

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска  
детский сад № 44 «Золотой ключик»



Согласовано  
Первичная  
Председатель профсоюзного  
комитета

М.В. Пешкова  
Протокол № 11 от «01» сентября 2021г



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска  
ДС № 44 «Золотой ключик»  
О.И. Гладких  
Приказ № 320 от «02» сентября 2021г



**ПРОГРАММА**  
**рационального использования**  
**труда и отдыха**  
**в муниципальном автономном дошкольном**  
**образовательном учреждении города**  
**Нижневартовска детском саду № 44**  
**«Золотой ключик»**  
**на 2021-2023 гг.**



г. Нижневартовск

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.

1. Паспорт программы «Рационального использования рабочего времени и отдыха в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении г. Нижневартовска детском саду № 44 «Золотой ключик».
2. Общая характеристика муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Нижневартовска детского сада № 44 «Золотой ключик».
3. Термины используемые в Программе .
4. Режим труда и отдыха в МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44 «Золотой ключик».
5. Принципы, цели, задачи и основные направления Программы рационального режима труда и отдыха.
6. Мероприятия по рационализации труда и отдыха В МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44 «Золотой ключик».
7. Профилактика здорового образа жизни.
8. Контроль за ходом реализации Программы
9. Заключение
10. Система мер.  
Список используемой литературы.

## Введение.

*От постоянного физического переутомления дух человека притупляется. Ему прежде всего нужен отдых.*

*Вишлма Лууле.*

В процессе любого труда человеку требуется периодический кратковременный отдых для поддержания на определенном уровне своей работоспособности. Потребность в таком отдыхе индивидуальна и зависит от здоровья человека, его психофизиологического состояния, возраста, пола, степени подготовленности к выполнению той или иной работы.

Необходимость чередования труда и отдыха имеет физиологическое обоснование. Всякая деятельность связана с расходом физической нервной энергии. В определенной границе энергетические затраты человека происходят без ущерба для клеток организма, но после преодоления этой границы развивается утомление. С точки зрения физиологов, нормальная считается такая продолжительность рабочего времени, при которой усталость, развивавшаяся к концу смены, снимается последующим отдыхом, а работоспособность к началу следующего рабочего дня полностью восстанавливается. Физическая «реабилитация» при этом происходит быстрее и требует меньше свободного времени, нежели нервно-психическая. Соблюдение правил, определяющих границы рабочего времени, режимы труда и отдыха отвечает интересам государства и всех работающих граждан.

В детском саду встречаются работники имеющие различное направление и характер деятельности труда. Так, работники бухгалтерии выполняют умственную напряженную работу сидя, у дворников - физический труд с длительным пребыванием на открытой территории, педагоги испытывают физическое, умственное и психоэмоциональное напряжение в течение смены, работники пищеблока и прачечной затрачивают физические силы.

Учитывая особенности работы образовательной организации в дошкольном учреждении разработан недельный (месячный) режим работы и отдыха, включая график выхода на работу (график сменности) он определяется количеством рабочих и нерабочих дней и часов в неделю, порядком чередования рабочих дней и дней отдыха, чередованием работы в различные смены.

Правильная организованная система перерывов повышает производительность труда с одновременным уменьшением утомляемости сотрудников. Поэтому, для того, чтобы дошкольное учреждение работало эффективно, необходимо правильно организовать труд работников, при этом постоянно контролируя их деятельность.

**1. Паспорт программы**  
**рационального использования рабочего времени и отдыха**  
**в МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44 «Золотой ключик»**

Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конституция РФ;</li> <li>- Трудовой кодекс РФ;</li> <li>- Коллективный договор;</li> <li>- Устав МАДОУ</li> </ul>
Заказчик программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска детского сада № 44 «Золотой ключик»
Исполнители программы	О.И. Гладких, заведующий МАДОУ О.А. Волченко, заместитель заведующего по АХР, М.В. Пешкова, председатель ПК М.А. Девяткина, специалист ОК Ф.В. Нигматова, педагог-психолог
Цель программы	❖ совершенствование системы организации труда в ДОУ, направленная на поддержание работоспособности сотрудников и создание благоприятных условий труда.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ провести анализ условий труда работников по направлению "Удовлетворенность условиями труда в ДОУ".</li> <li>❖ разработать мероприятия, устанавливающие рациональный режим труда и отдыха направленные на психофизическую разгрузку в течение рабочего дня.</li> <li>❖ включить в режим рабочего дня проведение профилактических и оздоровительных мероприятий для снятия производственного утомления;</li> </ul>
Нормативно-правовое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Правила внутреннего трудового распорядка;</li> <li>❖ Коллективный договор и иные локальные нормативные акты.</li> </ul>
Мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ контроль, за применением тяжелого физического труда;</li> <li>❖ механизация тяжелого физического труда для сокращения его воздействия;</li> <li>❖ предложения по установлению продолжительности дополнительного отпуска работникам с ненормированным рабочим днем;</li> <li>❖ усовершенствование технологий рабочего процесса, с целью повышения эффективности труда;</li> <li>❖ организация эстетического предметного окружения рабочего места;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ организация комнаты отдыха, помещений для принятия пищи;</li> <li>❖ регламентация перерывов, кратковременных перерывов на отдых в течении рабочего времени;</li> <li>❖ регламентация перерывов для снятия напряженности при работе с применением персональных компьютеров;</li> <li>❖ оформление рекомендаций, информационного материала о профилактике утомления и организации отдыха.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты выполнения мероприятий Программы</p>	<p>Результатами выполнения программных мероприятий в ДОУ будет являться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ повышение эффективности и качества работы за счет систематизации и рационализации режима труда и отдыха;</li> <li>❖ отлаженная система профилактики производственного утомления, психоэмоциональных нагрузок и заболеваемости у работников;</li> <li>❖ создание благоприятной атмосферы в режиме рабочего дня.</li> </ul>

