

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «КРЫЛЫШКИ»

ПРИНЯТА:
на Общем собрании трудового коллектива,
протокол от 25 мая 2022 № 2



Корпоративная программа
по поддержке здорового образа жизни сотрудников
«Здоровье. Молодость. Успех.»

Г. САЛЕХАРД, 2022

ПРИКАЗ

14 июня 2022 года

г. Салехард

№ 116-о

Об утверждении долгосрочной корпоративной программы здоровья «Здоровье. Молодость. Успех.»

В целях укрепления общественного здоровья, пропаганды здорового образа жизни, предупреждение возникновения и развития хронических неинфекционных заболеваний работников МБДОУ «Детский сад «Крылышки», в соответствии пунктом 1.1.2 решения протокола заседания координационного совета по внутриведомственному и межведомственному взаимодействию по вопросам здорового образа жизни и профилактики заболеваний на территории муниципального образования город Салехард от 22 марта 2022 года №1, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить корпоративную Программу «Здоровье. Молодость Успех» (приложение № 1).

(срок: 2022-2025г.)

2. Назначить ответственным за реализацией Программы инструктора по физкультуре Хасанову О.Б.

(срок: 2022-2025г.)

3. Ответственному за реализацией Программы (Хасанова О.Б.):

3.1. Разработать план-график проведения мероприятий Программы;

(до 10 сентября 2022г.)

3.2. Своевременно предоставлять отчет о реализации Программы.

(срок: раз в полугодие)

4. Методисту (Жернакова Д.А.):

4.1. Разместить Программу, приказ об утверждении Программы, график реализации Программы, отчеты о реализации Программы на официальном сайте МБДОУ.

(срок: до 15.06.2022)

5. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя заведующего по ВМР Зырянову Ю.А.

Заведующий МБДОУ

Г.Л.Бахрина


Зам. Зырянова Ю.А.
Жернакова / Д.А. Жернакова /
Хасанова / О.Б. Хасанова /

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Корпоративная программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников «Здоровье. Молодость. Успех.»
Наименование организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Крылышки»
Юридический адрес	<u>629003, Ямало – Ненецкий автономный округ, городской округ город Салехард, город Салехард, ул. Чапаева, д. 12</u>
Телефон / факс / электронная почта	8 (349 22) 4-85-74 (заведующий) mdou7@edu.shd.ru
Основание разработки Программы	Законы и подзаконные акты Российской Федерации: - Закон РФ «Об Образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012 с изменениями от 21.04.2014 Об Образовании в Российской Федерации; - Закон РФ «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»; - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; - Закон РФ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения» (от 30.03.1999 № 52-ФЗ); - Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА» Министерства образования и науки РФ; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155.
Основные разработчики	Рабочая группа работников МБДОУ
Проблемы, на решение которых направлена программа	- Не информированность работников о причинноследственной связи ЗОЖ, качеством жизни и экономической эффективностью; - Отсутствие эффективной корпоративной программы укрепления здоровья на основе

	добровольного вовлечения работников МБДОУ в комплекс оздоровительных мер.
Основные цели Программы	Создание эффективной корпоративной программы здоровья для сотрудников МБДОУ Детский сад «Крылышки».
Основные задачи Программы	- Провести комплексную медицинскую оценку и самооценку уровня здоровья сотрудников. - Спроектировать индивидуальную программу здоровья каждого работника МБДОУ. - Привлечь структурные подразделения города Салехард в профилактической работе по вопросам здоровья человека. - Вовлечь большую часть коллектива в мероприятия профилактической и оздоровительной направленности. - Повысить уровень знаний сотрудников по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
Программа реализуется	период 2022 - 2025 гг.
Перечень модулей Программы	Программа состоит из трех модулей: 1. «В активе-позитив»; 2. «От здоровья – к совершенству»; 3. «Вредным привычкам – нет!».
Основные исполнители Подпрограмм и основных мероприятий	Трудовой коллектив МБДОУ
Объемы и источники финансирования Программы	отсутствуют
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. Снижение заболеваемости вследствие реализации корпоративной программы укрепления здоровья на 30 %. 2. Снижение экономических затрат по причине уменьшения заболеваемости и потерь времени на вредные привычки (курение и др.) на 25%. 3. Увеличение сотрудников, вовлеченных в корпоративную программу укрепления здоровья (целевые и фактические показатели) на 60%. 4. Увеличение сотрудников, отказавшихся от курения (от числа курящих ранее) на 5%.

