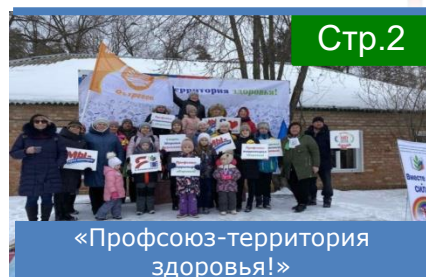


СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ИТОГИ 2021 ГОДА

ГОД СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ, ДОЛГОЛЕТИЯ  
В ЦЕНТРАЛЬНОЙ РПО ТОЛЬЯТТИ

ПРОФСОЮЗНАЯ ЖИЗНЬ



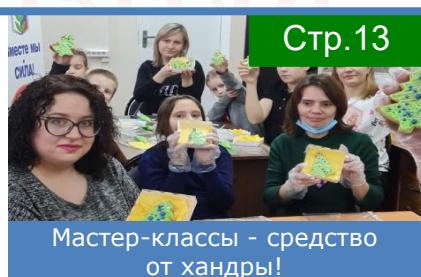
Стр.2

«Профсоюз-территория здоровья!»



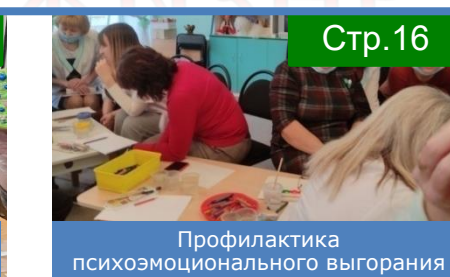
Стр. 4

Готов к труду и обороне!



Стр.13

Мастер-классы - средство от хандры!



Стр.16

Профилактика психоэмоционального выгорания

Год спорта, здоровья и долголетия завершился,  
но направление работы

«Профсоюз-территория здоровья» остается!

Продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение мотивации членов профсоюза к регулярным занятиям физической культурой являются приоритетными для профсоюзного сообщества. Не случайно, в приоритетных направлениях деятельности Центрального совета работников народного образования и науки Российской Федерации на 2020-2025 годы выделен проект «Всероссийское движение «Профсоюз-территория здоровья», направленный, в том числе, на поддержку и распространение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих программ и проектов. Формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни – важнейшие факторы, которые влияют на сохранение здоровья на долгие годы.

2020-й выявил серьезные проблемы в организации труда и отдыха работников образования. Объявление 2021 года Годом спорта, здоровья и долголетия было очень своевременным в период самоизоляции. Охрана и укрепление здоровья, популяризация здорового образа жизни и занятий физкультурой – основные задачи тематического года.

Тема здоровья для педагога – важная и многоаспектная. Эффективность педагогической деятельности зависит от физического и психологического состояния педагога, умения справляться с эмоциями, выдерживать колоссальные нагрузки. Что в этом направлении может сделать профсоюз? В Центральной районной профсоюзной организации оздоровление членов профсоюза уже несколько лет является приоритетным направлением работы. Участие в «Лыжне России», туристские слеты, Дни здоровья, содействие в выполнении нормативов ГТО, взаимодействие с санаториями и базами отдыха, сотрудничество с глазной клиникой, бассейнами, катками и фитнес-центрами, проведение психоэмоциональной разгрузки педагогов-некоторые мероприятия и события из жизни районной профсоюзной организации. Наша задача – оказывать максимальное

содействие в реализации здоровьесберегающих программ, популяризировать массовые виды спорта, привлекать к участию в них членов профсоюза и их семьи.

2021 год принес не только очередные волны пандемии и ужесточение требований Роспотребнадзора. Весной мы провели День здоровья и Маевку – это было время спада коронавирусной инфекции, команды работников образовательных учреждений приняли активное участие во всероссийском чемпионате «Человек идущий», участвовали во всероссийском конкурсе «Здоровые решения» и других всероссийских акциях и многое другое.

В этом специальном номере районной интернет-газеты «Профсоюзная жизнь» мы рассказываем о том, что нам удалось сделать для укрепления здоровья членов профсоюза и их семей в прошедшем году. Благодарим руководителей и председателей первичных профсоюзных организаций образовательных учреждений за то, что активно поддерживали все наши идеи, участвовали в организации и проведении районных массовых праздников, инициировали различные оздоровительные мероприятия у себя в первичках. Тематический год завершился, но оздоровление остается основным направлением работы райкома профсоюза. Быть здоровым – это здорово!





## «Профсоюз-территория здоровья!»



6 марта на лыжной базе спортивной школы олимпийского резерва № 1 «Лыжные гонки» состоялся День здоровья для членов профсоюза образования и их семей Центральной РПО Г.Тольятти. Погода выдалась как у классика: мороз и солнце! Хотя предыдущие дни шел снег и казалось, что просвета не будет до самого лета! Но вот новое утро и о, чудо! Солнце! Праздник состоялся бы при любой погоде, но солнце было нам дополнительным бонусом, добрым знаком!

В 2020 году члены профсоюза Центральной РПО впервые массово приняли участие в «Лыжне России», всем понравился праздник. Но было мало! Решили, что будем регулярно проводить Дни здоровья, но помешала пандемия. И вот премьера нашего спортивного праздника - День здоровья! Выдался тяжелый год и мы еще раз убедились, что здоровье не купишь, его надо самим укреплять и сохранять. Общероссийский профсоюз образования объявил приоритетным направлением своей работы - здоровьесбережение, «Профсоюз - территория здоровья» - так оно называется. И этот год проходит под лозунгом «Спорт.Здоровье.Долголетие». Но, какие бы красивые лозунги не провозглашались, если не начать что-то делать в этом направлении здесь и сейчас, все будет тщетно!

Центральная районная организация профсоюза образования г. Тольятти совместно с Советом молодых педагогов выступили организатором Дня здоровья при активной поддержке нескольких образовательных учреждений, которые готовили спортивные площадки: Тольяттинский индустриально-педагогический колледж, школы №№ 20, 21, 23 и детские сады №№ 2 и 46. Без их активного участия праздник здоровья не состоялся бы!

Раннее утро 6 марта... пришли обустроить свои площадки организаторы, а вот появились и первые участники. Приходили коллективами, семьями. Как любой спортивный праздник, День здоровья начался с общего построения всех команд, которые пришли со своими флагами, символикой и баннерами, жилетками и

шарфами с эмблемами учреждений: школы № 3, 4, 20, 21, 23, детские сады № 2, 5, 20, 27, 34, 41, 43, 45, 46, 48, 49, 51, 52, 53, 56, 84, 93, 100, 104, 210, ТИПК, «Диалог». Всего более 300 человек из 26 учреждений собрались на лыжной базе! Все участники от Центральной РПО получили памятный значок.

Участников приветствовали председатель Центральной РПО Кутыржина Л.В. и руководитель Тольяттинского управления министерства образования и науки Самарской области Кочукина И.В. И сразу флешмоб руководителей образовательных учреждений, которые зажгли всех своим позитивом и хорошим настроением.

Территория лыжной базы была поделена на 7 тематических секторов. Спортивные площадки: лыжные гонки, мастер-класс по скандинавской ходьбе, поднятие гири, перетягивание каната, а также фитобар и детская площадка с ростовыми куклами. Все спортивные мероприятия - это обязательно семейные праздники, очень важно, что дети приобщаются к здоровому образу жизни, видят пример дружбы и сплоченности. Хочется, чтобы он стал праздником семейного общения и здорового образа жизни. Кстати, кроме победителей соревнований, свои медали получили и все дети. Румяные щеки, горящие глаза и веселый смех, никто из взрослых и маленьких участников не замерз. Разыгралась упорная борьба за призовые места среди 12 команд по перетягиванию каната и 22 человек по поднятию гири. Все болели и поддерживали свои команды до хрипоты, хором считали сколько раз подняли гирю, что, безусловно, поддержало участников соревнований.

В рамках дня здоровья прошло Первенство Центральной РПО по лыжным гонкам. Соревновались мужчины и женщины - 40 человек. Лыжный забег получился зрелищным и ярким событием Дня здоровья. Кстати, районная организация позаботилась о лыжах для тех, кому это было необходимо. Во всех соревнованиях, как положено, были свои победители - самые сильные, выносливые, быстрые.



Победители награждены медалями и грамотами (их список есть на сайте профсоюза). Но главное - что не было проигравших, все получили главное - хорошее настроение и пользу для здоровья. «Так держать! С нетерпением начинаем ждать следующего Дня здоровья!», «Все остались очень довольны. Получили заряд бодрости и хорошего настроения!» - это лишь немногие отзывы членов профсоюза о празднике здоровья.

А какой фитобар организовал детский сад № 2 «Золотая искорка»! Чай с душистыми травами, лимоном, различными свежемороженными ягодами, пирожки и конфеты. После соревнований можно и подкрепиться - «полевая кухня» накормила всех вкусной горячей гречневой кашей с тушенкой. Все было очень вкусно!

И, конечно, дети, а их было не мало, не остались без внимания. Пока родители соревновались, для детей работала спортивно-музыкальная программа: играли в хоккей с мячом, метали в цель теннисный мяч, вместе с родителями соревновались на санках... И дети, и родители получили массу удовольствия, играли и веселились. Вместе. Родители и

дети! Завершил праздник детский флешмоб под задорную музыку, а родители с удовольствием к ним присоединились.