## 2. Общая характеристика муниципального дошкольного образовательного учреждения г. Нижневартовска детского сада № 44 «Золотой ключик»

Действующий статус МАДОУ: муниципальное образовательное учреждение.

Организационно-правовая форма: автономное дошкольное образовательное учреждение.

Юридический адрес: 628615, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нижневартовск, улица Интернациональная, дом 25а.

Телефон: 8(3466)26-86-30, 8(3466)26-70-07, E-mail – [madou-44@mail.ru](mailto:madou-44@mail.ru)

Адрес сайта: <https://dou44.edu-nv.ru/>

Перечень разрешительных документов:

Документ	Серия, номер	Дата выдачи
Распоряжение администрации города Нижневартовска «О создании муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №44 «Золотой ключик»	№332-р	21.03.2011г
Свидетельство о постановке на учет Российской организации в налоговом органе по месту нахождения на территории.	серия 86 №002587041	от 12 апреля 2011 года
Свидетельство о государственной регистрации права собственности: Управлением Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре дошкольному учреждению выдано повторное свидетельство о государственной регистрации права от 01.02.2016г. взамен свидетельства о государственной регистрации права собственности	серии №86-АБ- 249347 регистрационный номер 86-86- 02/031/2011-485	от «12» августа 2011 года.
Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детский сад №44 "Золотой ключик" (новая редакция)	№2014/36-п	25.11.2015, внесены изменения в устав от 24.10.2019г. №3071
Лист записи Единого государственного реестра юридических лиц муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №44 «Золотой ключик»	№2158617673850	от 28.12.2015 года, выданный Межрайонной инспекцией Федеральной налоговой службы № 6 по Ханты- Мансийскому автономному округу – Югре, город Нижневартовск

Лицензия на право осуществления образовательной деятельности	№2543	12.02.2016
--	-------	------------

### **Местонахождение**

Дошкольное учреждение функционирует с 10.10.2011г. располагается по адресу: 628615, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нижневартовск, улица Интернациональная, дом 25 а.

В МАДОУ функционирует web-сайт (<https://dou44.edu-nv.ru/>). Данный ресурс имеет интерактивный характер. На сайте размещена вся необходимая информация, содержание и перечень которой регламентируется Федеральным Законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации» и иным законодательными актами в сфере образования.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.Нижневартовска детский сад № 44 «Золотой ключик» является некоммерческой организацией муниципальным автономным учреждением дошкольного образования, реализующим основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности.

Автономное учреждение в своей деятельности руководствуется Федеральными законами России, указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, муниципальными правовыми актами города Нижневартовска, Типовым положением о дошкольном учреждении, Уставом, договором, заключаемым между автономным учреждением и родителями (законными представителями).

Учредителем автономного учреждения является администрация города Нижневартовска, представляемая департаментом образования.

Собственником автономного учреждения является муниципальное образование город Нижневартовск

### 3. Термины используемые в Программе

**Рациональный режим труда и отдыха** - это правильное чередование работы и перерывов в ней в течение рабочего дня, недели, года, устанавливаемое с целью обеспечения высокой производительности труда и сохранения здоровья работающих.

**Режим рабочего времени** - распределение времени работы в течение конкретного календарного периода – дня, недели, года.

**Работоспособность** – это способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

**Ненормированный рабочий день** — это особый режим работы, в соответствии с которым отдельные работники могут по распоряжению работодателя при необходимости эпизодически привлекаться к выполнению своих трудовых функций за пределами нормальной продолжительности рабочего времени. Перечень должностей работников с ненормированным рабочим днем устанавливается коллективным договором, соглашением или правилами внутреннего трудового распорядка организации.