	5. Создание действующей системы работы с сотрудниками ДОУ по формированию здорового образа жизни и борьбе с вредными привычками.
--	--

Описание программы

«Здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов»
Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Актуальность.

Формирование здорового образа жизни – государственная важная задача, вызванная снижением уровня здоровья и физического состояния всех слоев населения. Ситуацию углубляют большие психоэмоциональные нагрузки, отсутствие режима дня, полноценного питания, наличие вредных привычек и знаний о важности и необходимости двигательной активности, а значит и умений в этой области. Самое дорогое у человека – это жизнь, а главное в жизни – это наше здоровье. От состояния здоровья, во многом зависит качество жизни. Значит условием, определяющим достойное существование людей на земле, является именно здоровье человека, сотрудника и, как следствие, коллектива. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди взрослого, работающего населения, является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны.

В книге известного ученого, профессора, доктора биологических наук Эдуарда Михайловича Казина «Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию» описывается три фактора, влияющие на здоровье человека: культура движения, культура питания, культура эмоций.

Культура движения – это целеустремлённая двигательная активность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей. Недостаток движения (гипокинезия) вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамию.

Культура питания. Для здоровой, красивой, полноценной и эффективной жизни каждому человеку (особенно молодым людям) необходимо вести здоровый образ питания. Всё что мы едим, определяет то, как мы себя чувствуем, как выглядим, как себя ведём и на что мы способны, какие цели мы сможем достичь, и как жизнерадостно и энергично будем проводить каждый новый день.

Культура эмоций. Заболевание – это искажённое сознание, принявшее форму доминирующей идеи. Когда изменяется сознание, происходят соответствующие изменения и в теле, отражающие изменения мысли. Первопричина всех болезней заключается в негативных эмоциях: страхе, злобе, зависти, ревности, разочаровании, порождённых неудачными попытками достичь успеха и соответствовать требованиям современной жизни.

Проблема.

По оценкам специалистов Центра здоровья СОКБ на сегодняшний день в МБДОУ Детский сад «Крылышки» до 64 % сотрудников имеют те или иные многофункциональные отклонения и хронические заболевания.

У большинства сотрудников наблюдается высокое психоэмоциональное напряжение, стрессы, гиподинамия, хроническая усталость, подавленное настроение, низкий уровень побуждений сотрудников к ведению активного образа жизни.

Здоровье сотрудников, чья профессия является одной из самых гуманных в мире, напрямую влияет на результат профессиональной деятельности – развитие и воспитание будущего поколения. Ведь нездоровый педагог не в состоянии раскрыть все свои профессиональные, да и человеческие качества, в полном позитивном объеме. Таким образом, в образовательных организациях, как нигде востребованы здоровые люди, активные сотрудники и их жизнеутверждающие позиции. Отсюда вытекает главная **цель программы**: создание эффективной корпоративной программы здоровья для сотрудников МБДОУ Детский сад «Крылышки».

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

- Провести комплексную медицинскую оценку и самооценку уровня здоровья сотрудников.
- Спроектировать индивидуальную программу здоровья каждого работника МБДОУ.
- Привлечь структурные подразделения города Салехард в профилактической работе по вопросам здоровья человека.
- Вовлечь большую часть коллектива в мероприятия профилактической и оздоровительной направленности.
- Повысить уровень знаний сотрудников по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.

Корпоративная программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников «Здоровье. Молодость. Успех.» отражает систему деятельности дошкольного учреждения по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопроса оздоровления, профилактической и просветительской работе в коллективе.

Новизна и оригинальность.