День здоровья получился ярким и заряжающим энергией. Главной целью для нас было дать возможность провести время на свежем воздухе, пообщаться и поддержать командный дух! Умеренные физические нагрузки, чистый снег и приятная компания друзей-коллег - что еще нужно чтобы снять эмоциональное напряжение?! Помним - движение-это жизнь! В день для здоровья полезно делать не менее 10 тысяч шагов! Так пусть же каждый из нас, кто немало сил отдал на противостояние болезням и укреплению иммунитета, в День здоровья по праву порадуется прекрасному самочувствию и не утратит его и в дальнейшем! Большое количество участников и активность руководителей образовательных учреждений вселяют надежду на то, что следующий День здоровья пройдет в еще более широком формате! Быть здоровым - здОрово!

Центральная РПО благодарит руководителей и председателей первичек образовательных учреждений: ГАПОУ СО «Тольяттинский индустриально-

педагогический колледж» - Чернову С.Н. и Кулишенко О.В.; МБУ «Школа № 20» - Солодовникову О.Н. и Мошеву М.Б.; МБУ «Школа № 21» - Скопцову Л.А. и председателя Совета молодых педагогов районная Коковину О.А.; МБУ «Школа № 23» - Бутину О.Е. и Панова С.Ю.; МБУ детского сада № 2 «Золотая искорка» - Новикову У.М. и Фомцову Л.Ю.; МБУ детского сада № 46 «Игрушка» - председателя ППО Смирнову Н.Н.



## Рецепт вечной молодости от «Золотой искорки»



«Профсоюз-территория здоровья» - «Здоровые решения» - «ЗдоровьеПРОФИ» именно такая логическая цепочка была выстроена в Центральной районной профсоюзной организации работников образования и науки РФ г.Тольятти, позволившая добиться высоких результатов в пропаганде здорового образа жизни среди членов профсоюза. Продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение мотивации членов профсоюза к регулярным занятиям физической культурой являются приоритетными для профсоюзного сообщества. Не случайно, в приоритетных направлениях деятельности Центрального совета работников народного образования и науки Российской Федерации на 2020-2025 годы выделен проект «Всероссийское движение «Профсоюз-территория здоровья», направленный, в том числе, на поддержку и распространение здоровьесформирующих и здоровьесберегающих программ и проектов. Формирование сознательного

отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни – важнейшие факторы, которые влияют на сохранение здоровья на долгие годы. Поэтому члены профсоюза Центральной РПО г.Тольятти с радостью восприняли объявленный в 2020 году областной профсоюзной организацией конкурс на получение грантовой поддержки. Профком детского сада № 2 «Золотая искорка» (руководитель детского сада - Новикова У.М., председатель ППО - Фомцова Л.Ю.) разработал проект «ЗдоровьеПРОФИ», направленный на пропаганду здорового образа жизни, сохранение молодости и сбережение физического и психологического здоровья работников и членов их семей не только своего детского сада, но и других образовательных учреждений. К слову сказать, в «Золотой искорке» 100-процентное членство в профсоюзе, очень сплоченная и активная первичка!

Продолжение >>>





А в феврале 2021 года стартовал очередной всероссийский конкурс «Здоровые решения», организованный

Общероссийским профсоюзом образования, который направлен на выявление действующих практик работы организаций Профсоюза по реализации здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив, популяризацию здорового образа жизни.

Конечно, профком детского сада принял решение участвовать в конкурсе, потому что благодаря реализации своего проекта «ЗдоровьеПРОФи» сотрудники детского сада стали больше уделять времени активному отдыху, заниматься скандинавской ходьбой и меньше болеть.

Мы уже рассказывали об этом проекте на страницах областной профсоюзной газеты «Народная трибуна», на совещаниях председателей первичек, напомним, что проект «ЗдоровьеПРОФи» включает 3 направления:

- «Пешком к здоровью», в рамках которого приобретены палки для скандинавской ходьбы, организованы обучающие семинары и флешмобы в парках и скверах города по скандинавской ходьбе. В общей сложности в них приняли участие почти 600 чел.

- «Секреты стройности». В соцсети Вконтакте создано интернет-сообщество «Секреты стройности» для презентации лучшего опыта омоложения среди педагогов

и сотрудников образовательных организаций, проведены тренинги психолога «Я и мое тело», проведена фотосессия к 8 Марта «Я и стройность моя».

- «В кругу друзей». Данное направление предполагает привлечение работников к участию в туристских слетах, Лыжне России, Спартакиаде коллективов, Профсоюзной маевке и Днях здоровья для дружеского позитивного общения. Спросите участников ежегодного городского педагогического туристского слета «Чья команда самая сплоченная, позитивная и креативная?». И вам ответят, что это, конечно, команда «Золотой искорки»!

- Таким образом, организаторы программы разработали свой рецепт вечной молодости: оставаться активными + питаться правильно + больше общаться с друзьями.

В детском саду не останавливаются на достигнутом. Планируют расширить круг участников проекта и перечень совместных спортивных мероприятий. Они готовы делиться своим опытом и приглашают всех желающих присоединиться к проекту. Проект «ЗдоровьеПРОФи» (итоги его реализации) высоко оценили на всероссийском уровне. Детский сад занял 2 место в конкурсе «Здоровые решения-2021» в группе «Дошкольная образовательная организация». Поздравляем и желаем новых успехов и инициатив!

## Все на сдачу ГТО!



Еще в декабре 2019 года в Центральной РПО впервые была объявлена акция «Зарегистрируйся!» на сайте ГТО, регистрация позволяет присоединиться к главному спортивному движению России. В 2019 году в акции приняли участие 7 дошкольных учреждений Центрального района, зарегистрировано более 200 человек, большинство из которых получили свои значки. С тех пор каждый год подводим итоги выполнения нормативов ГТО. И 2021-й не стал исключением, хотя в плане эпидобстановки был не самым благоприятным, еще 143 члена профсоюза выполнили нормативы. Почему это для нас так важно? Спорт закаляет психику, повышает стрессоустойчивость, а это важные факторы, влияющие на успех в профессиональной деятельности. Физически здоровые люди намного выносливее, а значит продуктивнее в работе. Помимо укрепления физической формы это также пример для обучающихся, возможность показать им плюсы активного и здорового образа жизни.

В 2021 году наибольшее количество значков

ГТО получили в учреждениях: школы № 13, 20 и 21 - по 5 учителей, детские сады № 27, 45 и 48 - по 10 человек, № 46, 100 и 104 - по 12 человек, детский сад № 2 - 21 человек! Учителя физкультуры и физинструкторы служат примером для своих коллег: помогают в подготовке и развитии физических данных для выполнения нормативов. Профсоюзный актив первичек стремится, чтобы большинство членов профсоюза имели свой значок!

Например, 16 апреля 2021 г. в спортивном зале МБУ «Школа № 21» Центр тестирования ГТО Тольятти провел очередной этап «Весеннего фестиваля ГТО Тольятти». После открытия и общего фотографирования, участники разошлись по местам тестирования выполнять нормативы комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; наклон вперёд из положения стоя на тумбе; поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту; прыжок в длину с места.







Участники фестиваля с соблюдением всех санитарных норм по графику выполняли виды комплекса ГТО. Приняло участие 168 человек - учащиеся МБУ «Школа № 21» с 1 по 6 ступени, а также 5 учителей школы. Председатель ППО школы Д.И. Севастьянова сама приняла участие в выполнении нормативов, получила «золотой» значок и рассматривает его как свой профессиональный успех. «Для меня, как для учителя, получить знак ГТО – это дело чести. Даже интересно было попробовать себя, тут нужно очень многое в комплексе уметь, благодаря чему есть

возможность понять свои слабые и сильные стороны! Золото!» - поделилась своими эмоциями Дарья Игоревна. Эта работа продолжается и в наступившем году. В январе 2022 года на базе МБУ детского сада № 46 «Игрушка» уже прошло выполнение нормативов детьми и педагогами: 25 детей и 10 работников сада. Составлен график выполнения нормативов на базе детского сада работниками других садов. 31 января еще 38 работников дошкольных учреждений выполнили свои нормативы.

## ШКОЛА ГТО ДЛЯ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ

Так называется проект по популяризации спорта и здорового образа жизни, который реализуется в МБУ детском саду № 46 «Игрушка» городского округа Тольятти. Благодаря участию в проекте сотрудники дошкольного учреждения стали выполнять нормативы ГТО и меньше болеть. Планомерная работа по возрождению физкультурных традиций, внедрению и реализации в ДОУ системы работы по выполнению нормативов ГТО началась в 2016 году. Актуальность была определена результатами анализа, полученными в ходе наблюдений, бесед, диагностик и мониторинга: неустойчивый интерес воспитанников к физической культуре и спорту, средний и низкий уровень сформированности двигательных навыков, малая доля детей дошкольного возраста посещающих спортивные кружки и секции, доля семей, активно занимающихся спортом, составляла 1%. Перед нами стояла задача пробудить у воспитанников и их родителей интерес к систематическим занятиям спортом и физической культуре. Тогда у инструктора по физической культуре родилась идея создания проекта «Школа ГТО для больших и маленьких», одной из задач которого является формирование у всех участников проекта осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и ведением здорового образа жизни, популяризация выполнения нормативов ВФСК ГТО среди воспитанников, их родителей и работников учреждения.