**Сменная работа** - работа в две, три или четыре смены - вводится в тех случаях, когда длительность производственного процесса превышает допустимую продолжительность ежедневной работы, а также в целях более эффективного использования оборудования, увеличения объема выпускаемой продукции или оказываемых услуг.

**Утомление** – временное снижение работоспособности.

**Переутомлением** понимают патологическое состояние, характеризующееся стойким снижением работоспособности.

**Время на отдых** — это время, в течение которого работник свободен от исполнения трудовых обязанностей и которое он может использовать по своему усмотрению. Предоставление работнику времени отдыха означает, что в этот период он может заниматься трудом, то есть выполнять ту или иную работу. Видами времени отдыха являются: перерывы в течение рабочего дня (смены); ежедневный (междусменный) отдых; нерабочие праздничные дни; отпуска.

**Научная организация труда**– это система организации производства и труда, которая обеспечивает высокий уровень производительности труда при высокой работоспособности, сохранение физического и психического здоровья и долголетие работников.



#### 4. Режим труда и отдыха в МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44 «Золотой ключик»

Для поддержания высокой работоспособности и предупреждения утомления в процессе работы в дошкольном учреждении разработана программа по рациональной организации труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха предусматривает строгое соблюдение перерывов, активное их проведение, регламентацию суммарного и непрерывного времени работы, равномерное распределение заданий.

Рациональный режим труда и отдыха – это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение возможно длительного периода. Основная задача научно обоснованного рационального режима труда и отдыха заключается в снижении утомления, достижении высокой производительности труда на протяжении всего рабочего дня при минимальном напряжении физиологических функций и сохранении здоровья и длительной трудоспособности.

Режимы труда и отдыха в ДОУ строятся с учетом физиологических закономерностей приспособления организма человека к условиям труда, а также особенностей конкретного производственного процесса. В течение смены работники ДОУ обязательно должны иметь перерывы для отдыха. Потребность в отдыхе обусловлена понижением работоспособности в связи с утомлением, приводящим к снижению выработки и качества работы.

Режим труда и отдыха в ДОУ регулируется Уставом, Правилами внутреннего трудового распорядка и другими локальными нормативными актами. В каждом подразделении установлен свой режим труда и отдыха.

Режим труда в ДОУ включает оптимальные нагрузки и ритм работы. Общая нагрузка работников формируется при взаимодействии следующих компонентов:

- организация рабочего места,
- факторы производственной среды,
- организационно-технические мероприятия.

В соответствии с ТК РФ, для сотрудников ДОУ устанавливается пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота, воскресенье. Продолжительность рабочего времени устанавливается из расчета 40 часовой рабочей недели для мужчин, 36 часовой для женщин (ст.91, 320 ТК РФ). Для педагогических работников устанавливается сокращенная продолжительность рабочего времени – не более 36 часов в неделю (ст.333 ТК РФ).

Продолжительность рабочего времени (норма часов педагогической работы за ставку заработной платы) для педагогических работников ДОУ устанавливается нормативными правовыми актами РФ и составляет:

- 24 часа в неделю – музыкальным руководителям, концертмейстерам;
- 25 часов в неделю – воспитателям, работающим непосредственно в группах с воспитанниками, имеющими отклонения в развитии;
- 30 часов в неделю - инструкторам по физической культуре;
- 36 часов в неделю – воспитателям дошкольных групп, педагогу-психологу, старшему воспитателю.

Режим 36-часовой рабочей недели каждым воспитателем может обеспечиваться путем одновременной ежедневной работы двух воспитателей в течение 6 часов в неделю для каждого воспитателя либо замены каждым воспитателем в течение этого времени отсутствующих воспитателей по болезни и другим причинам, выполнения работы по изготовлению учебно-наглядных пособий, методической и другой работы, регулируемой правилами внутреннего трудового распорядка и иными локальными актами ДОО.

Сокращенное рабочее время установлено для отдельных категорий работников, труд которых связан с повышенным интеллектуальным и нервным напряжением, для некоторых категорий инвалидов.

Инвалиды I и II групп, имеют 35-часовую рабочую неделю.

Время начала и окончания работы, перерыва для отдыха и питания устанавливается соответствующим графиком, утвержденным заведующим ДОО по согласованию с профсоюзным комитетом.

Сотрудникам, занятым работой за дисплеями ПЭВМ установлены регламентированные перерывы - 15 минут через каждые два часа работы.

