

Принята
на Общем собрании работников
детского сада
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Согласована
Председатель профсоюзной организации
Матвеева Н.В.
_____ 2022год.

Утверждена
Приказ №__от_____2022 года
Заведующая МДОУ детский сад
«Светлячок»
_____Михайлова О.В..

Программа

по поддержке здорового образа

жизни сотрудников муниципального дошкольного образовательного учреждения

детский сад «Светлячок»

«Здоровый сотрудник - здоровый коллектив»

Атамановка, 2022г

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	5
1.3. Цели и задачи реализации Программы	6
1.4. Принципы реализации Программы	7
II. Содержательный раздел	
2.1. Основные направления деятельности	8
2.2. Содержание Программы	
III. Организационный раздел	
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	
3.3. Планируемые результаты освоения Программы	
IV. Приложения	
4.1 Программа по формированию адаптивного копинг – поведения у сотрудников «Свети, но не сгорай!»	
4.2. Учебно – методическое пособие по сааджа – йоге для взрослых «Жизнь без стресса»	
4.3.Программа работы с персоналом по фитбол – гимнастике «Гимнастика и мы»	



I. Целевой раздел

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».

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Руководство детского сада «Светлячок» 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.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским персоналом детского сада были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность

и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Здоровый сотрудник – здоровый коллектив».

Программа по поддержке здорового образа жизни 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 2 лет.

Участники программы:

сотрудники и руководство учреждения;

социальные партнеры.

Сроки реализации:

Срок реализации Программы 2022 – 2023 г.г.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Светлячок» регламентируется следующей нормативной базой:

- федеральный уровень:

Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;
- Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих";
- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
- Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Рекомендация 2010 года о ВИЧ/СПИДе и сфере труда (№ 200) и Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (2001 год), Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Москва: МОТ, 2013;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

- уровень ДОО:

- устав МДОУ детский сад «Светлячок»;
- коллективный договор МДОУ детский сад «Светлячок»;
- правила внутреннего распорядка для работников МДОУ детский сад «Светлячок».

Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы: содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

Основные задачи Программы:

1. Вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций,
2. Содействие здоровьесбережению сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
4. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
5. Внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;
6. обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников.

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 медицинских работников ДОО.
- ✚ 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

Основные направления деятельности

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников МДОУ детский сад «Светлячок» определяются целью и включают стратегии, направленные на работу с сотрудниками, и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры. Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) снижение потребления алкоголя
- 2) отказ от курения
- 3) здоровое питание

4) физическая активность

5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

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

Содержание Программы



РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ
<ul style="list-style-type: none">● Здоровье – ценность● Создание условий для повышения мотивации и работоспособности● Повышение информированности о принципах здорового образа жизни● Эффективная диагностика● Знание норм – артериального давления, потребления пищи, физических нагрузок, рабочего времени и т. д.● План мероприятий по борьбе с вредными привычками● Навыки психогигиены● Активное долголетие	<ul style="list-style-type: none">● Убедительные доказательства того, что меры по прекращению курения, направленные на отдельных курильщиков, увеличивают вероятность, что курильщики бросят курить● Убедительные доказательства того, что многокомпонентные вмешательства, направленные на физическую активность и/или питание, эффективны в повышении уровня физической активности, здорового питания и профилактике ожирения● Эффективность мероприятий физической активности, направленных на предотвращение скелетно-мышечных нарушений, таких как боль в пояснице● Эффективность мероприятий – системный или комплексный подход предотвращения и контроля стресса на рабочем месте

Программа рассчитана на 2 года при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их **мотивацией**.

Работа в МДОУ детский сад «Светлячок» по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий согласно перспективному планированию блоков.

Блок информационно-мотивационный «Если хочешь, значит сможешь!»

- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;
- доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;
- информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни
- пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»	Сентябрь 2022 г.	Зам.зав по УВР, педагоги и специалисты
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	2022-2023г	Педагог - психолог
		Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧ-инфекции/СПИД», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»	1 раз в квартал	Медсестра

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
	Информационно - методическое	Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом», «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»	В течение года	Педагоги ДОО
		Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	медсестра
3.	Практическая деятельность	Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
		Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»	2022-2023	Педагог - психолог
		Фотомарафон по профилактике зависимостей «Живи ярко!»	Апрель, 2023	Заведующий ДОО
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников	1 раз в полугодие	Педагог – психолог, медсестра.

Блок профилактический «Ступени здоровья»

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- освещение значимых событий, проведенных в учреждении/ совместно с социальными партнерами;
- организация горячего питания;
- обеспечение питьевого режима сотрудников;
- проведение тренингов и семинаров по профилактике психо-эмоционального выгорания сотрудников;
- проведение занятий по психологической разгрузке в сенсорной комнате.



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья»	Сентябрь 2019 г.	медсестра, педагоги и специалисты
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а так же психологического состояния сотрудников	2022-2023г	медсестра, педагог - психолог
		Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»	1 раз в полугодие	медсестра, педагоги

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
	Информационно - методическое	Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	2022-2023г	Педагоги ДОО
		Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»	1 раз в квартал	медсестра
3.	Практическая деятельность	Мероприятия по психологической разгрузке в зоне отдыха Посещение сенсорной комнаты	Еженедельно	Педагог - психолог
		Организация ежегодных профосмотров сотрудников	ежегодно	медсестра
		Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период	1 раз в год	медсестра,врачи ЦРБ
		Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием	ежедневно	медсестра,завхоз



Блок активизирующий «Физкультура и спорт»



- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных мероприятий;
- формирование командообразующих качеств личности,
- профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний
- участие в сдаче ГТО

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»	Сентябрь 2022 г.	Инструктор по физической культуре
2.	Информационно-методическое	Разработка программ по различным видам физической деятельности	2022-2023г	Инструктор по физической культуре
		Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада	2022-2023г	Инструктор по физической культуре педагог - психолог

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»	2022-2023г	Педагоги ДОУ
3.	Практическая деятельность	Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
		Участие в сдаче норм ГТО	Ежегодно	Заведующий
		Участие в районных и краевых спартакиадах	По плану	инструктор по физической культуре

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Утренняя гимнастика	Ежедневно	инструктор по физической культуре
		Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)	Каждая среда	инструктор по физической культуре
		Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	Каждая пятница	инструктор по физической культуре

III. Организационный раздел

Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

Материально-технические условия: физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, облучатель-рециркулятор бактерицидный, для обеспечения работников чистой питьевой водой установлен бак с кипяченной водой.

В детском саду оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский).

Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления горячего питания в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13.

Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты детского сада: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра; медицинские, профилактические осмотры взрослых и детей осуществляют сотрудники ЦРБ.

Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- + отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),
- + внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- + 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.

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.

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.