Инновационный характер проекта заключается в интеграция ВФСК «ГТО» в систему дошкольного образования городского округа Тольятти с привлечением родительской общественности и работников детских садов - членов первичной профсоюзной организации.

Внедрение ВФСК «ГТО» в ДОУ и его наградная система прекрасно подходят для детей и взрослых – его соревновательных дух и достижимые цели являются доступными и понятными каждому. Общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс «ГТО» все более популярным среди детей, родителей, педагогов и представителей более старшего поколения.

За шесть лет работы над проектом многие воспитанники, педагоги, родители получили значки и удостоверения о выполнении комплекса ГТО. К 2021 году 53 воспитанника МБУ детского сада № 46 «Игрушка» выполнили нормативы ГТО и награждены знаками отличия 1 ступени с вручением удостоверений; 17 работников детского сада (треть коллектива) выполнили нормативы; увеличилась доля педагогов, предьявляющих свой опыт педагогическому сообществу, снизился уровень заболеваемости сотрудников, увеличилось количество постоянных посетителей спортивных залов города. На базе нашего детского сада выполняют нормативы комплекса ГТО сотрудники и воспитанники других дошкольных учреждений. Многие профсоюзные работники дошкольных учреждений уже выполнили нормативы комплекса ГТО, особенно молодые профсоюзные лидеры.

Руководителем учреждения были заключены договоры о сетевом взаимодействии с учреждениями спортивной направленности г.о. Тольятти, в том числе с МБУС «Центр физкультуры и спорта» (ЦФиС).







Специалисты Центра участвуют в проведении мероприятий, направленных на выполнение нормативов ГТО 1 ступени (для дошкольников) и выполнение другими возрастными группами установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

В рамках проекта разработаны и апробированы индивидуальные физкультурно-оздоровительные образовательные маршруты старших дошкольников для выполнения нормативов ГТО 1 ступени. Одним из наиболее эффективных средств по привлечению родителей воспитанников к занятиям физической культурой и спортом считаем городские спортивные соревнования «Семейная спартакиада», которые проводит наш детский сад вот уже шестой год подряд. Причем участие в данном мероприятии принимают все желающие семьи воспитанников дошкольных учреждений городского округа Тольятти, где также в соревнованиях используются испытания комплекса ГТО.



Наша семья Ибрагимовых на фестивале ГТО стала абсолютным победителем: заняли 1 место по городу Тольятти, а затем и 1 место среди 100 семей по Самарской области по выполнению испытаний комплекса ГТО!

В детском саду разработана модель повышения

профессиональной компетентности педагогов по организации эффективной работы по организации систематических занятий физкультурой с воспитанниками и родителями. Такая системная работа профсоюзной организации с активным участием педагогов, родительской общественности по внедрению всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» способствует повышению мотивации всех участников образовательного процесса, а значит, стратегическая цель комплекса ГТО – попытка привить дошкольникам, родителям и сотрудникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту – достигнута. Приглашаем всех желающих присоединиться к проекту, выполнить нормативы и получить свой значок!

*Н.Н.Смирнова, инструктор по физической культуре, МБУ детского сада № 46 «Игрушка», председатель первичной профсоюзной организации.*

*Смирнова Н.Н. неоднократный победитель чемпионата «Навыки мудрых» по методике «Ворлдскиллс Россия» по Самарской области в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», также является экспертом в оценке выполнения заданий по методике «Ворлдскиллс Россия».*

## О Года спорта, здоровья и долголетия короткой строкой



Профсоюз работников образования г. Тольятти



✓ уже не первый год районная профсоюзная организация успешно сотрудничает с бассейном «Старт», катком «Кристалл» и фитнес-центрами. Районная организация пока не в состоянии предоставлять компенсацию за приобретение абонементов, и мы пошли другим путем. Договорились о скидках - 40% в бассейн и на каток, 50% - в фитнес-центр «Ева». Более 100 человек посещали бассейн и каток, около 50 - подружился с «Евой»;

✓ стало доброй традицией два раза в год дарить членам профсоюза приглашения на посещение соляных пещер. Это совместная акция с нашими социальными партнерами «Соль плюс». Соляная пещера помогает укрепить иммунитет, подготовить организм к сезону простуд, восстановить организм после пневмонии и уменьшить симптомы заболеваний лор-органов. Воспользовались сертификатами более 300 членов профсоюза и их семей;

✓ хорошее социальное партнерство сложилось с глазной клиникой доктора Савельева и центром «Невролог». Услугами глазной клиники доктора Савельева воспользовались 122 человека, экономия денежных средств для членов профсоюза составила более 80 тыс. рублей. Наше партнерство получило новое развитие. Доктор Савельев предоставил членам профсоюза и их семьям дисконтные карты «Семейные» на получение со скидкой медуслуг в его центре;

✓ в течение всего года в группе председателей первичек в вайбере размещались материалы о необходимости вакцинации от ковид, о профилактике заболевания и поддержке иммунитета. Во многих учреждениях проводили витаминизацию: заваривали фиточаи, укрепляющие напитки, приносили замороженные ягоды. Фитонапитки способствуют хорошему настроению, лечат простудные заболевания;

✓ эмоциональную разрядку и хорошее настроение дарят посещения театров и концертных залов. Совместные посещения спектаклей и концертов помогают сохранить творческий настрой и здоровье, это верный путь сплочения коллектива. К тому же, наши социальные партнеры предоставляют скидки на билеты 40-50%. Приятный бонус! Всего за прошедший пандемийный год спектакли посетили почти 300 человек;

✓ с 2018 года члены профсоюза и их семьи стали организованно бесплатно ходить на домашние игры ХК «Лада». Приходят болеть за любимую команду целыми коллективами и семьями, приобщая детей к хоккею с самого раннего возраста. Это бесценная возможность провести время вместе с семьей и друзьями, новые эмоции, снятие психоэмоционального напряжения. В 2021 году 14 игр бесплатно посетили 1,5 тыс человек, со скидкой 30% - еще более 1 тыс человек.



## Профсоюзные санатории приглашают

В марте 2020 года ВОЗ объявила пандемию коронавирусной инфекции, последствия которой для здоровья человека пока до конца еще не выяснены. Коронавирусная инфекция существенно потеснила другие заболевания. И у многих еще надолго остаются проблемы со здоровьем. Для восстановления нарушенных функций организма всем переболевшим необходима медицинская реабилитация, особенно тем, кто перенес пневмонию. Эмоциональное состояние-основа иммунитета. В прошлом году многие на себе испытали, как много он значит в жизни каждого человека.

В целях развития социальной поддержки членов Профсоюза, одним из приоритетных направлений социальной политики Профсоюза является оздоровление работников. В 2021 году в санаториях и базах отдыха оздоровлено почти 300 членов профсоюза районной организации и членов их семей: санаторий «Красная Глинка», б/о «Улыбка», санаторий им. Чкалова, турбаза «Лесобон», б/о «Алые паруса», «Энергетик». В 2021 году особенно востребованы были оздоровительные поездки выходного дня (коллективные и семьями) на туристскую базу «Лесобон» - 11 учреждений, 32 семьи.

В профсоюзные санатории может купить путевку любой желающий, а члены профсоюза- со скидкой 20% от стоимости путевки. Для членов семьи тоже действует 20-процентная скидка.

Особенностью санатория «Красная Глинка» является наличие собственной лечебной воды, добываемой из скважины, находящейся на территории санатория. Уникальность ее лечебных свойств способствует нормализации функции печени, почек и желудочно-кишечного тракта. И, конечно, само месторасположение санатория «Красная Глинка» в зеленом Красноглинском районе Самары, который называют «маленькой Швейцарией», на берегу Волги с живописными видами на Жигулевские горы, и чистый воздух помогают вернуть физическое и эмоциональное здоровье.

В 2021 году 14 человек прошли оздоровительный курс по программе «Реабилитация пациентов после перенесенной коронавирусной инфекции» в санатории «Красная Глинка» (члены профсоюза и члены их семей). От всех поступили только положительные отзывы и слова благодарности в адрес районной и областной профсоюзной организации. «Профсоюзные путевки в санаторий-это большое благо. Полная стоимость путевки-2400 рублей в день. Члену профсоюза стоимость путевки в день выходит менее 1 тыс рублей, а члену семьи 1900 рублей, для детей-1680 рублей. Программа постковидной реабилитации очень понравилась, получаем все процедуры, какие только есть. Меню в столовой на выбор. Нам очень понравилось»-поделились впечатлениями учителя.

## Тольяттинская профсоюзная маевка - праздник единства и дружбы!



13 мая в Тольятти состоялась «Профсоюзная маевка», организаторами которой являются три районные организация профсоюза: Автозаводского, Комсомольского и Центрального районов. В маевке приняли участие почти 400 членов профсоюза образования. На парад-построение учреждения пришли со своими штандартами, флагами, в корпоративных футболках с шарфами и банданами.

