

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №66 «Журавушка» Старооскольского городского округа
Белгородской области**

Согласовано:

Председатель ППО
МБДОУ ДС №66 «Журавушка»
Домаева Т.П.

Протокол №1 от 11.01.2022 год

Принято

на собрании трудового
коллектива МБДОУ ДС №66 «Журавушка»
протокол №1 «11» января 2022 год

Утверждаю:

Заведующий
МБДОУ ДС №66 «Журавушка»
Дуракова А.В.

Приказ №_от 11.01. 2022 год

Программа

по поддержке здорового образа жизни
сотрудников муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад №66 «Журавушка»
Старооскольского городского округа

«Мы выбираем ЗОЖ»

Оглавление

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая база.....	3
1.3. Цель Программы.....	4
1.4. Задачи Программы.....	4
1.5. Принципы реализации Программы.....	4
II. Содержательный раздел.....	4
2.1. Основные направления деятельности.....	4
2.2. Содержание Программы	5
III. Организационный раздел.....	10
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы.....	10
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы.....	10
3.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	11

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время существует объективная необходимость целенаправленного формирования у сотрудников здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций. Решить данную проблему в рамках учреждения возможно только на основе комплексного подхода, ориентированного на сохранение и приумножение здоровья сотрудников. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у педагогов сформировалась компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей. Роль администрации учреждения состоит в приобщении сотрудников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность детского учреждения здоровьесберегающих практик, технологий и активной оздоровительной профилактической работы.

Программа по поддержке здорового образа жизни работников ДОО подразумевает под собой комплекс мероприятий направленных на улучшения состояния здоровья сотрудников, профилактики заболеваний, а так же улучшения микроклимата в коллективе, в целях повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

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»

1.2. Нормативно-правовая база

➤ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".

➤ Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

➤ Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

➤ Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.

➤ Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.

➤ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об

утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

1.3. Цель Программы

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ детский сад №66 «Журавушка»

1.4. Задачи Программы

- Вовлечение сотрудников в массовые мероприятия спортивнонаправленности.
- Приобщение к здоровому образу жизни сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
- Информирование о последствиях вредных привычек, повышение уровня знаний по снижению рисков заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.
- Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
- Введение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья.
- Обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий.

1.5. 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 непрерывности** оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

2. Содержательный раздел

2.1. Основные направления деятельности

Программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников детского сада №66 «Журавушка» определяется целью, и включает блоки, направленные на работу с

сотрудниками, и блоки, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры. Блоки, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников с целью приобщения их к здоровому образу жизни. Факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) физическая активность
- 2) здоровое питание
- 3) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)
- 4) снижение потребления алкоголя
- 5) отказ от курения.

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.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

2.2. Содержание Программы

Срок реализации Программы 2 года. В Программу входят 4 блока, состоящих из циклов теоретических и практических занятий.

1 блок медицинский «Берегите свое здоровье»;

2 блок спортивный «Движение – это жизнь»;

3 блок пропаганды здорового образа жизни «Отказ от вредных привычек - залог здоровья»;

4 блок психологическое здоровье «Защити себя от стресса».

План мероприятий на 2022-2024 учебный год

1 блок медицинский **«Берегите свое здоровье»**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

Направление работы	Содержание блока	Сроки проведения
Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана медицинского блока «Берегите свое здоровье»	сентябрь 2022 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2022 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	весь период 2022-2024 г.
Информационное	Анкеты: «Здоровый образ жизни»; «Вы и вакцинация».	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза»; «Азбука здоровья»; «Ваше здоровье в ваших руках».	весь период 2022-2024 г.
	Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний.	весь период 2022-2024 г.
	Разработка и обновление информационного стенда «ЗОЖ»	1 раз в квартал
Практическое	Диспансеризация сотрудников	весь период 2022-2024 г.
	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	весь период 2022-2024 г.
	Периодический медицинский осмотр	2022-2024 г.

2 блок спортивный
«Движение – это жизнь»

1. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
2. Участие в программе сдачи норм ГТО.
3. Дни здоровья.
4. Проведение акции «10000 шагов к здоровью», «Легкоатлетический забег», «Велопрогулка», «Профсоюзный Аксель», «Профсоюзный боулинг».
5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей.
6. Приобщение работников к занятиям физической культуры и спортом в спортивных учреждениях города.