Привлечение работников ДОО к сверхурочным работам производится по инициативе администрации ДОО только с письменного согласия работника и с учетом мнения выборного профсоюзного органа ДОО. Не допускается привлечение к сверхурочным работам беременных женщин, работников в возрасте до восемнадцати лет. Привлечение инвалидов, женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, к сверхурочным работам допускается только с их письменного согласия и при условии, если такие работы не запрещены им по состоянию здоровья в соответствии с медицинским заключением. При этом инвалиды, женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет, должны быть в письменной форме ознакомлены со своим правом отказаться от сверхурочных работ (ст. 99 ТК РФ). Продолжительность сверхурочной работы не должны превышать для каждого работника четырех часов в течение двух дней подряд и 120 часов в год. Работодатель обязан обеспечить точный учет сверхурочной работы каждого работника.

Годовой режим труда и отдыха предусматривает рациональное чередование работы с длительным периодом отдыха. Ежегодный оплачиваемый отпуск устанавливается на законодательном уровне и его продолжительность не должна быть менее 28 календарных дней:

- для педагогических работников - 58 календарных дней

- для специалиста и рабочих - 44 календарных дней

Обеденный перерыв предоставляется в середине рабочего дня продолжительностью 30 минут. Если особенности трудового процесса подразумевают непрерывность, то во время обеденного перерыва должна быть предусмотрена подмена.

Существенным фактором, влияющим на уровень и динамику работоспособности, являются специфические особенности каждой конкретной профессии. Состояние работоспособности оценивается по физиологическим показателям функционального состояния центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, обеспечивающих данную конкретную деятельность. Во время трудовой

деятельности функциональная способность организма и производительность труда закономерно изменяются на протяжении рабочей смены

**Рекомендации по организации регламентированных перерывов режим  
в соответствии со спецификой работы в  
в МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44 «Золотой ключик»**

Должность	Фактическая продолжительность рабочего дня	Сменность	Рекомендуемый отдых (пассивный/активный)	Цель отдыха	Наличие регламентированных перерывов и их продолжительность
Дворники	8ч	двухсменная работа (без ночной смены)	пассивный	Пассивный отдых целесообразен при физических нагрузках, а также при работах с постоянным хождением.	перерывы регламентированы от 4-9% оперативного времени
Повара. машинисты по стирке белья	7ч.12мин.	двухсменная работа (без ночной смены)			
Воспитатели	6ч.	двухсменная работа (без ночной смены)	активный	Активизация отдыха обеспечивается снятию психоэмоциональной нагрузки путем посещения комнаты психологической нагрузки, проведения психогимнастики	18-20 минут
Специалисты: бухгалтера, делопроизводитель, заместители заведующего, специалист ОК	7ч.12мин.	односменная работа (без ночной смены)	активный	Активизация отдыха обеспечивается сменой форм деятельности и проведения производственной гимнастики.	перерывы регламентированы от 4-9% оперативного времени

## 5. Принципы, цели, задачи и основные направления программы рационального режима труда и отдыха

От состояния здоровья работника во многом зависит успешность его трудовой деятельности. Разработка режима труда и отдыха имеет физиологическое обоснование и направлена на решение следующих вопросов: когда должны назначаться перерывы и сколько; какой продолжительности должен быть каждый; каково содержание отдыха. Под влиянием нагрузки от профессиональной деятельности работоспособность человека претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течении дня, недели, года. Работоспособность человека не является стабильной величиной в значительной степени связана с условиями труда и подвержена изменениям в течении рабочей недели. В различное время суток организм работников по разному реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку. Наивысший уровень работоспособности отмечается с 8.00-12.00 и с 14.00-17.00. В вечерние часы работоспособность снижается.

Утрачивание резервных возможностей, сопротивляемости организма к внешним и внутренним негативным факторам ведут к существенному снижению эффективности профессиональной трудовой деятельности.

<i>Субъективные факторы риска</i>	<i>Объективные факторы риска</i>
Личная мотивация работника. Профессиональный уровень работника. Способность адаптироваться к новым условиям. Нервно-психическая устойчивость работника. Личностные качества (характер, темперамент и т.д.). Работоспособность.	Возраст, пол, состояние здоровья работника. Величина нагрузки на работника. Характер и продолжительность отдыха.

Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно или приобретают хронический характер.

Установление рационального режима труда и отдыха в ДОО позволяет снизить воздействие данных негативных факторов и проводится на следующих принципов их разработки.

- удовлетворение потребности производства - определение параметров, способствующих лучшему использованию производственных фондов и обеспечивающих наибольшую эффективность производства. Режимы труда и отдыха строятся применительно к наиболее рациональному производственному режиму, с тем чтобы обеспечить нормальное течение технологического процесса, выполнение заданных объемов производства, качественное и своевременное выполнение работы в рабочее время;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека - учет работоспособности человека и объективная потребность организма в отдыхе в отдельные периоды его трудовой деятельности. В целях учета физиологических возможностей человека (в рамках установленных законом предписаний по охране труда и продолжительности рабочего времени)

следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда;

- сочетание общественных и личных интересов - ориентированность на учет и обеспечение в определенной степени удовлетворения личных интересов работников ДОУ, учет их личных и общественных интересов, интересов производства и физиологических возможностей человека.