На торжественном открытии со словами поздравлений и пожеланий обратились председатели районных профсоюзных организаций и председатель Самарской областной организации профсоюза образования А.В. Гудкова. Всех участников и гостей маевки приветствовали своим зажигательным выступлением дети из МБУ «Школа № 21», занимающиеся Чир-спортом, и профсоюзная агитбригада Автозаводского района, победительница городского конкурса агитбригад. А дети посещают танцевальный клуб «Династия» и являются чемпионами первенства России, многократными чемпионами областных соревнований.

Маевка прошла под лозунгом «Солидарность, взаимовыручка и взаимоподдержка!».

Начались соревнования с «профсоюзного квеста», пять спортивно-творческих площадок, в которых всего приняли участие 30 команд! по 10 человек. А еще пришли болельщики, чтобы поддержать свои команды. И вот капитаны команд получили свои маршрутные

листы и отправились на этапы соревнований. В Центральной РПО 10 команд были сформированы из участников от 22-х учреждений: школы 4, 9, 19, 23, школы-интерната 5, ТИПК, детских садов 2, 20, 27, 34, 45, 48, 49, 51, 52, 76, 84, 90, 93, 100, 104, 210.

Участников маевки на своей базе радушно приняла Лыжная школа № 1 Олимпийского резерва. С утра прошел дождь и воздух в сосновом лесу был особенно чистым и свежим. К обеду выглянуло солнце и обсушило траву. Участники маевки пошли на свои первые станции, где их уже ждали судейские команды. Все команды проявили настоящий спортивный характер в состязаниях. По итогам «профсоюзного квеста» в каждом районе были определены команды-победители, занявшие 1-3 места.

Затем состоялась профсоюзная эстафета, в которой приняли участие по 8 человек от каждого района по четырем возрастным группам: до 30, до 40, до 50 и до 60 лет. В эстафете от Центральной РПО приняли участие представители от ТИПК, дс. № 20, 51, 76, 100. Команда Центрального района заняла 1 место! Пока судьи подводили итоги квеста и эстафеты, подписывали дипломы на центральной поляне состоялась песенная переключка: участники маевки тремя большими хорами исполнили любимые песни.

Продолжение >>>





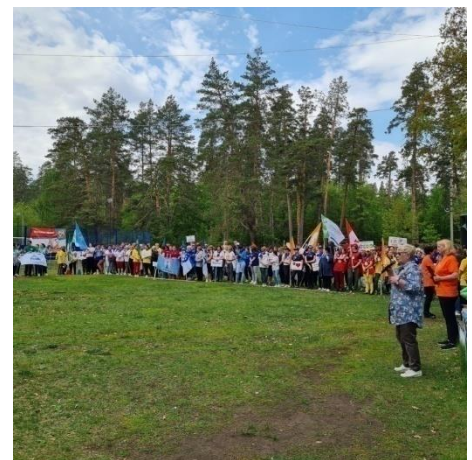
Все готово к награждению, все команды построились и торжественно затихли в ожидании итогов соревнований. Три председателя районных профсоюзных организаций вручили дипломы, медали и кубки командам-победительницам.

Команды ликовали, «Ура!» разносилось из разных углов парада-построения.

А полевая кухня уже готова угощать кашей и чаем всех участников и гостей мавки. Каша удалась и некоторые повторно подходили за угощением.

Центральный районный комитет профсоюза

выражает благодарность за помощь в организации и проведении «Профсоюзной мавки»: руководителям МБУ «Школа № 20» Солодовниковой О.Н., МБУ «Школа № 21» Скопцовой Л.А., «МБУ «Школа № 23» Бутиной О.Е., председателю ППО МБУ детского сада № 46 «Игрушка» Смирновой Н.Н., судейской бригаде под руководством главного судьи и организатора соревнований Глиба О.В., и, конечно, всем участникам слёта. Главные итоги мавки - хорошее настроение, позитив и желание встречаться на соревновательных площадках!



## Будьте здоровы, коллеги!

Желаете убежать от стресса, подышать чистым воздухом, полюбоваться волжскими красотами приезжайте на турбазу «Лесобон»! Душевное общение у костра семьей или с коллегами, песни под гитару-это ли не мечта людей, которые все время проводят в городской суете! В 2021 году особенно востребованы были оздоровительные поездки выходного дня (коллективные и семьями) на туристскую

базу «Лесобон», которая принадлежит МБОУ ДО «Эдельвейс», - 11 учреждений, 32 семьи.

Дружный коллектив детского сада № 76 «Куколка» организовал замечательный праздник для детей и сотрудников на территории «Лесобона». Ребята выполняли задания пиратов, стараясь найти спрятанный клад. Взрослые тоже не остались в стороне - интеллектуальные и

спортивные игры, весёлые истории и задорные песни! Прекрасная природа и душевная компания, что может быть лучше?! Только плов, приготовленный на костре!

Центральная РПО заключила договор с руководителем МБОУ ДО «Эдельвейс» об организации оздоровительных заездов на «Лесобон» и компенсирует часть стоимости членам профсоюза и их семьям.







## Позитив, хорошее настроение и заряд эмоций на год!

*О турслёте педагогов  
А мы туристы, мы туристы,  
Мы романтики и оптимисты.  
И в спорте могут ставить рекорды,  
И в творчестве – не знают равных.*



В сентябре-октябре 2021 года состоялся традиционный Туристский слет работников образовательных учреждений, который проходил в особом режиме, заезжали по 2-3 команды учреждения одновременно. Поэтому победители не определялись, отдохнули коллективом, набрались сил и энергии, потренировались. В турслете приняли участие 11 коллективов. Настроение – самое бодрое. Команды школ, детских садов и учреждения дополнительного образования состязались в спортивных дисциплинах и туристической полосе препятствий. Все участники соревнований и группы поддержки провели

незабываемое время на природе, отлично отдохнули на фоне прекрасных пейзажей природы на берегу Волги. Итоги слета. Во-первых, физические упражнения, психологическая разгрузка, которые обеспечивает турслёт, то, что полезно всем, всегда и в любых количествах. Во-вторых, сплочение коллектива, неформальное общение педагогов. И пусть в следующем году турслет педагогов состоится в очном режиме! Все соскучились по общим сборам, вечерним посиделкам у костра, совместным мероприятиям!

## Вести из первичек Спортивный год для детей и взрослых

✓ в августе воспитатели, родители и дети МБУ детского сада № 2 «Золотая искорка» приняли участие и стали победителями в финале городских соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья». Провели ежегодный турнир по русским шашкам «Мы вместе!». С февраля по май работники и дети приняли участие в выполнении нормативов ГТО. В феврале дети участвовали в городских Лыжных стартах; в апреле - в городском фестивале «Планета ЧИР», в мае - по спортивному ориентированию «Солнечный ориентир»;

✓ в апреле дружная команда воспитанников пяти корпусов МАОУ детского сада 210 «Ладушки» приняла участие в тестировании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Ребята сдавали тесты I ступени ГТО: прыжок в длину с места; метание мяча; наклон, стоя на гимнастической скамье; отжимания от пола; сгибание туловища из положения лёжа на спине (пресс); челночный бег; смешанное передвижение на 1000 м. Инструкторы по физической культуре, совместно с родителями, готовили юных спортсменов к успешному прохождению испытаний. Итог всех очень порадовал! В тестировании комплекса ГТО приняли участие 77 воспитанников. Из них 47 человек прошли тесты на «Золотой» знак

отличия! И два инструктора по физической культуре тоже получили «Золотые» значки! Так держать!

✓ в 2021 году 12 сотрудников детского сада № 100 «Островок» выполнили нормативы ГТО, из которых 8 получили золотой знак! Поздравляем!

✓ в январе 2021 года МБУ детский сад № 76 «Куколка» принял участие в городских соревнованиях среди дошкольных образовательных организаций «Лыжные старты». А в апреле на базе детского сада проходил турнир «Волшебная пешка». В нем приняли участие дети 6-7 лет. Дети получили заслуженные награды!

✓ в декабре в МБУ детском саду № 90 «Золотое зернышко» прошёл предварительный этап соревнований среди детских команд дошкольных образовательных учреждений г.о.Тольятти «Весёлые старты 2021-2022гг». Дети группы «Смешарики» показали свою быстроту, ловкость, терпение, сплоченность и стремление к победе в эстафетах: «Играем в хоккей», «Катим мяч», «Самый ловкий», «Мяч капитану», «Кенгуру», «Эстафетная палочка». Все участники «Веселых стартов» награждены медалями. И, как всегда, ребята получили отличный заряд бодрости и море положительных эмоций;



Продолжение >>>





✓ в феврале Мельников В.А., преподаватель-организатор ОБЖ ГАПОУ «ТИПК» принял участие в составе областной команды в Лыжных гонках в рамках Межотраслевой спартакиады ФПСО.



✓ Студенты Тольяттинского индустриально-педагогического колледжа на Первенстве города среди профессиональных образовательных учреждений заняли 7 место по плаванию; в зональном Первенстве области-3 место по настольному теннису; в Первенстве города среди образовательных учреждений - 6 место по бегу на 1000 метров.