Направления работы	Содержание блока	Сроки проведения
Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана спортивного блока «Движение – это жизнь»	сентябрь 2022 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2022 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	весь период 2022-2024 г.
Информационное	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в квартал
	Лекции: «Залог здоровья и красоты - оптимальная физическая нагрузка », «В чем польза плавания», «Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности»	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Будь спортивным и здоровым»; «10 причин заняться спортом»; «Нормы ГТО».	весь период 2022-2024 г.
	Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	весь период 2022-2024 г.
Практическое	Спортивный досуг «Веселые старты»	ноябрь 2022 г.
	Участие в акции «Профсоюзный Аксель»	январь 2022 г. январь 2023 г. январь 2024 г.
	Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО)	ноябрь 2022 г. ноябрь 2023 г. ноябрь 2024 г.
	Соревнования «Мы играем в волейбол»	декабрь 2022 г. декабрь 2023 г. март 2024 г.
	Педагогический совет «Сохранение и укрепление здоровья»	март 2023г.
	Участие в легкоатлетическом забеге	сентябрь 2022 г.
	Спортивное мероприятие, посвященное Дню физкультурника стадионе «Труд»	август 2023 г.
	Участие в акции «Пешком за здоровьем»	сентябрь 2022 г.
	Практикум с профессиональным тренером «Йога для начинающих»	январь 2023 г.
	Участие в акции «10 000 шагов к здоровью»	апрель 2022 г.

Участие в акции «Зарядка от нас, здоровье для вас»	май 2022 г. май 2023 г. май 2024 г.
Участие в акции «Спорт дома»	июнь 2023 г.
Участие в акции «Велопрогулка»	август 2022 г. август 2023 г.
Участие в семинаре «Здоровье в массы» г. Белгород	май 2023 г.

3 блок пропаганды здорового образа жизни
«Отказ от вредных привычек - залог здоровья»

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций.
2. Проведение конкурса здоровых рецептов.
3. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка».
4. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.
5. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.
6. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

Направление работы	Содержание блока	Сроки проведения
Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана блока пропаганды здорового образа жизни «Отказ от вредных привычек- залог здоровья»	сентябрь 2022 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2022 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме вредных привычек	весь период 2022-2024 г.
Информационное	Анкеты: «Вы и курение», «Отношение к алкоголю», «Что такое правильное питание?»	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь», «Пять правил здорового питания».	1 раз в квартал

	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	весь период 2022-2024 г.
Практическое	Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронные почты сотрудников	1 раз в год
	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка».	март 2024 г.
	Конкурс здоровых рецептов	декабрь 2023г.
	Лекция «Влияние алкоголя и никотина на организм»	ноябрь 2022 г.
	Конкурс фотографий «Вкусно, здорово, полезно»	Апрель 2024 г.

4 блок психологическое здоровье
«Защити себя от стресса»

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: музыкотерапия.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

Направления работы	Содержание блока	Сроки проведения
Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана блока психологического здоровья «Защити себя от стресса»	сентябрь 2022 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2022 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам психологического состояния сотрудников	весь период 2022-2024 г.

Информационное	Анкеты: «Тестирование уровня эмоционального выгорания»; «Ваше психическое здоровье»	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	весь период 2022-2024 г.
	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам	весь период 2022-2024 г.
Практическое	Беседа «Что такое психологическое здоровье»	ноябрь 2023 г.
	Просмотр видеофильмов, социальных роликов о психическом здоровье.	март 2023 г. март 2024 г.
	Семинар-практикум для педагогов «Снятие психоэмоционального напряжения с использованием музыкотерапии»	апрель 2023 г.

3. Организационный раздел

3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников: физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе, облучатель ультрафиолетовый кварцевый.

В ДОУ оборудован медицинский блок.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала
- в отдельных помещениях на первом этаже здания ДОУ - для обслуживающего персонала.
- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют специалисты детского сада №66 «Журавушка», реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: старший воспитатель; педагог-психолог, инструктор по физической культуре, учитель-логопед; музыкальный руководитель; старшая медицинская сестра.

3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- ✓ отзывы сотрудников,
- ✓ внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- ✓ развитие взаимодействия с партнерами,
- ✓ динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование ЗОЖ,
- ✓ 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.

3.3. Планируемые результаты освоения Программы

Для работников:

- ✓ Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- ✓ Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- ✓ Увеличение продолжительности жизни.
- ✓ Приверженность к ЗОЖ.
- ✓ Выявление заболеваний на ранней стадии.
- ✓ Улучшение условий труда.
- ✓ Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- ✓ Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- ✓ Повышение производительности труда.
- ✓ Сокращение потерь по болезни.
- ✓ Снижение текучести кадров.
- ✓ Повышение имиджа организации.
- ✓ Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- ✓ Снижение заболеваемости работников.
- ✓ Повышение численности работников, ведущих