В связи с этим в дошкольном учреждении разработан рациональный режим труда и отдыха, позволяющий обеспечить одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья работников ДОУ, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

## **6. Мероприятия по рационализации труда и отдыха В МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44 «Золотой ключик»**

Важную роль в процессе рационализации труда и отдыха играют научная организация труда, психология, эргономика, эстетика, доброжелательные отношения в коллективе и др.

Научно организованный труд в ДОУ – это приведение труда в определенную систему, которая позволяет при наименьших затратах человеческой энергии и материальных средств добиваться наиболее высокой эффективности труда и максимального использования знаний каждого работника. Для этого в учреждении используется комплексность, планомерность, активное участие работников ДОУ.

Для оптимизации режимов труда и отдыха, повышения работоспособности при проведении образовательных и технологических процессов в ДОУ разрабатываются профилактические и оздоровительно-лечебные мероприятия:

- улучшение организации и обслуживания рабочих мест;
  - культурно-технический уровень работников;
  - подготовка квалифицированных кадров;
  - улучшение трудовой дисциплины;
  - повышение творческой активности;
  - улучшение организации труда административного и рабочего персонала;
  - совершенствование систем оплаты труда и экономического стимулирования работников.
- мероприятия, направленные на сокращение применения тяжелого физического труда;
  - подготовка предложений по установлению продолжительности дополнительного отпуска работникам с ненормированным рабочим днем;
  - усовершенствование технологий рабочего процесса, с целью повышения эффективности труда;
  - организация эстетического предметного окружения рабочего места;
  - организация комнаты отдыха, помещений для принятия пищи;
  - регламентация перерывов, кратковременных перерывов на отдых в течении рабочего времени;
  - обеспечение работников рекомендательным информационным материалом о профилактике утомления и организации отдыха.

Для сохранения высокой работоспособности в ДОУ применяется рациональная организация рабочего места и мебели. Снижение напряжённости труда, утомляемости, за счёт организации рабочего места в соответствии с эргонометрическими рекомендациями и т.д.

Конструкции производственного оборудования и организация рабочего места соответствуют антропометрическим данным и психофизиологическим возможностям работника.

**Комната психологической разгрузки.** Для снятия нервно-психического напряжения, предупреждения утомления, восстановления работоспособности в ДОУ оборудована комната психологической разгрузки /сенсорная комната/.

Психологическая комфортность в дошкольном учреждении – это состояние спокойствия, при котором работники выполняют свои функции, а воспитанники обучаются и развиваются во время пребывания в ДООУ.

Состояние психологической комфортности в детском саду выполнением всех необходимых организационных мероприятий, таких как: контроль за состоянием условий и охраны труда, контроль за выполнением санитарных требований, анализ профессиональных заболеваний и травматизма, связанных с выполняемой работой, ведение установленных документов по охране труда, и входит в раздел мониторинга ДООУ "Психологический климат".

На психологический комфорт в ДООУ оказывает влияние отношений внутри коллектива между работниками и отношения руководителя к своим подчиненным.

Комната психологической разгрузки является инструментом для снижения нагрузок на сотрудников МАДООУ, занятых выполнением работ, связанной с повышенной концентрацией внимания, физическими, эмоциональными и моральными нагрузками.

Комната психологической разгрузки существенно снижает риск появления чрезвычайных ситуаций в учреждении, работа которых связана с педагогической и иной деятельностью, снижает нагрузки на работников, профессиональные обязанности которых связаны с негативными эмоциями или работа требующая особой концентрации внимания. Комната психологической разгрузки так же обеспечивает связь сотрудников путем выявления проблем на рабочих местах, дает возможность регулировать должностные взаимоотношения и сглаживать «острые углы» выявляя дискомфортные области в деятельности персонала.

С целью создания психологически комфортных условий для каждого работник в ДООУ:

1. Разработана Программа для молодых специалистов «Наставник», целью которого является создание в ДООУ условий организации труда благоприятных для саморазвития, самосовершенствования личности и сохранения здоровья сотрудников.
2. Проводится мониторинг заболеваемости сотрудников.
3. Выявление удовлетворенности работниками условиями труда.
4. Расстановка кадров осуществляется с учетом личных притязаний членов микро коллектива группы.
5. Организуется взаимодействие с учреждениями города (лекции, беседы, диспансеризация, консультации, медицинские осмотры и др.):
  - МУ городская поликлиника
  - Санитарно – эпидемиологическая служба города
6. Вовлечение педагогов, сотрудников ДООУ в городские и внутрисадовые мероприятия.
7. Осуществляется анкетирование педагогов, сотрудников с целью выявления уровня удовлетворенности условиями труда.