✓ в июле на спортивной площадке МБУ «Школа № 21» прошел очередной этап соревнований «Семейные старты». Благодарим семьи, в том числе членов профсоюза, которые приняли участие в этом празднике здоровья! Поздравляем победителей, желаем сохранять энтузиазм и смело идти к Победе! Спасибо Центру Физкультуры и спорта города Тольятти за этот чудесный праздник!



✓ в мае в МАОУ детском саду № 27 «Лесовичок» состоялось торжественное вручение знаков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».



✓ В результате выполнения нормативов комплекса 6 сотрудников детского сада получили из рук главного судьи «Фестиваля ГТОльятти» Михаила Чернова 1 золотой, 3 серебряных, 2 бронзовых знака отличия ГТО. Ведется последовательная работа по развитию массового внедрения комплекса ГТО. Поздравляем обладателей знаков! Пусть вам по жизни сопутствует удача, а все награды будут только золотыми! Ведь спорт – это источник самосовершенствования для каждого человека. Участникам торжественно вручили знаки ГТО и удостоверения;

✓ в октябре в МАОУ детском саду № 27

«Лесовичок» произошло знаменательное событие, выпускникам вручали знаки отличия ГТО - 18 золотых знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Большое спасибо талантливому инструктору по физической культуре Кияница Ларисе Анатольевне за подготовку к серьезным испытаниям ребят. Коллектив группы «Любознайки» благодарит её за все усилия, время, наставления и большую проделанную работу;

✓ в декабре во втором корпусе МАОУ детского сада № 27 «Лесовичок» прошли «Веселые старты». Дети были быстрые и ловкие! После соревнований главный инструктор Центра физкультуры и спорта Чернов Михаил Александрович вручил руководителю детским садом Макеевой Елене Викторовне благодарственное письмо за активное участие в подготовке спортсменов к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

✓ каждое утро в МБУ детском саду № 93 «Мишутка» начинается с утренней гимнастики на улице. Различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения на все группы мышц в сочетании с правильным дыханием, легкие прыжки - эти упражнения активизируют работу всех систем, помогают детскому организму включиться в привычный дневной ритм. Ребята старшего дошкольного возраста по утрам торопят родителей, боясь опоздать на утреннюю гимнастику. Они с удовольствием выполняют упражнения и знакомые танцевальные движения под ритмичную музыку, которая помогает повысить эмоциональный фон, затем, как настоящие спортсмены, делают пробежку вокруг здания, далее долгожданные игры средней подвижности и заканчивается утренняя гимнастика игровыми дыхательными упражнениями.





# 7 вершин Жигулевских гор



гора Лысая, 2015 год,  
высота 255 метров



гора Стрельная, 2016 год,  
высота 351 метр



гора Верблюд, 2017 год,  
326 метров



гора Могутовая, 2013 год,  
высота 265 метров



гора Шишка, 2013 год,  
высота 240 метров



гора Царев Курган, 2019 год,  
высота 105 метров

Движение, правильное питание и свежий воздух - вот «секретные» составляющие долголетия и физической активности Тамары Петровны Теняевой

В 1958 году я впервые побывала в Жигулевских горах. В это время я работала вожатой в школе села Поповка Майнского района Ульяновской области. С группой из 15 учеников мы приехали посмотреть на Жигулевскую ГЭС, так как в этом году завершилось ее строительство. Наша группа была участником Всероссийской экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина – СССР». С такой путевкой нас везде принимали на экскурсии и на ночлег в любом населенном пункте. В Жигулевске мы остановились в одной из школ города, там и ночевали, а утром мы уже осматривали здание ГЭС, водохранилище, шлюзы и любовались горами: Могутовой, Шишкой и панорамой Жигулей и Волги. Нас удивили масштабы невиданного доселе строительства. Увидеть такое грандиозное творение рук человека – было впервые и для детей и для меня. Ведь в то время мне был 21 год. В тот же день мы добрались на полutorке до села Зольное. А оттуда пешком по берегу Волги, по холмам, то вверх, то вниз, дошли до села Ширяево. И уже под вечер уехали из села Ширяево в Куйбышев на пароходе. Весь путь любовались красотой берегов, богатством природы средней Волги. Это было мое первое путешествие по Жигулям.

С 10 января 1969 года я живу в Тольятти и работаю в школе №16. Как организатор внеклассной работы с детьми я посещала ГЭС не единожды, была и в музеях села Ширяево, и изучала родной край как руководитель музея Истории Куйбышевгидростроя, который создала в школе № 16 в 1980 году.

А в 2013 году, уже в пожилом возрасте, поставила себе цель - покорить 7 вершин Жигулевских гор с группой турист-любителей. Эту группу возглавляет Кондратьев С.А. – председатель совета ветеранов спорта г.Тольятти. В каждом районе создана своя группа. В эти группы входят ветераны разных профессий. Среди ветеранов Центрального района, кроме меня, есть педагоги Якушов Э.Д., Никифорова Я.Б., Земскова Е.А. и другие.

Первое восхождение было на гору Шишка в 2013 году. Высота ее небольшая 240 м., но это было самое трудное восхождение. Не все из группы поднялись, им пришлось остаться у подножья. Камни из-под ног, то крупные, то мелкие, сыпались вниз. Приходилось цепляться руками, когда подъем был очень крутым. Выручил меня марафонец Михайлов

Николай Иванович и его жена Лидия Яковлевна, поделились перчатками. Они единственные, кто догадался взять перчатки в поход! День был очень жаркий, пить хотелось постоянно. Выдержала, не отстала от спортсменов, поднялась на вершину! Это была моя первая победа по покорению Жигулей! А было мне тогда 76 лет!

И вспомнился мне тогда мой настоящий пятидневный поход по Кавказскому заповеднику из времен моей молодости. В первый день нам предложили для подъема крутую гору. Кто не отказался и смог подняться – того и взяли в пятидневный поход. Я выдержала, прошла маршрут и через горные лавины, держась за общую веревку, и через горные реки по подвесным мостам, и по опасным тропам с ядовитыми змеями. Впервые увидела черные тюльпаны, места боев с фашистами в горах в годы Великой Отечественной войны и многое другое. В те времена, прошедшим подобной сложности маршрут, выдавали значок «Турист СССР». Я тоже получила такой. Но это было в молодости.

А в пожилом возрасте мне удалось покорить все знаменитые семь вершин Жигулей. Сделать себе подарок к своему 85-летнему юбилею. Память об этом хранит моя медаль «Жигулевский барс» г.Тольятти 2013-2019 гг». На ней написано: «Покорены горы: 1. Шишка. 2. Молодецкий Курган. 3. Лысая. 4. Стрельная. 5.Верблюд. 6. Царская. 7. Соколы.»

Вся моя жизнь тесно связана с краеведением – изучением истории, культуры и природы родного края. И будучи ветераном, я не останавливаюсь. В 2019 году была участницей областного слета «Скандинавская ходьба», проходившего в селе Ширяево, об этом осталась памятная медаль «Жигулевские вершины». Такие медали получили многие, но только у меня и у Михайлова Н.И. медаль эта имеет особый знак: «Самый старший участник слета». На этом слете я вновь прошла указанный маршрут в первой группе, в очередной раз была очень довольна, наслаждаясь осенним пейзажем окрестностей Ширяево.

Мой Олимп. И еще одну знаменитую вершину покорила я не так давно во время поездки в Грецию. Конечно же я не могла не посетить Олимп и добросовестно прошла открытую тропу в несколько километров, доступную для обычных туристов, не профессионалов.

*Теняева Тамара Петровна,  
руководитель музея «История  
Куйбышевгидростроя  
МБУ «Школа № 16» г.Тольятти»*



## Всероссийская эстафета здоровья



7 апреля - Всемирный День здоровья. В этот день в 1948 году была создана Всемирная организация здравоохранения. А ежегодное проведение дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Информационно-просветительские мероприятия проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

7 апреля 2021 года прошла «Всероссийская эстафета здоровья». По всей стране в образовательных учреждениях проводились: утренняя зарядка, производственная гимнастика, уроки здоровья, в которых принимают участие работники учреждений, дети и родители.

Первички Центральной РПО активно откликнулись на предложение принять участие в эстафете и высылают фото и видеосюжеты:

- МБУ «Школа № 21» - прошел очередной этап соревнований "Семейные старты" на спортивной площадке школы;

- МБУ детский сад № 76 «Куколка» - на базе детского сада проходил турнир

«Волшебная пешка». В нем приняли участие дети 6-7 лет. Дети получили заслуженные награды!

- МАОУ детский сад № 27 «Лесовичок» и № 49 «Веселые нотки» и МБУ детский сад № 110 «Белоснежка» - взрослые и дети выполняли нормативы ГТО;

- в большинстве первичек провели производственную гимнастику;

- МБУ детский сад № 2 «Золотая искорка»-прошли очередные занятия по скандинавской ходьбе;

- МБУ детский сад № 52 «Золотой улей» - проводились игры - эстафеты, подвижные

игры на свежем воздухе, которые развивают двигательные навыки и воспитывают соревновательный дух,

развлечения с использованием здоровьесберегающих технологий и закреплением привычки к ЗОЖ. С детьми

всех возрастов были проведены беседы, дидактические и интерактивные игры,

спортивно - музыкальное мероприятие «В гостях у Витаминки» и викторина с

элементами игры малой подвижности

«Скажи наоборот».



