

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 35»**

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск ул. Ленина, 206
тел./ факс 8-865-53 5-57-02 Е-mail svetlanagudim19754@mail.ru
ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета № 1

Протокол № 1

от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 35»

С.В.Гудим

Приказ № 266а/02-01

от «31» августа 2022 г.



ПРОГРАММА

по поддержке здорового образа жизни сотрудников ДОУ
«Детскому саду - здоровый коллектив»

г. Михайловск, 2022 г.

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета № 1

Протокол № 1

от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 35»

_____ С.В.Гудим

Приказ № 261/02-01

от «31» августа 2022 г.

ПРОГРАММА

по поддержке здорового образа жизни сотрудников ДОУ
«Детскому саду - здоровый коллектив»

г. Михайловск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи реализации Программы
1.3.	Принципы реализации Программы
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1.	Основные направления деятельности
2.2.	Реализация Программы
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1.	Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий
3.2.	Оценка эффективности реализации мероприятий Программы
3.3.	Планируемые результаты освоения Программы
Приложение	
	План реализации Программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ в 60 % случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности, инвалидности и смерти человека.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются:

- ✓ низкая физическая активность,
- ✓ нерациональное питание,
- ✓ избыточная масса тела,
- ✓ курение,
- ✓ злоупотребление алкоголем,
- ✓ неумение справляться со стрессами



Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний».

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых людей немного. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. А выработать эту привычку могут педагоги, которые сами вопросам укрепления и

сохранения здоровья уделяют большое значение, только личным примером мы можем привить детям привычку к здоровому образу жизни, к занятиям спортом.

Руководство МБДОУ «Детский сад № 35» поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Программа по поддержке здорового образа жизни «Детскому саду-здоровый коллектив», разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение одного учебного года.

Участники программы:

- сотрудники и руководство учреждения;
- социальные партнеры.

Срок реализации Программы 2022 – 2023 учебный год.

Программа предусматривает работу по нескольким направлениям (создание нормативных, организационных, кадровых и материально -технических условий, создание мотивационных условий, мероприятия по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом, информационная поддержка, результативность мероприятий по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом).

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы: формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.
3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.
5. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников.

6. Внедрение в деятельность ДОУ комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

1.3. Принципы реализации Программы

- ✓ Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✓ Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинского работника ДОУ.
- ✓ Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков. Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- ✓ Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✓ Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- ✓ Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ✓ Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы. Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
- ✓ Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
- ✓ Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
- ✓ Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру». Принцип «не навреди!».

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления деятельности

- ✓ Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).
- ✓ Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит,

туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.

✓ Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.

✓ Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

2.2. Реализация Программы.

I этап (сентябрь - октябрь 2022 г.)

✓ создать нормативные, организационные, информационные, материально-технические, кадровые, мотивационные (включая стимулирующие) условия в ДООУ для формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья сотрудников;

✓ активизировать взаимодействие коллектива и первичной профсоюзной организации ДООУ по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни;

✓ организовать взаимодействие ДООУ с социальными партнерами;

✓ обеспечить контроль за состоянием здоровья и уровнем заболеваемости сотрудников ДООУ (включая нетрудоспособность по причине ухода за ребенком).

II этап (ноябрь 2022 г. - декабрь 2022 г.)

✓ способствовать реализации профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом дифференцированного и личностно-ориентированных подходов;

✓ способствовать формированию и/или принятию духовно-нравственных ориентиров к ведению здорового образа жизни;

✓ способствовать формированию устойчивой потребности в регулярных занятиях физкультурой и массовым спортом, их популяризации среди сотрудников, педагогов;

✓ способствовать реализации комплекса мер по профилактике социальнозначимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) и отказу от вредных привычек;

✓ организовать выездные оздоровительные мероприятия.

III этап (май 2022 г.)

Подвести итоги реализации Программы: проведение анкетирования сотрудников МБДОУ «Детский сад № 35»

Программа содержит план мероприятий по поддержке здорового образа жизни, по профилактике социально-значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) и отказу от вредных привычек, по привлечению к занятиям физкультурой и массовым спортом (включая сдачу норм ГТО).

Целевая аудитория Программы – сотрудники ДОУ.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий

Для реализации Программы в учреждении имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- ✓ проведение вакцинации,
- ✓ наличие физкультурного зала и оборудования,
- ✓ музыкальный зал, оснащённый медиааппаратурой,
- ✓ кабинет педагога- психолога, с зоной для отдыха.

