

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития  
ребенка – детский сад № 4» Камышловского городского округа

Управленческий проект

**Здоровье педагога как профессиональная ценность и  
фактор успешности образовательного процесса в ДОУ**

г. Камышлов

2018г.

## Паспорт проекта

<b>Наименование организации</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №4» Камышловского городского округа
<b>Наименование проекта</b>	«Здоровье педагога как профессиональная ценность и фактор успешности образовательного процесса в ДОУ»
<b>Сроки реализации проекта</b>	2018 – 2021г.г.
<b>Цель проекта</b>	формирование на базе дошкольной организации среды, способствующей ведению сотрудниками здорового образа жизни; уменьшение случаев временной нетрудоспособности сотрудников
<b>Задачи проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование системы мотивации сотрудников к здоровому образу жизни;</li><li>2. Разработка и внедрение программы укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративной программы укрепления здоровья);</li><li>3. Вовлечение сотрудников ДОУ в мероприятия по укреплению общественного здоровья.</li></ol>
<b>Основная идея проекта</b>	Реализация мероприятий в рамках Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» Министерства труда Российской Федерации
<b>Руководитель проекта</b>	Сенцова Наталья Альбертовна, заведующий
<b>Соисполнители проекта</b>	Суворова Татьяна Анатольевна, заместитель заведующего по воспитательно-методической работе; Воробьева Яна Алексеевна, старший воспитатель; Гацаева Луиза Ризвановна, педагог-психолог; Мельничкина Яна Борисовна, инструктор по физической культуре.
<b>Контактный телефон</b>	(34375) 5-02-25
<b>Электронная почта</b>	dou.dou-4@yandex.ru

**Резюме проекта:** управленческий проект «Здоровье педагога как профессиональная ценность и фактор успешности образовательного процесса в ДОУ» направлен на достижение целей Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» Министерства труда Российской Федерации в условиях конкретного детского сада.

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения. Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

В настоящее время общепризнано, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности педагогических работников, повышением психологической нагрузки, возрастающих требований к более качественной работе заболеваемость этой категории лиц приобретает всё большую актуальность. Повышенный объем информации, необходимость постоянной концентрации внимания, экстренного принятия решений, высокий уровень профессиональной ответственности создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

Реализация данного управленческого проекта вместе с внедрением корпоративной программы укрепления здоровья позволит максимально охватить целевую аудиторию сотрудников ДОУ, повысив осведомленность педагогов о принципах здорового образа жизни.

Увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни, приведет к снижению заболеваемости основными хроническими и неинфекционными заболеваниями. Эффективная профилактика будет реализована в рамках внедрения корпоративной программы укрепления здоровья педагогических работников детского сада.

Существует определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога – комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее

активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».

Основными составляющими индивидуального здоровья с позиции педагогической деятельности являются:

1) Физическое благополучие – отсутствие патологических изменений в организме при наличии способностей и возможностей человека к хорошей адаптации к изменяющимся условиям среды. Педагог выполняет очень важную профессионально-социальную функцию, поскольку является носителем информации и примером поведения (это относится и к здоровью). Состояние организма, определяемое показателями здоровья, характеризует степень утомляемости, работоспособности, что напрямую свидетельствует о качестве профессиональной деятельности педагога.

Согласно многочисленным исследованиям, направленным на изучение физического здоровья педагогов, самую значительную роль играют заболевания органов зрения, сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата. Как известно, любое заболевание проще предупредить, чем излечить.

Какими же факторами риска обладают следующие органы-мишени с точки зрения профессиональной деятельности педагога?

Органы зрения

К факторам, которые влияют на органы зрения относят:

- нарушение освещения при зрительных нагрузках;
- длительная работа с источниками информации (работа на компьютере, подготовка к занятиям, заполнение учетно-отчетной документации, чтение учебно-методической литературы) без надлежащего режима отдыха;
- работа, требующая высокой степени сосредоточения; в частности, это актуально при организации исследовательской работы с детьми (работа с микроскопом, изучение процессов, протекающих в пробирках; сборка каких-либо мелких деталей).