## #ПРОФздоровье#вдобрыйгод

В преддверии Нового 2021 года, чтобы взбодриться, убежать от стресса и начать его с хорошим настроением Центральная РПО г.Тольятти совместно и по инициативе председателя ППО МБУ детского сада № 46 «Игрушка» Н.Н. Смирновой запустили челендж #ПРОФздоровье#вдобрыйгод. 2021 год объявлен Годом спорта, здоровья, долголетия! Председатель ППО детского сада, физинструктор Смирнова Наталья Николаевна выполняла упражнения с подручными предметами (чтобы дома выполнять физические упражнения, не надо идти в фитнес-зал) на камеру и предлагала повторить это задание всем нам.

Главная цель челенджа не только и не столько в приобщении к

здоровому образу жизни (помним - «Профсоюз - территория здоровья»), сколько - повод объединиться, почувствовать себя частью одного большого сообщества - Профсоюза образования! Челендж продлился до конца января 2021 года. Участники челенджа записывали свои ролики как они выполняли эти задания и присылали в нашу профсоюзную группу в вайбере. Десять учреждений (дс 46, 48, 45, 53, 76, 84, 2, 100, 104, школа 23 (СП дс. «Жар-птица») поддержали челендж как своеобразную профсоюзную коллективную игру. Все получилось: сбросить лишние килограммы, поднять настроение и сплотиться вокруг председателей профсоюзных организаций!



# Спорт и ЗОЖ через всю жизнь

Начну свой рассказ, наверное, с детства. И это будет правильно, так как любовь к спорту мне привил мой папа. С самого раннего возраста - футбол, хоккей, лыжи, коньки. Чемпионаты мира, Чемпионаты Европы и Олимпиады мы всегда смотрели вместе. Знали советских спортсменов, гордились ими! Детские воспоминания о том, как мы катались на коньках, я никогда не забуду. Раньше во всех кварталах заливались катки, и мы с папой каждый вечер ходили кататься. Иногда просто катались, а иногда играли в хоккей. Я всегда стояла на воротах. Не важно, как у меня получалось, но слова: «Дочка, у тебя всё получится!», я слышу до сих пор.

В школьные годы, многие мальчишки увлекались каратэ, но девочкам тоже было интересно. Я как раз из таких. Мы с подружкой ходили где-то пол года, затем пришлось бросить, из-за того, что закрыли секцию. Чтобы не сидеть дома без дела, увлеклись спортивным ориентированием в лесу, научились читать карты, ориентироваться по компасу.. Лыжи, баскетбол, спортивная гимнастика помогли успешно заниматься в школе, а потом и в колледже. В колледже с девочками усиленно занимались настольным теннисом. Занятия всегда проходили увлекательно и разнообразно. Учитель физкультуры строил уроки так, что мы смогли познакомиться с русскими играми- городками и лаптой.

Благодаря своему мужу я умею стрелять, метать ножи, хожу в клуб закаливания «Моржи». На городских соревнованиях по дартсу, среди детских

садов, смогла выиграть 3 место. Когда получается бывать на международных фестивалях, то всегда стараюсь участвовать в стрельбе и метании ножей. В стрельбе из пневматического пистолета удалось завоевать второе место среди женщин, а в метании ножей — первое! Про купание в проруби пожалуй расскажу подробнее. Сначала купанием в зимнее время увлекся муж, спустя два года, к нему присоединилась я. Сначала казалось, что это просто невозможно и ужасно холодно. Как? Как можно с желанием и удовольствием самой этого хотеть? Оказывается можно! С нетерпением жду выходные, чтобы опять пойти окунуться в прорубь и испытать незабываемое чувство эйфории.

Зная себя и свой характер, надеюсь не остановлюсь на достигнутом и дальше пойду в ногу со СПОРТОМ и ЗОЖ!

*Оксана Владимировна Гончар,  
воспитатель МАОУ детского сада № 210  
«Ладушки» г.о.Тольятти*



## Мастер-классы - средство от хандры!

Уже несколько лет в Центральной РПО проводится акция «Подарок своими руками с Профсоюзом!». Творчество-это замечательный ресурс от стресса и тревоги: творческая работа руками помогает отвлечься, становится отдушиной для педагогов. В 2021 году состоялось 3 мастер-класса: два по рисованию шерстью и один, предновогодний, по украшению пряников. Проводят их наши партнеры-педагоги МБОУ ДО ДУМ «Мечта».

В январе и марте 2021 года педагоги провели обучение рисованию шерстью (выкладывание картин шерстью) - это процесс послойного формирования изображения из волокнистого материала, при котором рисунок образуется постепенно из разноцветных прядей шерсти слой за слоем. Всем было интересно стать художниками и создать свой «шедевр»! Несмотря на то, что тема рисования была одна - «ирисы» и был представлен готовый образец, но картины получились совершенно разные! Научились работать в данной технике, получили удовольствие и заряд положительных эмоций. По многочисленным просьбам в марте прошел еще один такой мастер-класс.

В конце декабря прошла традиционная акция «Новогодний подарок своими руками», в которой приняли участие 27 взрослых и детей. Какой же Новый год без ароматных пряников? Именно их мы повесим на елку, к великой радости детворы и

взрослых, или подарим родным и знакомым. Каким пряничным ароматом сразу наполнилась аудитория! Участникам мастер-класса были предоставлены все необходимые заготовки. Домой все ушли с вкусными и красивыми новогодними пряниками-ёлками и отличной идеей для новогодних подарков. В 2021 году в мастер-классах приняли участие почти 100 человек, которые обеспечивались необходимыми материалами за счет средств Центральной РПО. По улыбкам и искренним словам благодарности понятно, что время, проведенное вместе с детьми за интересным занятием, оставило эмоциональный след, способствует доверительным отношениям. И это тоже способствует борьбе с профессиональным стрессом!





## Фестиваль ТАЛАНТОВ



Каждый человек уникален по-своему и одарен. Творчество – это реализация своих мечтаний и умений. Любой может найти для себя занятие по душе, главное не бояться, и стать талантливым в нем. Нужно творить и наслаждаться. Когда мы занимаемся творчеством, наше сердце раскрывается и переливается цветами радости и счастья.

В марте - апреле 2021 года прошел районный этап городского фестиваля творчества коллективов образовательных учреждений «Радуга талантов», который в этом году посвящен 60-летию полета Ю.А.Гагарина в космос и 170-летию Самарской губернии.

Ежегодный Фестиваль проводится с целью выявления и поддержки талантливых работников муниципальных образовательных учреждений, создания условий для реализации их творческого потенциала и возможности творческого общения, по следующим номинациям: «Хореографическое искусство», «Вокальное искусство», «Инструментальное искусство», «Театральное искусство», «Художественное чтение», «Декоративно-прикладное творчество»,

«Изобразительное искусство», «Фотография», «Текстиль», «Украшения и аксессуары», «Куклы» и номинация направленная на популяризацию профсоюзного движения, - «Профсоюз - это мы».

Свой талант и мастерство на суд жюри представили 46 учреждений, более 500 человек. Участники фестиваля выступили с различными номерами: авторскими и народными песнями, современными и народными танцами, стихами, литературно-музыкальными композициями и театральными постановками.

На выставке творческих работ были представлены чудесные костюмы и вышивки, фотоработы, картины, игрушки, восхитительные украшения, которые поразили членов жюри красотой, изяществом, элегантностью.

В предложенных обстоятельствах, когда номера и творческие работы были представлены в записи или на фото, у членов жюри появилась возможность несколько раз пересмотреть некоторые выступления и работы при распределении призовых мест.

Мы еще раз убедились в том, какие талантливые и замечательные педагоги работают в учреждениях

образования! Сколько в них энергии, которой они всех заряжают! Все номинации фестиваля засияли красками талантов конкурсантов.

Призерам и лауреатам районного этапа фестиваля творчества вручены дипломы и подарки. Призеры районного этапа приняли участие в городском этапе Фестиваля, который тоже состоялся онлайн в апреле 2021 года.

Творческие успехи и общественное признание талантов - делают жизнь счастливее, вдохновляют на профессиональные достижения.





## Жизнь в проекте или «Островок» творчества и сплоченности

Продвижение ценностей здорового образа жизни, профилактики эмоционального выгорания, повышение мотивации членов профсоюза к регулярным занятиям физической культурой являются приоритетными для профсоюзного сообщества. Не случайно, в основных направлениях деятельности Центрального совета работников народного образования и науки Российской Федерации на 2020-2025 годы выделен проект «Всероссийское движение «Профсоюз-территория здоровья», направленный, в том числе, на поддержку психического и физического здоровья педагогов, предупреждение профессионального стресса. Формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни – важнейшие факторы, которые влияют на сохранение здоровья на долгие годы.