**Производственная гимнастика.** Одним из условий сохранения высокой профессиональной работоспособности специалистов чья продолжительность рабочего времени более 50% занимает сидячее положение, является переключение деятельности (феномен активного отдыха И. М. Сеченова). Таким

переключением деятельности является производственная гимнастика. Чаще всего такая работа связана с компьютером, за счет чего формируются новые факторы риска ухудшения здоровья. Чтобы сохранить свое здоровье, нужно выполнять обязательные упражнения при сидячей работе. Малоподвижная работа приводит к нарушению осанки, набору лишнего веса, ухудшению зрения и ряду других заболеваний. В первую очередь страдает позвоночник. Действительно, работники ощущают неприятные болевые ощущения в спине, которые возникают при отсутствии двигательной активности и сидячая работа – основная причина остеохондроза.

Однотипная поза на протяжении всего дня приводит к нарушению кровоснабжения головного мозга. Это способствует возникновению головных болей, повышению утомляемости, ухудшению памяти, нарушению артериального давления. Также может развиваться нарушение сердечного ритма и боли в сердце. Как же избежать заболеваний, которые кроет в себе сидячая работа? Упражнения и физическая зарядка помогут восстановить необходимую активность позвоночнику и мышцам.

Упражнения можно разделить на две группы:

1. Комплекс упражнений, которые можно выполнять непосредственно в кабинете;
2. Общеукрепляющие упражнения, которые следует делать дома в удобное для работника время (утренняя гимнастика, пробежка, занятия в спортзале, активные прогулки).

Упражнения при сидячей работе нужно делать в регламентированный перерыв минимум 3 минуты. Главное правило при сидячей работе — больше двигаться вне работы - такая позиция должна быть сформирована у каждого работника.

Для наших сотрудников были подобраны некоторые комплексы проведения производственной гимнастики, которые рекомендуется выполнять при длительной сидячей работе за компьютером, или же для работников прачечной, которые также находятся в долгом статическом положении при глажке белья (Приложение № 1).

Производственная гимнастика внедряемая в ДООУ имеет не только гигиеническое значение, но и несет профилактический оздоровительный эффект, улучшает функциональные показатели физического развития, снижает нервно-психическое напряжение.

**Психогимнастика.** Работа с детьми занимает у педагогов, помощников воспитателей не только физические силы, но и психоэмоциональные. Причины многообразны, во-первых, это ответственность за жизнь и здоровье ребенка, во-вторых - сопереживание с ребенком, и волнение перед утренником или открытым занятием, сдача отчетной документации, да и что таить, работа с родителями так же очень трудна, найти к каждому подход, корректно разъяснить конфликтную ситуацию и многое другое. В общем, одним словом можно отметить, то что педагог постоянно находится в круговороте эмоциональной напряженности. И именно педагогу необходимо уметь расслабляться и восстанавливать свое психоэмоциональное состояние. В нашем учреждении для педагогов проводятся не большие «собрания» по эмоциональной разгрузке. Например, уделяется



несколько минут после инструктивно методического совещания. Психогимнастику, может провести педагог-психолог или любой другой педагог по желанию (Приложение № 2).

## **7. Профилактика здорового образа жизни**

Рациональный режим труда и отдыха, внедренный в дошкольном учреждении создает основу для дальнейшего обеспечения максимально благоприятных условий формирования здоровья работников, гармоничного физического, психического и социального развития.

Организация деятельности в этом направлении формирует знания работников:

- о здоровье и здоровом образе жизни;
- бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развитие мотивационных установок по профилактике болезней;
- совершенствование практических навыков здорового образа жизни.

Результатом проведения мероприятий по профилактике здорового образа жизни являются новые знания, которые можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций. Важнейшим направлением в достижении этой цели является пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ДООУ.

## **8. Контроль за ходом реализации Программы**

Текущее управление реализацией Программы, а также контроль за ходом ее выполнения осуществляются ответственными исполнителями Программы. Работники ДООУ участвуют в реализации программных мероприятий в пределах своих должностных обязанностей.

Реализация Программы осуществляется в соответствии с планом реализации мероприятий Программы.

## 9. Заключение.

Программа «Рационального использования рабочего времени и отдыха», основанная на физиологическом и личностно ориентированном подходе - обеспечивает снижение заболеваемости работников, способствует повышению производительности труда и эффективна при сотрудничестве и взаимодействии администрации ДООУ и работников, совместно с профсоюзной организацией.

Многостороннее конструктивное взаимодействие направлено не только на улучшение условий труда и повышение производительности, но и на формирование культуры здорового образа жизни работников.

