

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 9 «Олененок» муниципального образования Староминский район
353600, ст. Староминская
ул. Орджоникидзе 189-а
тел.: 8(86153) 4- 13-83,
e-mail: ds-9olenenok@rambler.ru
ИНН 2350007165 ОГРН 1022304683774
« 26»декабря 2023 г. № 151

Отчет

об исполнении программы по организации рационального режима труда и отдыха в МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»

В ходе реализации плана мероприятий по организации рационального режима труда и отдыха в МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» определена продолжительность дополнительного отпуска работникам.

№ п/п	Наименование работ, профессий и должностей	Количество календарных дней ежегодному оплачиваемому отпуску
1	2	3
1	Повар	7 календарных дней
2	Кладовщик	7 календарных дней
3	Дворник	7 календарных дней

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

№ п/п	Наименование структурного подразделения	Наименование рабочего места, профессии, должности	Номер статьи Трудового кодекса РФ, других законов, пункта, наименование подраздела, раздела нормативного правового акта в соответствии с которым установлена продолжительность дополнительного (основного удлинённого) оплачиваемого отпуска и сокращённого рабочего времени	Количество календарных дней
-------	---	---	--	-----------------------------

1	2	3	4	5
1	МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»	Заведующий	статья 117. Ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск работникам с ненормированным рабочим днем Трудового Кодекса	7
2	МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»	Заведующий хозяйством	статья 117. Ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск работникам с ненормированным рабочим днем Трудового Кодекса	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	ненормир	8.00-16.12	нет
2.	Старший воспитатель	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	4 часа 00 мин	-	не предусмотрен
5.	Учитель-логопед	1,0/20			не предусмотрен
6.	Учитель-дефектолог	1,0/20	4 час 00 мин	-	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	0,70/25,6 1,0/36	5 час 12 мин 7 час 12 мин	8.00-13.20 8.00-16.12	11.24-12.00 13-00-14-00
9.	Муз. руководитель	1,0/24	4 час 48 мин	8.00-13.20 Индивидуальное расписание	не предусмотрен
10.	Музыкальный руководитель	0,5/12	2 часа 24мин	13.20-15.44	не предусмотрен
11.	Воспитатели групп для детей с ТНР и для детей с ЗПР - 1 смена 2 смена	1,0/25	5 час15 мин 5 час15 мин	7.00-12.15 12.15-17.30	в рабочее время, после приёма пищи детей
12.	Младший воспитатель	1,0/36	7 час 12 мин	8.00-16.12	13-00-14-00
13.	Повар - 1 смена	1,0/36	7 час 12 мин	5.00-12.12	в рабочее время
	- 2 смена	1,0/36	7 час 12 мин	7.00-14.12	в рабочее время
	- 3 смена	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 ком. obs. и рем. здания	1,0/40	8 час	8.00-17.00	12.30-13.30
16.	Машинист по стирке и ремонту спецодежды	0,75/27	5 час 24 мин	8.00-14.00	11.00-11.36
17.	Кладовщик	1,0/36	ненормир.	8.00-16.12	12-00-13-00
18.	Завхоз	1,0/36	ненормир	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
		0,75/27	5 час 24 мин	11.30-17.30	14.24-15.00
20.	Оператор - котельной	0,5/20	сутки через двое	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
23.	Документовед	0,5/18	3 часа 36 мин	14.00-17.36	не предусмотрен
24.	Техник	0,25/10	Среда, пятница 5часов 00 мин	13.00-18.00	не предусмотрен

Продолжительность рабочего времени для обслуживающего персонала и рабочих определяется графиком работы (сменности), составляемым с соблюдением установленной продолжительности рабочего времени за неделю.

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

Воспитатели компенсирующих групп

I смена с 07.00 до 12.15

II смена с 12.15 до 17.30

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 длительностью 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, напрячь прачь 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 вдоха 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

Комплекс массажа шеи и головы

1 упражнение. Вращения головой влево-вправо. Темп быстрый.

2 упражнение. Вращения головой вперед-назад. Темп умеренный.

3 упражнение. Вращение головой с максимальным расслаблением мышц шеи, Голова «катится» по корпусу сначала в левую, а затем в правую сторону (очень медленно). Не более 2-х раз.

4 упражнение.

Самомассаж шеи и затылка в течение 1 минуты.

Поглаживать затылок и шею в направлении к туловищу.

Комплекс упражнений для глаз (длительность 1-2 мин.)

1 упражнение.

При счете 1 - 2 зафиксировать взгляд на объекте. Находящемся на близком расстоянии (15 - 20 см), при счете 3 - 7 взгляд перевести на дальний объект, при счете 8 снова перевести на ближний объект.

2 упражнение.

При неподвижной голове на счет 1 осуществить поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 - вниз, затем снова вверх. Повторить 5 - 10 раз.

3 упражнение.

Закрывать глаза на 10 - 15 сек., затем их открыть и проделать движения глазами вправо и влево, вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения направить взгляд вдаль

Онлайн – занятия с ФСК Юля Кондратьева

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

«МЫШЦЫ ШЕИ»

На занятии определим насколько скованны мышцы шеи.

Научимся правильно выполнять упражнения в статическом и динамическом режиме работы.

Мышцы шеи небольшие по своей величине, именно из-за этого в процессе движения очень быстро наступает утомление.

Часто застойные явления возникают именно в шейно-воротниковой области, ввиду плохого кровотока!

Мы научимся правильно выполнять движения для расслабления и проработки мышц шеи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «ДИАФРАГМА. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ»

Акт дыхания: вдох и выдох.

Дыхательный цикл (вдох и выдох) у каждого человека длится индивидуально. На занятии отдельно узнаем значение: глубокой мышцы - диафрагмы (мышца вдоха);

глубокого дыхания.

Сделаем диагностику:

посчитаем экскурсию грудной клетки;

время удержания вдоха;

время удержания выдоха.

Разберём и научимся выполнять дыхательные практики:

глубокое дыхание (животом);

дыхание по квадрату;

«собачье дыхание» для тренировки диафрагмы;

дыхательная гимнастика по Стрельниковой (напоминаю и призываю к регулярной практики в фск онлайн).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «МЫШЦЫ РУК И ПЛЕЧА»

Мышцы рук, груди, плечевого пояса, в том числе, влияют на осанку человека.

На занятии разбираем и выполняем упражнения с отягощением и без.

На форму и тонус данных мышечных групп влияют упражнения даже с использованием отягощений небольшого веса.

В зависимости от цели выбираем нужный вес отягощений либо выполняем базовые упражнения с весом собственного тела.

Научимся правильно выполнять ряд упражнений из огромного количества модификаций.

Заведующая



С. Н. Марушко