

**Отчет о ходе реализации программы  
«Организация рационального режима труда и  
отдыха» МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»**

В ходе реализации программы «Организация рационального режима труда и отдыха» МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» установлен основной режим труда и отдыха в ДОУ, определена продолжительность дополнительного отпуска работникам.

п/п	Наименование работ, профессий и должностей	Количество календарных дней ежегодному оплачиваемому отпуску
1	Повар	7
2	Председатель ПК	3
3	Кладовщик	7
4	Дворник	7

Продолжительность дополнительного отпуска за ненормированный рабочий день в МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»

п/п	Наименование структурного подразделения	Наименование рабочего места, профессии, должности	Количество календарных дней
	2	3	4
1	МБДОУ «ДС № 9 « Олененок»	Заведующий	7
2	МБДОУ «ДС № 9 « Олененок»	Заведующий хозяйством	7

Разработаны графики сменности работников, определен порядок проведения перерывов. Проведен анализ оценки условий труда работников, определен систематически повышенный уровень психофизиологических нагрузок, связанный с периодичностью повышения трудовой нагрузки, что отрицательно сказывается на качестве выполняемой работы, в связи с чем разработан перечень мероприятий, направленных на профилактику утомления, психофизическую разгрузку в течение рабочего времени.

**Г Р А Ф И К**

**работы (сменности) работников МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»**

№	Должность	Ставка/ норма часов в неделю	Рабочее время	Часы работы	Перерыв
1	Заведующая	1,0/36	ненормиров.	8.00-16.12	нет
2.	Заместитель заведующей	1,0/36	7 час12 мин	8.00-16.12	12.00-13.00
3	Старший воспитатель	1,0/36	7 час12 мин	8.00-16.12	12.00-13.00
4	Учитель-логопед	1,0/20	Понедельник, вторник, чет- верг, пятница 4 часа 00 мин	9.00-13.00 Индивидуальное расписание	не предусмотрен

			Среда 4 часа 00 мин	13.00-17.00 Индивидуальное расписание	не предусмотрен
5	Учитель-логопед	1,0/20	Понедельник, вторник, чет- верг, пятница 4 часа 00 мин	9.00-13.00 Индивидуальное расписание	не предусмотрен
			Четверг 4 часа 00 мин	13.00-17.00 Индивидуальное расписание	не предусмотрен
6	Учитель- дефекто- лог	1,0/20	4 час 00 мин	9.00-13.00 Индивидуальное расписание	не предусмотрен
7	Инструктор по ФК	1,0/30	6 час 00 мин	8.00-14.30 Индивидуальное расписание	12-00-12-30
8	Педагог-психолог	0,75/27	5 час 24 мин	8.00-14.00	11.24-12.00
9	Муз. руководитель	1,0/24	4 час 48 мин	8.00-13.20 Индивидуальное расписание	не предусмотрен
10	Музыкальный ру- ководитель	0,5/12	2 часа 24 мин	13.20-15.44	не предусмотрен
11	Воспитатели групп для детей с ОНР и для детей с ЗПР - 1 смена - 2 смена	1,0/25	5час /5час	7.00-12.00 12.00-17.00	В рабочее время, после приёма пи- щи детей
12	Младший воспита- тель	1,0/36	7 час 12 мин	8.00-16.12	13-00-14-00
13	Повар - 1 смена - 2 смена - 3 смена	1,0/36	7 час 12 мин	5.00-12.12	В рабочее время
		1,0/36	7 час 12 мин	7.00-14.12	В рабочее время
		1,0/36	7 час 12 мин	10.30-17.42	В рабочее время
14	Кух. работник	0,75/27	5 час 24 мин	8.00-14.00	11.00-11.36
15	Раб. по компл. обсл. и ремон. зданий	1,0/40	8 час	8.00-17.00	12.30-13.30
16	Машинист по стир- ке и ремонту спец- одежды	0,75/27	5 час 24 мин	8.00-14.00	11.00-11.36
17	Кладовщик	0,75/27	ненормиров.	8.00-14.00	11.00-11.36
18	Завхоз	1,0/36	ненормиров.	8.00-16.12	12-00-13-00
19	Дворник	0,75/27	5 час 24 мин	8.00-14.00	11.00-11.36
		0,75/27	5 час 24 мин	7.00-13.00	10.24-11.00
		0,75/27	5 час 24 мин	8.00-14-00	11.24-12.00
20	Сторож	0,75/27	5 час 24 мин	11.30-17.30	14.24-15.00
		1,0/40	Сутки через трое	7.00-7.00	В рабочее время
21	Делопроизводитель	0,5/18	3 часа 36 мин	14.00-17.36	не предусмотрен
22	Кастелянша	0,75/27	5 час 24 мин	8.00-14.00	11.00-11.36
22	Документовед	0,5/18	3 часа 36 мин	14.00-17.36	не предусмотрен
24	Техник	0,25/10	Среда, пятница 5 часов 00 мин	13.00-18.00	не предусмотрен

## **График работы (сменности) педагогических работников МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»**

Воспитатели компенсирующих групп

I смена с 07.00 до 12.00

II смена с 12.00 до 17.00

Воспитатели общеразвивающих групп

I смена с 07.00 до 12.00

II смена с 12.00 до 17.30

I смена с 07.00 до 14.30

II смена с 14.00 до 17.30

I смена с 07.00 до 13.30

II смена с 13.00 до 17.30

I смена с 07.00 до 14.00

II смена с 14.00 до 17.30

I смена с 07.00 до 13.30

II смена с 13.00 до 17.30

Проводятся мероприятия, направленные на создание благоприятных условий труда, организации комнат отдыха и блока приема пищи. Проведена систематизация выполняемой работы, автоматизация рабочих мест (оснащение современной оргтехникой), усовершенствование технологии рабочего процесса, организована система быстрого документооборота в ДОУ, отлажена интернет-сеть, проводится совершенствование организационно- распорядительной документации;

проводится информирование сотрудников о профилактике утомления, проведения мероприятий (действий) в режиме отдыха.