В ходе реализации Программы:

- разработаны графики сменности, рабочей недели и т.д.
- разработаны комплексы производственных гимнастик для разных категорий работников ДООУ, с учетом специфики работы.
- изготовлены памятки и буклеты о научной (рациональной) организации труда для работников ДООУ.
- разработаны релаксационные встречи с педагогами.
- проводится мониторинг степени удовлетворенности условиями труда,

Дальнейшая реализации мероприятий программы «Рационального использования рабочего времени и отдыха», направлена на сокращение применения тяжелого физического труда; усовершенствование технологий рабочего процесса, укреплению здоровья работников ДООУ.

**10. Система мероприятий программы  
«Рациональное использование труда и отдыха» в  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44 «Золотой ключик»**

№ п/п	Цели, задачи, мероприятия Программы	Дополнительная информация, характеризующая мероприятия	Срок реализации мероприятия Программы	Ответственные и исполнитель
1	Проведение мониторинга выполнения программных мероприятий по рациональному использованию рабочего времени и отдыха	Результатом реализации мероприятия станет выявление «проблемных зон» в режиме рабочего дня	2021-2023гг	руководитель
2	Проведение информационно - разъяснительной работы по вопросам рационального использования рабочего времени и отдыха	Результатом реализации мероприятия станет соморегуляция работников своего состояния в течении рабочего дня	2021-2023гг	председатель профсоюзного комитета, специалист по охране труда
3	Укрепление материально-технической базы ДОУ	Результатом реализации мероприятия станет улучшение материальной базы и создание условий для проведения оздоровительных мероприятий в ДОУ	2021-2023гг	Заместитель заведующего по АХР
4	Приобретение оборудования, инвентаря, организации отдыха и оздоровления сотрудников			
5	Организация рационального использования рабочего времени путем проведения производственной гимнастики	Результатом реализации мероприятий станет профилактике утомления, нервного напряжения.	2021-2023гг	сотрудники
6	Проведение выездных мероприятий,	Результатом реализации	2021-2023гг	профсоюзный комитет

	направленных на развитие отдыха и оздоровление сотрудников	мероприятий станет профилактике утомления и организации отдыха.		
7	Совершенствование информационно-методического обеспечения рационального использования труда и отдыха	Результатом реализации мероприятий станет увеличение доли основного персонала ДОУ охваченных рациональным использованием труда и отдыха	2021-2023гг	специалист охраны труда, отдела кадров
8	Изготовление полиграфической продукции тиражирование материалов для проведения профилактической работы по пропаганде здорового образа жизни	Результатом реализации мероприятий станет повышение уровня информированности работников по вопросам организации и здорового образа жизни	2021-2023гг	специалист по охране труда, председатель профсоюзного комитета
9	Усовершенствование технологий рабочего процесса	Результатом реализации мероприятий станет повышения эффективности труда	2021-2023гг	руководитель
10	Организация эстетического предметного окружения рабочего места	Результатом реализации мероприятий станет снятия напряженности при работе	2021-2023гг	руководитель работники ДОУ
11	Организация комнаты отдыха, помещений для принятия пищи	Результатом реализации мероприятий станет профилактике	2021-2023гг	Руководитель

		утомления и организации отдыха.		
12	Анализ и подготовка информации о ходе реализации программы за предыдущий год (отчетный период)	Результатом реализации мероприятий станет обобщённый анализ выполнения программы	2021-2023гг	специалист по охране труда, председатель профсоюзного комитета
13	Пропаганда вопросов здорового образа жизни	Результатом реализации мероприятий станет повышение уровня информированности работников по вопросам организации и здорового образа жизни	2021-2023гг	специалист по охране труда, председатель профсоюзного комитета
14	Обобщение и внедрение передового опыта работы рациональному использованию работы и отдыха	Результатом реализации мероприятий ознакомление работников и использование в работе ДООУ передового опыта по вопросам организации и здорового образа жизни	2021-2023гг	руководитель
15	Внедрение мультимедийных технологий в процесс проведения выполнения мероприятий	Результатом станет внедрение инновационных технологий в работу по организации рационального использования труда и отдыха	2021-2023гг	руководитель

## 11. Список использованной литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 №329-ФЗ.
2. Социально-биологические основы ф.к.: учебное пособие. / Под ред. Я.Н. Гулько./ МГСУ, 1996.
- 3.
4. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов. / Под общ. ред. В.И. Ильинича.-М.:Гардарики, 2003.
5. Физическая культура: учебное пособие /Под редакцией В.А. Коваленко. - М.: Изд-во АСВ, 2000.-432 с.
6. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие /А.О. Егорычев, М.Г. Мацук, С.П. Мещеряков, Б.Н. Пенцик; Под общ. ред. Б.Н. Пенцика. - М.: РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2001. - 225 с.
7. Восстановительная медицина. - Под ред. В.Г. Лейзермана. - Ростов н/Д, Феникс, 2008. - 411 с.
8. Здоровый образ жизни. Шедрина А.Г. - Новосибирск, 2007. - 144 с.
9. Интернет источник: <http://3ladies.su/health/fitness/uprazhneniya-pri-sidyachej-rabote.html>