Стремительные изменения в обществе требуют от человека не только способности к творческому мышлению, инициативности, но и

самостоятельности в принятии решений. Это касается и ведения здорового образа жизни. Итоги анкетирования среди работников МБДОУ «Что мешает быть здоровым» показали, что самыми частыми причинами, мешающих переходу на здоровый режим жизни (дополнительные движения, правильное питание, отказ от вредных привычек и т.д.) работники называют нежелание посещать активные мероприятия в одиночку и наличие большого объема домашней работы. Учитывая данные анкетирования, сформулирована новизна и оригинальность проекта, которая заключается в тактическом подходе к реализации установленной цели, а именно: через формирование корпоративной установки сотрудников МБДОУ на здоровый образ жизни (на базе МБДОУ, в обеденное время) – самостоятельно спроектировать индивидуальную программу здоровья (участникам программы) и сделать ее своей привычкой. С целью усиления мотивационной стороны, в реализацию программы добавлены мероприятия педагога-психолога, разрабатывается индивидуальный «Дневник здоровья», который будет призван подстегнуть эмоционально-волевую сферу работников. Реализация программы основана на следующих принципах:

- добровольности;
- партнерства;
- равенства;
- этики и уважения всех участников программы.

Сотрудничество в ходе реализации:

- Центр здоровья СОКБ;
- ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО» в г. Салехард;
- ГАУ ЯНАО «СШ по северному многоборью»;
- Лыжная база г. Салехард.

Механизм и поэтапный план реализации программы.

Реализация программы будет осуществляться в три этапа.

Программа рассчитана на 3 года при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их мотивацией.

Программа состоит из трех модулей:

1. Модуль «В активе-позитив» - организация мероприятий, направленных на поддержку здорового образа жизни сотрудников;
2. Модуль «От здоровья – к совершенству» - мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни;
3. «Вредным привычкам – нет!» - организация базовых условий для поддержания здоровья, пропаганда здорового образа жизни.

Этапы реализации программы: 2022-2025 учебный год

I этап – организационный

с 01.09.2022 – 01.10.2022	1. Разработка плана мероприятий. 2. Разработка «Дневника здоровья» сотрудников; 3. Первичное медицинское обследование сотрудников специалистами Центра Здоровья с фиксированием данных в «Дневнике здоровья»; 4. Психологическая диагностика по методикам «Стресс», «Педагогическое выгорание», «Оценка психических состояний».
II этап – основной	
с 01.11.2022 – 31.04.2025	1. Реализация программы. Проведение мероприятий в ДОУ спортивного, образовательного, культурно-массового направления, круглые столы, мастер-классы, семинары-практикумы, акции, направленные на улучшение здоровья сотрудников, формирование и пропаганда их здорового образа жизни, профилактика гиподинамии. 2. Взаимодействие с партнерами (социальные структуры города) программы (совместные мероприятия, лекции, занятия и т.д.) 3. Ведение «Дневника здоровья».
III этап – заключительный	
с 01.05.2025 – 31.05.2025	1. Проведение итоговых мероприятий, итогового обследования сотрудников, диагностика. 2. Круглый стол - брифинг «Моё мнение...». 3. Анализ количественных и качественных показателей. 4. Презентация программы.

Работа в МБДОУ по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий согласно перспективному планированию.

**Перспективный план работы
по формированию здорового образа жизни сотрудников МБДОУ
на 2022 – 2025 г.г.**

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
I этап - Организационный (с 01.09.2022 – 01.10.2022)			
1.	Сбор и анализ информации по теме программы	сентябрь, 2022	Бахрина Г.Л., заведующий,
2.	Разработка плана мероприятий		Зырянова Ю.А., заместитель