Органы сердечно-сосудистой системы

Значительное влияние оказывают следующие факторы:

- нарушение стабильного режима сна и питания, труда и отдыха;
- высокая степень нервно-психического напряжения;
- недостаточная программа профилактики заболеваний;

Органы опорно-двигательного аппарата

Учитывая профессиональную деятельность педагога, можно выделить ряд факторов, которые неблагоприятно влияют на функционирование опорно-двигательного аппарата негативное влияние оказывают:

- сидячий образ жизни (чаще всего в неудобном положении);

- сниженная двигательная активность;
- длительное пребывание в вертикальном положении или неудобном положении (при работе в группах раннего возраста);

2) Психологическое благополучие – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях. Психологическое благополучие определяется не существующими условиями и жизненной ситуацией, а прежде всего восприятием собственной жизни, внутренней позицией в профессиональной деятельности, отношением к собственным возможностям, ощущением своей востребованности, оценкой реализованности своих возможностей.

Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами. Это:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и обучающихся;
- неудовлетворение потребности в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержки.

Профессионально-личностные деформации и синдром выгорания являются двумя наиболее значимыми факторами неблагоприятного психического здоровья, что напрямую может сказаться на качестве профессиональной деятельности педагога.

Деформации у педагогов чаще всего встречаются в двух формах:

а) Общепедагогические (характерны для всех лиц, которые занимаются педагогической деятельностью).

б) Типологические (индивидуальны для каждой личности и формируются под влиянием индивидуальных особенностей личности и факторов педагогической деятельности).

Педагогическое (эмоциональное) выгорание определяют, как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Выгорание проходит три стадии:

На первой стадии наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов.

Вторая стадия характеризуется снижением интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями).

На третьей стадии происходит полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Педагог с синдромом эмоционального выгорания обуславливает развитие личностных характеристик и образовательной успешности обучающегося таким образом, что воспитанники, обучающиеся у педагогов среднего и высокого уровней выгорания, характеризуются большей тревожностью, более низкими показателями самооценки, адаптации по сравнению с воспитанниками, обучающимися у педагогов низкого уровня выгорания.

3) Социальное благополучие – это умение человека достигать созидательных результатов в окружении его социальной сферы. Основами социального благополучия можно считать такие элементы, как уровень жизни, обусловленный показателями среднедушевого дохода и прожиточного минимума, а также понятия качества жизни, устанавливаемые понятиями о состоянии здоровья и санитарного благополучия населения, вероятностью получения обязательной медицинской помощи и обеспечение социальной защищенности.

Социальное благополучие имеет внешний аспект и внешние проявления и внутренний (латентный) аспект и внутренние (латентные) проявления, т. е. оно всегда ощущается человеком как некое внутреннее состояние и одновременно проявляется внешне через поведение, в том числе, через профессиональную деятельность (в данном случае отношение к обучающимся).

К внешним проявлениям относятся:

- принятие норм поведения в коллективе и обществе;
- ощущение поддержки семьи и наличие референтной группы;
- адекватный набор социальных ролей и соответствие ролевым ожиданиям;
- высокий статус в социальной группе.
- соотнесенность личностной системы ценностей с общественной (интериоризация);
- сформированная социальная и профессиональная идентичность;
- сформированная личностная идентичность и принятие всех социальных ролей;
- удовлетворенность статусом.

Проанализировав результаты некоторых исследований можно сделать следующие выводы относительно социального благополучия педагогов:

Большая часть педагогического сообщества отмечает, что престиж педагога падает, в особенности в городских образовательных учреждениях.

Педагоги относят себя в большинстве случаев к среднему классу, при этом самооценка городских педагогов несколько ниже, чем сельских.

Проблема социального благополучия педагога заслуживает особого внимания, поскольку позволяет рассмотреть проблему в широком социальном контексте.

