способствовал повышению уровня физической активности среди сотрудников. Регулярные занятия фитнесом привели к снижению уровня стресса, улучшению общего самочувствия и повышению выносливости. Участники отметили значительное улучшение в состоянии здоровья, что подтверждается результатами медицинских обследований.

Согласно опросам, проведенным среди участников, многие сотрудники отметили, что занятия фитнесом положительно сказались на их работоспособности. Физическая активность способствовала улучшению концентрации и снижению утомляемости, что в свою очередь отразилось на качестве выполняемых задач.

Фитнес-программа способствовала укреплению командного взаимодействия. Совместные занятия и участие в спортивных мероприятиях помогли наладить более тесные связи между коллегами, что положительно сказалось на атмосфере в коллективе. Участники отмечали, что совместные тренировки способствовали улучшению коммуникации и взаимопонимания.

В ходе опросов сотрудники выразили высокую степень удовлетворенности от участия в проекте. Многие отметили, что возможность заниматься фитнесом на рабочем месте повысила их лояльность к компании и желание оставаться в организации. Это также может способствовать снижению текучести кадров.

На основе полученных данных решено продолжить реализацию проекта «Фитнес с Профсоюзом», расширив ее формат и внедрив новые элементы.

1. Приглашение на фитнес занятия «Фитнес с Профсоюзом»

<https://disk.yandex.ru/client/disk/конкурсы?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2Fконкурсы%2Fc%20%26quot%3BТоплек%26quot%3B.mp4>

2. Профзарядка с сотрудниками детского сада, школы и дома культуры с. Октябрьское.

<https://disk.yandex.ru/client/disk/конкурсы?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2Fконкурсы%2F2436604430953.mp4>