3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности: отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка), внедрение социальных технологий/ моделей/ методик, развитие взаимодействия с партнерами, динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

3.3. Планируемые результаты освоения Программы

Здоровьесбережение сотрудников:

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма;
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников; -
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального -психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников; -развитие стрессоустойчивости;

-владение навыкам релаксации.

Развитие корпоративной культуры в учреждении:

-формирование благоприятного психологического климата в учреждении;

- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников.

Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;

-повышение эффективности реализации профессиональных задач;

-приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

Приложение

План мероприятий по реализации Программы «Детскому саду- здоровый коллектив»

№ П/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1 этап			
1.	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	Сентябрь 2022 г.	Заведующий ДОУ, старший воспитатель
2.	Организация заседания трудового коллектива	Сентябрь 2022 г.	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по АХЧ
3.	Проведение анкетирования и тестирования отношения сотрудников ДОУ к ЗОЖ.	Сентябрь 2022 г.	Инструктор по ФИЗО
4.	Аттестация рабочих мест сотрудников ДОУ.	Сентябрь 2022 г.	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по АХЧ
5.	Обеспечение сотрудников, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой, средствами индивидуальной защиты, аптечками, моющими и обезвреживающими средствами.	В течении года	Заведующий ДОУ, кладовщик.
6.	Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда и технике безопасности	1 раз в месяц	Уполномоченный по ОТ
7.	Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, лекции о методах оздоровления.	Октябрь 2022 г.	Заведующий ДОУ, медицинская сестра.
8.	Анализ заболеваемости	1 раз в квартал	Медицинская

	сотрудников		сестра.
2 этап			
1.	Создание благоприятного психологического климата в ДОУ	В течении года	Заведующий ДОУ, педагог- психолог.
	Проведение психологических тренингов на профессиональное выгорание сотрудников	Декабрь 2022 г., Апрель 2023 г.	Педагог- психолог.
2.	Осуществление ежегодного медицинского осмотра сотрудников ДОУ.	1 раз в год	Заведующий ДОУ, старшая медсестра
3	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников	По графику	Заведующий ДОУ, медицинская сестра.
4.	Проведение Дней здоровья	1 раз в квартал	Заместитель заведующего по УВР, Инструктор по ФИЗО
5.	Организация производственной гимнастики	сентябрь 2022 г. - май 2023 г.	Инструктор по ФИЗО
6.	Проведение корпоративных праздничных мероприятий «Новый год», «День дошкольного работника», «8 марта»	По графику проведения корпоративных мероприятий	Музыкальные руководители
7.	Занятия по релаксации с элементами йоги	1 раз в квартал	Инструктор по йоге (соц. партнёр)
8.	Посещение Аллеи здоровья	Август -октябрь 2022 г., Апрель- июль 2023 г.	Инструктор по ФИЗО
9.	Информационный стенд о профилактике зависимостей. Проведение лекций: «Здоровый образ жизни педагогов ДОУ и его влияние на здоровье детей»; «Жить здорово!»; «Привычка свыше нам дана?»; «SOSостояние здоровья»;	Октябрь 2022 г.- май 2023 г.	Медицинская сестра.

	«О здоровом питании замолвите слово», «Худеем правильно», «Питание после 50», «Дыхание –основа релаксации». Профилактика отказа от вредных привычек.		
10.	Консультации по физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в домашних условиях.	По мере необходимости	Инструктор по ФИЗО
11	Массаж биологически активных точек с эфирными маслами (лаванда, мята) - точечный массаж по Уманскому - массаж Су Джок терапии Дыхательная гимнастика: - по Стрельниковой - арттерапия. Релаксация: - психологическая разгрузка - медитация под музыку. Ароматерапия.	Ежемесячно	Медицинская сестра, педагог- психолог, учитель- логопед.
12	Совместные велопоходы	1 раз в полугодие	Заместитель заведующего по УВР, инструктор по ФИЗО
13.	Формирование физической культуры личности сотрудников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.	Постоянно	Инструктор по ФИЗО
14.	Спортивные соревнования между сотрудниками ДОУ и родителями воспитанников ДОУ.	Апрель 2023	Инструктор по ФИЗО
3 этап			
1.	Диспансеризация сотрудников ДОУ	Апрель 2023 г.	Заместитель заведующего по АХР

2.	Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы	Май 2023 г.	Заведующий ДОУ, медицинская сестра
3.	Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе	Май 2023 г.	Старший воспитатель, педагог- психолог.
4.	Оценка эффективности реализации программы	Май 2023 г.	Заведующий ДОУ, председатель трудового коллектива