Культура здоровья педагога — это интегративное образование личности, представленное совокупностью аксиологического, технологического и личностно-творческого компонентов, характеризующееся высоким уровнем овладения валеологическими знаниями и умениями, сформированным ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и выраженной направленностью профессионально-педагогической деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Оценка сформированности культуры здоровья у педагога может осуществляться по следующим критериям:

- ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни (собственному и обучающихся);
- технологическая готовность педагога к ведению здорового образа жизни и осуществлению профессионально-ориентированной деятельности, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся;
- активность педагога в деятельности по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья и здоровья детей.

Здоровье – это понятие многостороннее и как было сказано выше, огромное множество факторов оказывают влияние на его показатели, в большинстве случаев, зависящие от самого педагога. От здоровья педагога зависит здоровье подрастающего поколения и успешность образовательного процесса. Педагог является примером для своих обучающихся, и, безусловно, должен демонстрировать правильное отношение прежде всего к своему здоровью, ведь от этого зависит и жизненная энергия, и успешность профессиональной деятельности. Сохранению и восстановлению здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения. Доброжелательная обстановка, товарищеские отношения между педагогом и обучающимися, и доброе отношение к детям - необходимые условия хорошего здоровья. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного и продуктивного образовательного процесса. Эффективное использование человеческих ресурсов образовательного учреждения, сохранение и укрепление профессионального здоровья педагога должно стать приоритетным направлением образовательной политики МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 4».

## Участники проекта:

Педагогические работники МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 4».

Таблица 1

### Возрастной ценз педагогических работников

Возраст	Количество	%
от 18 до 25	6	15%
от 26 до 50	26	65%
от 51 до 60	7	18%
старше 60	1	2%

Таблица 2

### Уровень образования педагогических работников

образование	количество	%
Среднее специальное	18	45%
Высшее	22	55%

## Состав работ в рамках реализации проекта:

1. Формирование системы мотивации сотрудников к здоровому образу жизни:

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Под ним понимается индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Каждый человек индивидуален и неповторим. Он индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям, в определенной степени даже окружающая человека среда (дом, семья, работа и т. д.) имеет индивидуальный характер.

Поэтому для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек должен создать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечит ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Приобщение человека к ЗОЖ следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать



ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Мотивация важнейшая функция сохранения и укрепления здоровья.

На сегодняшний день в МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №4» разработана система по формированию у сотрудников мотивации ведения здорового образа жизни.

### **Система мотивации сотрудников к здоровому образу жизни**

<b>1) Беседы с сотрудниками о здоровье и здоровом образе жизни: «Здоровые совещания»</b>	
<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание</b>
1. Охрана собственного здоровья. Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни.	На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд
2. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни.	При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.
3. «Вредные привычки» (алкоголь, курение).	Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.
4. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.	Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.
5. Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни.	Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

<p>6. Основы рационального и сбалансированного питания. Диеты для похудения: польза или вред.</p>	<p>Основной рацион продуктов, отвечающий всем необходимым требованиям с учетом физиологических потребностей, возрастных особенностей, климатических условий и рода деятельности.</p>
<p>7. Гигиена закаливания. Закаливание-испытанное средство укрепления здоровья. Виды закаливания.</p>	<p>Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ</p>
<p><b>2) Организация наглядных форм агитации (профилактики) для сотрудников.</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление уголка «Здоровья» для сотрудников</li> <li>2. Папки-передвижки</li> <li>3. Тематические выставки</li> <li>4. Буклеты, памятки</li> </ol>	<p>Наглядная агитация очень важна, так как большая часть информации, по утверждению психологов, запоминается и воспринимается зрительно.</p>
<p><b>3) Консультации для сотрудников, знакомящие с новыми методами оздоровления, применяемых в ДОУ:</b></p>	
<p><b>1.Фитнес как образ жизни</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антропометрия- один из основных инструментов мотивации тренирующихся</li> <li>2. Определение типа клиентов по телосложению</li> <li>3. Определение % подкожного жира в организме (средняя толщина жировых складок)</li> <li>4. Занятия силовой направленности с различными категориями клиентов</li> <li>5. Составление тренировочных программ для сотрудников</li> <li>6. Составление тренировочных программ с учетом особенностей женского организма</li> <li>7. Средства восстановления при занятиях физическими упражнениями</li> <li>8. Показания и противопоказания при заболеваниях</li> </ol>	<p>Оценка уровня физической активности и тренированности работников. Консультации направлены на формирование мотивации к занятиям фитнеса, а именно силовым тренингом. Силовой тренинг является отличным средством для профилактики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Избыточной массы тела</li> <li>2. Диабета</li> <li>3. Разрушения (износа) опорно-двигательного аппарата</li> <li>4. Гипертонии</li> <li>5. Нарушений гормонального фона, а именно работы щитовидной железы</li> <li>6. Атеросклероза</li> <li>7. Варикозного расширения вен</li> </ol>
<p><b>2. Здоровое питание</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы рационального питания. Обмен веществ и энергии.</li> <li>2. Пищевые элементы. Белки, Жиры, Углеводы, Витамины, Минералы, Вода.</li> <li>3. Питание в рабочее время</li> <li>4. Разрешенные продукты</li> </ol>	<p>Консультации направлены на составление в индивидуальном порядке для сотрудников ДОУ программ питания с учетом их целей, физиологических потребностей и возрастных особенностей.</p>

5. Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания	
<b>3. Психологическая поддержка</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями, противодействие профессиональному выгоранию.</li> <li>2. Консультативная помощь молодым педагогам</li> <li>3. Анкетирование сотрудников</li> <li>4. Организация наглядных форм профилактики для сотрудников: оформление уголков здоровья</li> <li>5. Проведение диагностических исследований</li> <li>6. Мониторинг стресса на рабочем месте</li> </ol>	<p>Мероприятие включает в себя проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями, противодействие профессиональному выгоранию.</p>

2. Разработка и внедрение корпоративной программы укрепления здоровья (Приложение № 1).

3. Вовлечение сотрудников ДООУ в мероприятия по укреплению общественного здоровья:

<b>«Будь активным-будь здоровым»</b>	
Включает в себя массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в ДООУ и направленные на повышение двигательной активности работников:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Массовая зарядка</li> <li>2) День здоровья</li> <li>3) Акция «Неделя без автомобиля»</li> <li>4) «Пешком до работы» «10000 шагов? Легко!»</li> <li>4) «Я, ты, он, она вместе мы-Спортивная семья»</li> <li>5) «Марафон долголетия»</li> <li>6) Лыжня России</li> <li>7) Кросс Нации</li> <li>8) Велопробег «Мы помним и гордимся»</li> <li>9) Проведение Летних Олимпийских Игр среди команд из сотрудников внутри ДООУ</li> <li>10) Проведение Летних Олимпийских Игр среди команд из сотрудников между ДООУ</li> <li>11) Проведение Зимних Олимпийских Игр среди команд из сотрудников внутри ДООУ</li> <li>12) Проведение Зимних Олимпийских Игр среди команд из сотрудников между ДООУ</li> </ol>	
<b>«Нормализация веса – путь к здоровью!»</b>	
Мероприятия направлены на решение проблемы организации питания сотрудников:	
<p>Организация и проведение конкурсов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «Здоровый перекус»</li> <li>2) «Правильная тарелка»</li> <li>3) Конкурс рецептов блюд здорового питания.</li> </ol>	

- 4) Рейтинг буфетов, внедрение маркировки калорийности и категорий блюд (красный – фаст-фуд, желтый – лечебное питание, зеленый – здоровое питание).
- 5) Проект по нормализации веса «Сытая стройность-как пример: критерий заявки на участие – ИМТ выше нормы. Поощрение участников и победителей»

### **«Психологическая перезагрузка»**

- 1) Психологический тренинг «Этикетные формы общения, как средство формирования корпоративной культуры»
- 2) Тренинг- «Благоприятный климат в коллективе»
- 3) Проведение «Кружков благополучия»
- 4) Проведение Недели психоэмоционального здоровья
- 5) Комната психоэмоциональной разгрузки
- 6) Выезд на базу отдыха, культурные мероприятия
- 7) Развлекательная программа «Мозгобойня»