Поэтому члены профсоюза МБУ детского сада № 100 «Островок» г.о.Тольятти (руководитель детского сада — Мамуткина Е.Н., председатель ППО - Федосеенко Н.С.) с радостью восприняли объявленный в 2021 году областной профсоюзной организацией конкурс на получение грантовой поддержки. Профком детского сада разработал проект «Психоэмоциональная разгрузка работников образовательной организации посредством тимбилдинга», направленный на систематическую психологическую разгрузку работников образовательной организации. Проект имеет высокую социальную значимость, так как положительный настрой работников образовательной организации позволяет предотвратить выгорание работников, а так же организовать командную работу в коллективе. Средства гранта пошли на техническое оснащение проекта, за что особая наша благодарность областной организации.

А началось всё годом раньше. Каждый четверг мы стали проводить «Вечерний тимбилдинг» - это разнообразные корпоративные игры на командообразование. После насыщенного и порой тяжелого рабочего дня хотелось «выпустить пар»! Коллеги с энтузиазмом участвовали в играх, ведь так интересно сменить деятельность и решать новые и необычные задачи. Со временем сотрудники сами стали проявлять инициативу: поступали предложения с новыми идеями для игр. Как говорится, эффект был налицо – коллектив стал сплоченнее! Постепенно к группе активистов стали присоединяться другие сотрудники. Руководитель сада поддержала эту идею, ведь коллектив-это не просто группа сотрудников, а команда единомышленников с положительным психоэмоциональным состоянием. Тимбилдинг помогает почувствовать себя комфортнее в коллективе, забыть о своих проблемах, заботах, улучшить самочувствие и настроение.

В нашем коллективе успешно «прижились» такие виды тимбилдинга как интеллектуальный, социально-экологический, творческий и спортивный тимбилдинг.

Интеллектуальный тимбилдинг помог перевести педагогические советы в формат викторин, квестов, мозговых штурмов и мастер-классов.

Социально-экологический тимбилдинг способствует вовлечению коллектива к участию в городских благотворительных акциях: «Крышки-невалашки», «Сдай макулатуру - спаси дерево», «Подари книгу библиотеке», посадка городского леса. Субботники — это у нас не только наведение чистоты и красоты в детском саду, но и мероприятие с призами, викторинами и чаепитием. Благоустройство территории и разведение красивых клумб-это добрая традиция коллектива, проводится конкурс на лучшую клумбу и участок.

Творческий тимбилдинг — это максимальный простор для креатива, каждый может проявить себя и, возможно, открыть новые таланты. В детском саду существует традиция поздравления сотрудников с юбилеями и праздниками творческими номерами, что придает особую душевность и искренность. Сейчас можно, конечно, купить любые украшения для праздника, но, по сложившейся традиции, коллектив изготавливает украшения для детского сада своими руками в творческих мастерских. Вот и получается, что процесс подготовки к праздникам - это самый эффективный способ сплочения коллектива и даже семей работников!

Спортивный тимбилдинг стимулирует сотрудников детского сада уделять больше внимания здоровому образу жизни. За год увеличилось количество работников - постоянных посетителей фитнес-центров, стали заниматься йогой. И вот, в 2021 году 12 сотрудников детского сада выполнили нормативы ГТО, из которых 8 получили золотой знак! Наш коллектив очень отзывчив на участие в мероприятиях, которые проводит Центральная районная профсоюзная организация. С большим удовольствием приняли участие в Лыжне, Туристском слете, Дне здоровья, Профсоюзной маёвке, где сотрудники детского сада занимали призовые места. Акцент в спортивном тимбилдинге делается не столько на физической подготовке, сколько на понимании, что для успеха команды важен вклад каждого. Летом, в рамках проекта, был

организован семейный День здоровья, провели мы его на теплоходе, для всех присутствующих была беспроигрышная лотерея и разнообразные корпоративные игры на командообразование. К дню дошкольного работника коллектив детского сада с семьями совершил экскурсионную поездку в город Самара.

В ходе реализации проекта появилась идея создания в вайбере группы «Мы за здоровый образ жизни». Участники этого объединения придерживаются правильного питания с помощью специального приложения на телефоне, отслеживают соблюдение питьевого режима и состояние здоровья при помощи фитнес браслета. Все участники объединения делятся своими результатами и поддерживают друг друга. Ввели рубрику полезные завтраки. И, как результат, за год наш коллектив стал легче на 120 килограмм!

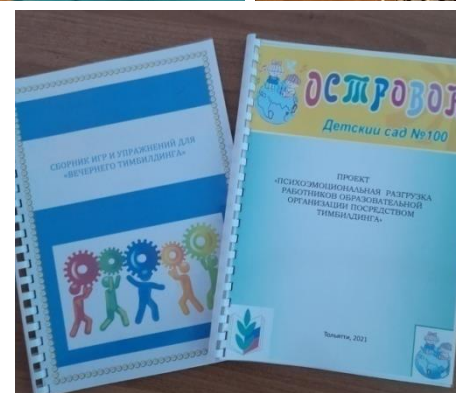
А в октябре мы присоединились к акции «Человек идущий», команда «Островка» объединила 22 человека. Участие в чемпионате - это ещё одна возможность сплотить коллектив, возможность неформального общения. Руководитель детского сада поддержала инициативу профкома и сама активно участвовала в фоновой ходьбе. Все уже привыкли не расставаться с телефоном и постоянно следить за количеством шагов, стремясь пройти заветные десять тысяч шагов и даже больше. Главное - многие приняли правильное решение не бросать занятия ходьбой. И подарок районной профсоюзной организации за участие в чемпионате - палки для скандинавской ходьбы - оказался очень кстати, скандинавской ходьбой у нас занимаются активно.

Таким образом, мы придерживаемся простого, но очень эффективного рецепта создания сплоченной команды: оставаться активными + больше общаться с коллегами.

Подводя итоги реализации проекта можно сделать вывод, что тимбилдинг несет позитивные впечатления для сотрудников, дарит им ценный опыт взаимодействия друг с другом в непривычной обстановке и очень эффективен для создания команды, способной достигать поставленных целей.

За этот год и профсоюзное членство выросло с 50 до 100 процентов, очень сплоченная и активная у нас первичка! На районном совещании председателей первичных профсоюзных организаций мы представили наш опыт реализации проекта, есть живой отклик, несколько первичек разработали свои проекты тимбилдинга. А мы всем в помощь подготовили сборник корпоративных игр для «Вечернего тимбилдинга». Наш проект продолжает жить и набирает обороты.

*Наталья Федосеенко,  
заместитель руководителя МБУ детского сада № 100 «Островок»  
г.о.Тольятти, председатель первичной профсоюзной организации*





## Профилактика психоэмоционального выгорания. Командообразование

Систематическая психологическая разгрузка педагогов образовательных учреждений имеет высокую социальную значимость, так как положительный настрой работников образовательной организации позволит предотвратить их выгорание, а так же организовать командную работу в коллективе. Тимбилдинг создает доверительные отношения между всеми членами коллектива, благоприятную эмоциональную обстановку для работы, обучает эффективным приемам и техникам взаимодействия в команде, культуре общения, предупреждает и устраняет конфликты, искореняет конкуренцию среди членов коллектива, заменяет ее на стремление к сотрудничеству.

В Центральной РПО четыре образовательных учреждения реализуют свои проекты, направленные на профилактику эмоционального выгорания и командообразование: МБУ «Школа № 21», МБУ детские сады № 48, 53, 100.

О реализации проекта «Психоэмоциональная разгрузка работников образовательной организации посредством тимбилдинга» детского сада № 100 «Островок» в нашем специальном выпуске интернет-газеты «Профсоюзная жизнь» ведется речь в отдельной статье.

В МБУ «Школа № 21» в прошедшем году успешно реализовывался муниципальный (районный) проект «Программа поддержки ресурсного состояния педагогического коллектива с применением методов профессиональной игропрактики». Осенние каникулы для педагогического коллектива МБУ «Школа 21» начались с семинара - практикума "Психологическое здоровье педагога. Профилактика эмоционального выгорания". Семинар провела психолог, вице-президент Международной гильдии психологов - игропрактиков, Ковалева Марина Анатольевна. В ходе встречи учителя не только познакомились с теоретическими основами эмоционального выгорания, но и на практике смогли отработать основные техники по предупреждению данного явления. Регулярно на педагогических советах проходят тренинги «Техники совладания со стрессом», «Техники восстановления ресурсного состояния». А также проводятся арт-терапевтические ресурсные техники, игры на развитие эмоционального интеллекта и командообразование «Ты нужен Планете!», «Узнай меня, телепат», «Важное о себе». Педагоги МБУ детского сада № 48 «Дружная семейка» в рамках реализации муниципального (районного) проекта на получение гранта Центральной РПО провели тренинг «Смехотерапия». Педагоги тренировали навыки борьбы со стрессом, учились справляться с депрессией, занимались смехотерапией. Когда эмоции зашкаливают самое время провести оздоровительную дыхательную гимнастику, поднять настроение, создать позитивное душевное состояние и укрепить самообладание. В декабре прошел тренинг с психологом «Апельсиновая елка». На заключительном в 2021 году педсовете провели

минутку рефлексии «Год прошел». В творческой обстановке прошло приготовление к новому году, дружной командой приняли участие в городской игре «Что? Где? Когда?». Несомненно, проект способствует благоприятной эмоциональной обстановке в коллективе и поддержке профессионального ресурса педагогов.