### **Рекомендации для работников:**

Для пользователей ПК, при выполнении работы, рекомендуется: Физические упражнения (гимнастика) с дозированной нагрузкой в течение рабочего дня рекомендуется проводить индивидуально, в зависимости от ощущения усталости. Гимнастика направлена на коррекцию вынужденной позы, улучшение венозного кровообращения, частичное восполнение дефицита двигательной активности.

Мышечные усилия комплекса упражнений должны быть умеренными, темп средний. После окончания гимнастики необходим пассивный отдых длительно-стью в 2

- 3 мин. перед работой. Менять комплекс упражнений следует 1 раз в 2 недели. Специальные упражнения для глаз, способствующие усилению кровообращения, сбалансированию тонуса глазных мышц, профилактике зрительного утомления, можно выполнять сидя на рабочем месте по мере утомления.

Самомассаж рук можно выполнять сидя на рабочем месте по мере необходимости.

### **Оздоровительные комплексы физических упражнений с дозированной нагрузкой для снятия умственного и мышечного утомления работающих на ПК**

#### **Комплекс физических упражнений (гимнастика)**

##### **1 упражнение. Потягивание.**

Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки положить на пояс.

Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, на-

прячь все мышцы тела - вдох.

Слегка наклониться вперед - выдох. Повторить упражнение 4 - 5 раз в среднем темпе.

## **2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.**

Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50 - 60 см. от стола, поднести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.

Согнуть правую или левую ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота - выдох. Повторить упражнение 3 - 4 раза в среднем темпе.

## **3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.**

И.п. - руки к плечам; согнутые в коленях ноги поставить на пол.

Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги - выдох. И.п. - повторить упражнение 4 - 5 раз в медленном темпе.

## **4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.**

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе.

Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову - выдох.

И.п. - вдох.

Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову - выдох.

И.п. - вдох. Повторить упражнение медленно 3 - 4 раза.

## **5 упражнение. Расслабление мышц.**

И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол - вдох.

1 - 3. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног - выдох.

4. И.п. - Повторить упражнение 3 - 4 раза в медленном темпе.

## **6 упражнение. Упражнение для пальцев.**

И.п. - сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаках. Разнять пальцы - без напряжения.

Согнуть пальцы в кулак - без напряжения. Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

## **7 упражнение. Перегруппировка веса тела.**

И.п. - рабочая поза.

Перегруппировать вес тела на левую часть - выдох. И. п. - расслабить мышцы - вдох.

Перегруппировать вес тела на правую часть - выдох. И.п. - расслабить мышцы - вдох.

Повторить 3 - 4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

## **Комплекс дыхательных упражнений**

Упражнения комплекса выполняются преимущественно в медленном темпе по 2 раза. Во всех упражнениях строго определяется порядок дыхания с задержкой на 2 - 4 сек.; вдох выполняется при расправлении туловища, выдох

- при наклонах туловища вперед и поворотах;
- задержка дыхания - в конце вдоха или выдоха в зависимости от упражнения;
- после каждой задержки дыхания необходимо сделать 2 - 3 глубоких вдо-

ха и выдоха.

### **1 упражнение.**

Упражнение типа потягивание.

Дыхание задерживается (на 2 - 4 сек.) после глубокого вдоха, выполняемого при распрямлении туловища.

### **2 упражнение.**

Медленные с усилием вращения головой. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

### **3 упражнение.**

Наклоны туловища в стороны с широкими движениями руками. По мере выполнения упражнения производится полный выдох, а в конечном положении наклона - задержка дыхания (2 - 4 сек.).

### **4 упражнение.**

Сгибание (округление) спины с наклоном головы.

### **5 упражнение.**

Бег с переходом на ходьбу или приседания (30 сек.). 6 упражнение. Повороты туловища и головы в сторону.

## **Комплекс**

### **1 упражнение.**

И.п. - сидя на стуле, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Потянуться на стуле, согнув руки на затылке, отклоняя голову назад и расправляя плечи. Повторить 3 - 4 раза.

### **2 упражнение.**

И.п. - сидя на стуле, проделывать наклоны и повороты головы.

### **3 упражнение.**

И.п. - сидя на стуле. Легкий самомассаж волосистой части головы, лица и кистей рук.

## **Комплекс для расслабления рук**

### **1 упражнение.**

И.п. - основная стойка.

Прямые руки развести в стороны ладонями вверх. Сделать вдох.

Скрестив руки перед грудью, крепко обнять себя за плечи и сделать выдох. 3 - 4.

Выполнить то же самое. Повторить 4 - 6 раз.

### **2 упражнение.**

И.п. - руки к плечам.

1 - 4. Круговые движения локтями вперед.

5 - 8. То же самое. Дышать равномерно.

Повторить 4 - 6 раз..

### **3 упражнение.**

И.п. - основная стойка.

Плечи высоко поднять вверх, вдох.

Плечи резко опустить, «сбросить» вниз, расслабить руки, выдох.

Повторить 4 - 5 раз.