## **HEALTH PLANET» (Планета здоровья)**

### **«HEALTH CLUB» на базе ДОУ**

#### **Фитнес-клуб «Будь в форме» («DRIVE»)**

#### **Контроль состояния здоровья сотрудников в оздоровительной физической культуре**

1. Оценка динамической гибкости, силы ног и мышц живота, баланс и нейромышечный контроль
2. Определение мышечного дисбаланса тела
3. Определение состава тела для людей
4. Калипометрия-измерение процента жира
5. Составление общих рекомендаций по питанию. Составление индивидуальных программ питания для сотрудников.

#### **Групповые программы:**

##### **Силовые тренировки:**

1. POWER CLASS	Силовая тренировка с использованием дополнительного оборудования (гантели, резинки, утяжелители и др.)
2. ABL	Силовая тренировка, направлена на укрепление мышц ног, ягодиц и брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования или без него. Направлена на развитие силовой выносливости, коррекцию нижней части тела.
3. UPPER BODY	Силовая тренировка на проработку мышц спины, груди, верхнего плечевого пояса, рук и брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования или без него. Направлена на развитие силовой выносливости, коррекцию верхней части тела.

##### **Аэробно-силовые тренировки**

4. ALL BODY	Круговая тренировка. Комплекс упражнений на все группы мышц верхней и нижней частей тела, которые выполняются друг за другом, как правило, без отдыха либо с
-------------	--

	короткими паузами по кругу. Тренировка может сочетать упражнения как с дополнительным оборудованием, так и без него. Отлично подходит для жиросжигания, придания телу рельефа, развитию выносливости и силы.
5. STEP+POWER	Тренировка, сочетающая аэробную работу на степ-платформе (20-30 мин.) и силовую часть (20-30 мин.) с использованием дополнительного оборудования. Занятия эффективны как для сжигания жира, так и для придания рельефа телу. Способствует развитию выносливости, укреплению сердечно-сосудистой системы.
<b>Миофасциальный фитнес</b>	
6. Миофасциальный релиз (МФР)	Методика, которая является простым и безопасным способом устранения напряжения в мышцах. После силовых тренировок проводят МФР для восстановления организма и устранения гипертонуса мышц. МФР улучшает кровообращение, повышает гибкость и подвижность суставов, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, улучшает мозговое кровообращение, помогает в борьбе с лишним весом, улучшает работу лимфатической системы. МФР проводят с использованием дополнительного оборудования.
<b>Лечебная физкультура</b>	
7. ЛФК: -профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; -сердечно-сосудистых заболеваний; -	<b>Лечебная физическая культура (ЛФК)</b> - метод, использующий средства физической культуры, прежде всего физические упражнения, с целью реабилитации, профилактики и восстановления здоровья и профилактики заболеваний.
<b>Составление и проведение индивидуальной тренировочной программы на:</b> - снижение веса за счет жировой ткани -наращивание мышечной ткани -общей оздоровительной тренировки	
<b>Корпоративный Клуб Скандинавской ходьбы «Пойдем ходить»</b>	
1. Скандинавская ходьба	Эффективная физкультурно-оздоровительная методика, а именно Ходьба со специальными палками по пересеченной местности. Скандинавская ходьба- это самый доступный фитнес на свежем воздухе, направленный на улучшение работы сердца и кровеносных сосудов, укрепление мышечного корсета, способствует

	улучшению осанки, снятию стресса и поднятию настроения.
<b><i>Корпоративный Клуб любителей бега «ПроБЕГ»</i></b>	
<b><i>Оздоровительный центр «Будьте Здоровы»</i></b>	
<b><i>Оздоровительные процедуры:</i></b> <ul style="list-style-type: none"><li><b><i>- Соляная пещера</i></b></li><li><b><i>- Массаж ручной</i></b></li><li><b><i>- Вихревые ванночки для ног</i></b></li><li><b><i>- Оксигенотерапия</i></b></li><li><b><i>- Комната психологической разгрузки</i></b></li></ul>	