В МБУ детском саду № 53 «Чайка» в декабре прошел психологический тренинг. Деятельность воспитателя (учителя) включает управление психическим развитием личности ребенка. Успешно справиться с этой задачей может только педагог, способный осознанно регулировать проявление своих эмоций: открытый собственным и чужим мыслям, переживаниям, умеющий преодолевать трудности. На тренинге педагоги получили максимум информации о методах управления эмоциями. Этот семинар - лишь начало реализации проекта.





# Творчество — залог душевного благополучия!

## Любимое занятие - средство зарядиться позитивом и пауза в нелегком педагогическом труде

Смехотерапия, йоготерапия, экскурсии, театральные студии, литературные гостиные... все это, безусловно, служит укреплению психологического здоровья педагогов. Найти время для любимого занятия - это праздник для души! Фотографии, рисунки, стихи и другие «мелкие» радости являются антистрессовыми и счастливыми моментами жизни для себя и отдыха.

В Центральной РПО практикуется проведение конкурсов стихов, рисунков и фотографий. Часто так случается, что человек открывается совершенно с другой стороны. Обязательно отмечаем всех участников конкурсов, а победители получают памятные призы. Общественное признание важно не только в профессиональной деятельности, «минута славы» необходима и в сфере увлечений.

Полюбился и стал традиционным конкурс «Вот оно какое, наше лето!» (фото, рисунки); к 170-летию Самарской губернии районная организация провела конкурс фото, рисунков, открыток и стихов «Горжусь тобой, моя губерния!».

Творческие увлечения развивают стрессоустойчивость и способствуют

восстановлению душевных и физических сил. Прогулки с фотоаппаратом по неизведанным местам или «фотоохота» на любимой даче действуют как лучшие антидепрессанты.

Конкурс «Вот оно какое, наше лето!» в 2021 году проходил уже четвертый раз, в нем приняли участие работники и дети из 11 образовательных учреждений: 43 человека и около 150 работ! И каждый раз все работы выкладываются на сайте районной организации, они дарят отличное настроение и вдохновение. Конкурс проходит по нескольким номинациям.

«Вот удача, вот удача мы приехали на дачу!». Взрослые участники конкурса прислали много фотографий с урожаем (не важно, щедрый или скромный), забавные и милые эпизоды дачной жизни, цветники. Поделались счастливыми моментами дачной жизни. В конкурсе приняли участие 14 человек, которые представили 26 фоторабот.

«Что мне подарило лето». В номинации приняли участие двое детей членов профсоюза из МБУ детского сада № 110 «Белоснежка». Работы, представленные на конкурс, удивительны, восхитительны! Родителям было очень приятно услышать

слова благодарности и получить призы для детей.

«Беззаботного лета золотая пора...». В этой номинации члены профсоюза и их дети представили фотоработы, связанные с проведением летнего отдыха в загородном лагере, в деревне у бабушки, на экскурсионных поездках, на даче, на море. В этой номинации приняли участие 34 человека, представлено 65 работ.

Творческий конкурс к 170-летию Самарской губернии «Горжусь тобой, моя губерния!» проводился по номинациям: «Авторские стихи», «Фотоработы», «Песни о губернии», «Рисунки» и «Открытки».

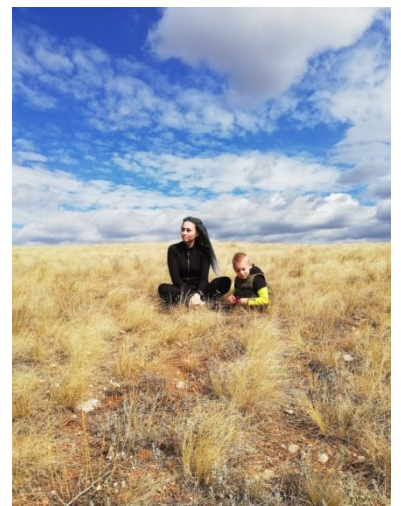
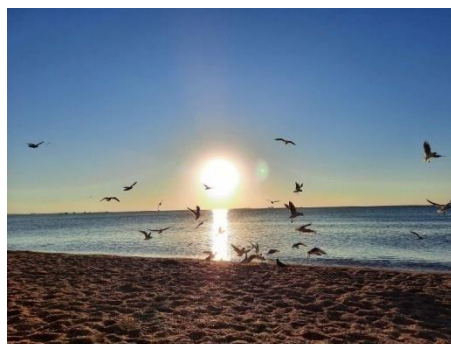
В конкурсе приняли участие 26 человек из 20 учреждений. Самые интересные стихи, фотоработы и открытки были опубликованы в декабрьском номере районной профсоюзной интернет-газеты «Профсоюзная жизнь».

Участники конкурсов получили сертификаты и сладкий приз. Победители - диплом и памятный подарок. Поздравляем!

Творите, участвуйте в конкурсах, получайте удовольствие и хорошее настроение вам гарантировано!



МБУ детский сад № 34 "Изюминка"  
"Большое путешествие по достопримечательностям Рязанского края"  
Ольга Филар, Анастасия  
Рача и Валентина - 2021  
Фотостудия  
Иллюстр.: Дарина Евгеньевна Киселева





## Ходить, чтобы жить!

Профсоюз образования присоединился к проекту «Человек идущий». 10 сентября стартовал первый, предварительный этап проекта «Человек идущий», в рамках которого прошли всероссийские командные соревнования по фоновой ходьбе. В регионах России формировались команды по 20 - 50 человек, которые откликнулись на призыв организатора проекта, академика Лео Бокерии: «Ходите во имя своего здоровья, во имя благополучия ваших близких!». К проекту подключился и Общероссийский Профсоюз образования.

Проект нацелен на вовлечение людей в активный образ жизни. Причем не требуется специального оборудования или специально выделенных часов на тренировки. Все просто! «Ходьба - это универсальный, естественный, привычный и физиологичный вид физической нагрузки для человека любого возраста и пола, который не требует специально организованного пространства и практически не имеет противопоказаний» (Лео Бокерия).

Соревнования проходили в два этапа: 10 сентября - 10 октября - предварительный этап (регистрация, формирование команд, обучение участников), 15 октября - 15 ноября - основной этап (сами соревнования). В период проведения соревнований все участники через мобильное приложение получали методические рекомендации по организации оптимального двигательного, пищевого и питьевого режима.

На призыв Центральной РПО принять участие в этом проекте и осознать важность двигательной активности для укрепления здоровья откликнулись 12 команд, 342 человека: дс 2, 28, 41, 53, 90, 100, 104, 210, гимн 9 СП детский сад «Клубничка», шк 21, центр Эдельвейс. Центральная РПО зарегистрировала свою группу «Профсоюз образования Тольятти Центральный район П&О», в которой было 22 человека.

Тематический Год здоровья, спорта, долголетия, объявленный Общероссийским профсоюзом образования, завершился. В

Центральной РПО за прошедший год прошло много интересных мероприятий: приняли участие в Лыжне России, провели День здоровья, Маевку, Турслет, выполняли нормативы ГТО, совершали пешеходные экскурсии.

2022 год начался по-здоровому - с фоновой ходьбы! В конце декабря 2021 года был объявлен новый чемпионат, который продлился до 15 января 2022 года. Уже 13 команд Центральной РПО поддержали эту идею. Самое удачное время позаботиться о здоровье! В новогоднем чемпионате приняли участие 375 команд. Лучшие результаты показали команды детского сада «Клубничка» - 30 место и Центральной РПО - 32 место (команда прошла 15,7 млн. шагов).

Проект многих настроил на постоянные занятия ходьбой. Педагоги, как правило, ведут малоподвижный образ жизни: нет времени на занятия в фитнес-центрах. И тут на помощь пришла ходьба - самый простой и доступный способ поддержать свое здоровье. Участие в чемпионате - это ещё одна возможность сплотить коллектив, возможность неформального общения. Председатели РПО сумели объединить людей и мотивировать. И руководители учреждений поддержали инициативу председателей и приняли участие в соревнованиях. Некоторые команды создали свои чаты и делились своими ощущениями и успехами. Все уже привыкли не расставаться с телефоном и постоянно следить за количеством шагов. Главное - многие сделали первый шаг к здоровью и приняли правильное решение не бросать занятия ходьбой.

Каждому участнику чемпионата организаторы направили сертификаты участия, подписанные Президентом Лиги здоровья нации, академика Л.А. Бокерия, а Центральная РПО каждой команде-участнице подарила палки для скандинавской ходьбы. Профсоюз образования за здоровье и долголетие!



**Учредитель газеты - Центральная районная организация профсоюза работников народного образования и науки РФ г. Тольятти**

**Адрес:** 445054, РФ, Самарская область, г. Тольятти, ул.Баныкина, 44

**Телефон:** 8 (8482) 26-16-94

**E-mail:** [profsouz@edu.tgl.ru](mailto:profsouz@edu.tgl.ru)

**Адрес сайта:** <http://profsouz.tgl.net.ru/>

**Редактор:** Кутыржина Людмила Васильевна

*При использовании материалов ссылка на «Профсоюзная жизнь» обязательна*