## Упражнения для шеи при сидячей работе.

В положении сидя согните шею, максимально приблизив подбородок к груди, после чего медленно наклоните голову назад, стараясь заглянуть за спину. Разгибание шеи необходимо делать на вдохе, а сгибание на выдохе.

Повторить 5 раз

Поверните голову влево, зафиксируйте ее в таком положении, а затем сделайте поворот вправо.

Повторить 5-10 раз.

В положении сидя, нарисуйте носом в воздухе цифры от 0 до 9. Амплитуда движений шеи должна быть полной.

Аккуратно вращайте голову 2-3 раза сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Это упражнение не только укрепляет мышцы шеи и заставляет работать позвонки, но и тренирует вестибулярный аппарат.

Обхватите затылок руками и сложите их в замок. Надавите ими на затылок, и в это же время опускайте голову назад, оказывая сопротивление. Это упражнение хорошо развивает мышцы шеи.

Обхватите левую руку правой рукой за запястье, прокрутите кисть по 5 раз по часовой стрелке. Столько же раз в обратную сторону.

Повторите это упражнение для правой руки

## *Упражнения для мышц живота*

Втяните живот, досчитайте до 5, вернитесь в исходную позицию. Повторите 10 раз. Со временем желательно увеличить время счета до 10, а количество повторов упражнений – до 20.

Напрягать мышцы живота, считая при этом до 5. Со временем, как и в первом упражнении, можно увеличивать нагрузку.

## *для грудного и поясничного отдела*

Это упражнение нужно делать сидя на стуле с невысокой спинкой. Руки ложатся на затылок, обхватывая друг друга (в замок). Нужно прогнуться назад, чтобы спинка стула упиралась вам в спину. На вдохе прогибаемся назад, на выдохе наклоняемся вперед.

Сидя на стуле с ровной спиной, ноги немного врозь. Поднять руки вверх, обхватить правой рукой левое запястье. Затем наклониться вправо, натянув левую. Должно ощущаться напряжение всех мышц с левой стороны. Далее поменять положение рук и сторону

Упражнение «ножницы» в горизонтальной плоскости 5-10 раз. На вдох руки сводятся возле корпуса, на выдох разводятся в сторону.

Сядьте на середину стула, немного расставив ноги. Возьмитесь правой рукой за правый край сидения. Левую руку положите на наружную часть правого бедра. Немного потянитесь, поворачивая корпус вправо. На несколько секунд сохраните это положение,



Сидя на стуле, руки на плечи. Необходимо делать круговые вращения руками сначала вперед, затем назад.

Повторить 10 раз

Сидя на стуле, пятки и носки вместе. Необходимо поочередно поднимать носки от пола, при этом пятки должны оставаться в неподвижном положении.

Повторить 10 раз для каждой ноги.

Поднимать пятки от пола, а носки должны стоять неподвижно.

Повторить 10 раз.

Сидя на стуле, вытяните правую ногу вперед, напрягите икры, натянув носок на себя. Поменяйте ногу.

Повторите упражнение 10 раз.

Дайте нагрузку ягодичным мышцам. Напрягите их, досчитайте до 3-5, затем расслабьте. Второй раз напрягите мышцы и досчитайте 5-7.

Повторите упражнение 10 раз.

## Психотренинг.

Все участники группы садятся по кругу.

Ведущий предлагает совместно решить задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося не слова, «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках. Ведущий считает – раз, два, три – и на счет три все одновременно бросают пальцы.

Участники становятся в круг.

Участники должны высказать друг другу пожелания на день. Первый участник встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелания на сегодняшний день. Тот кому подошёл первый участник, в свою очередь подойдет к следующему.

### Управление эмоциями.

Дышите ритмически, сосредоточив внимание на солнечном сплетении.

На вдохе вы осуществляете набор энергии. На выдохе уверенно пошлите солнечному сплетению мысленный приказ такого характера, который нужен в данный момент. Одновременно мысленно представьте себе обратную картину, как вместе с выдыхаемым воздухом из вас выходит нежелательная эмоция. Повторите это упражнение на выдохе 7 раз и закончите очистительным дыханием.

Помните, что приказания должны делаться уверенно и серьезно. Неуверенность, колебания или сомнения уничтожат все усилия.