			заведующего по ВМР, Жернакова Д.А., методист, Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре
3.	Оформление индивидуального «Дневника здоровья» работников МБДОУ	октябрь, 2022	Абрамова К.П., медицинская сестра
4.	Первичное медицинское обследование сотрудников с фиксированием данных в «Дневнике здоровья»	октябрь, 2022	специалисты Центра Здоровья СОКБ
5.	Психологическая диагностика по методикам «Стресс и антистресс», «Педагогическое выгорание», «Оценка психических состояний»	октябрь, 2022	Полякова Е.А., педагог-психолог
II этап - Основной (с 01.11.2022 – 31.04.2025)			
2.1.	Модуль «В активе-позитив»		
1.	Информационно-просветительская работа: стенгазеты, буклеты, памятки	1 раз в месяц	Короткова Т.П., специалист по кадрам
2.	Физкультминутки на рабочем месте	ежедневно	Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре
3.	Гимнастика для глаз	ежедневно	Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре
4.	Школа шагомера «Вместе весело шагать...» (пешие прогулки)	1 раз в неделю	Зырянова Ю.А., заместитель заведующего по ВМР
5.	Клуб выходного дня «Вектор здоровья» (лыжная база, ледовый дворец, горнолыжная база и т.д.)	1 раз в месяц	Жернакова Д.А., методист

6.	Акция «Территория детства» уборка и оформление территории детского сада к праздникам	1 раз в квартал	Бахрина Г.Л., заведующий МБДОУ
7.	Занятия степ-аэробикой	раз в неделю	Ахметжанова А.Ю., воспитатель
8.	Участие в городских культурно-спортивных мероприятиях	по плану города	Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре
9.	Коллективный выезд в тундру для сбора ягод, трав для Фитобара	август – сентябрь 2022-2024 г.г.	Жернакова Д.А., методист
2.2. Модуль «От здоровья – к совершенству»			
1.	Посещение «Фитобара» ДОУ	Два раз в неделю	Абрамова К.П., медицинская сестра
2.	Ведение «Дневника здоровья»	ежедневно	Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре
3.	Консультации: - «Основы здорового образа жизни»; - «Мы то, что мы едим»; - «Правильное питание».	1 раз в квартал	Специалисты Центра гигиены
4.	Психологический тренинг «Самая обаятельная и привлекательная»	1 раз в квартал	Полякова Е.А., педагог-психолог
5.	Конкурс на лучшую статью о ЗОЖ (на основе личного опыта) на интернет – страничке	март 2023	Жернакова Д.А., методист
6.	Обучающий многоступенчатый семинар «О здоровье и о нас»	декабрь 2022, ноябрь 2023, январь 2024	Полякова Е.А., педагог-психолог Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре, Методисты спортивной школы

			по северному многоборью
7.	Тематические лекции	2 раза в год	Специалисты Центра гигиены
8.	Спортивный тимбилдинг «Вперед к победе»	1 раз в квартал	Методисты спортивной школы по северному многоборью
2.3.	Модуль «Вредным привычкам – нет!»		
1.	Панельная дискуссия «Хвост управляет собакой? (мы формируем привычки или привычки подчиняют нас)»	октябрь 2022	Зырянова Ю.А., заместитель заведующего по ВМР
2.	Ведение «Дневника здоровья»	ежедневно	Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре
3.	Психологический тимбилдинг	1 раз в квартал	Полякова Е.А., педагог-психолог
4.	Информационно-просветительская работа: стенгазеты, буклеты, памятки	1 раз в месяц	Короткова Т.П., специалист по кадрам
5.	«Мой активный выходной», «Моё любимое хобби», «Кого «любят» болезни» - статья в СМИ.	1 раз в квартал	Жернакова Д.А., методист
III этап - Заключительный (с 01.05.2025 – 31.05.2025)			
3.	Итоговые мероприятия		
1.	Итоговое обследование сотрудников	май, 2025	Специалисты Центра здоровья СОКБ
2.	Самоанализ «Дневников здоровья»	май, 2025	Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре
3.	Итоговая диагностика психических состояний, стресса	май, 2025	Полякова Е.А., педагог-психолог
4.	Сдача норм ГТО	По плану Управления по физической культуре и	Хасанова О.Б., инструктор по физической культуре

		спорту г. Салехард	
5.	Круглый стол - брифинг «Моё мнение»	август, 2025	Бахрина Г.Л., заведующий, Зырянова Ю.А., заместитель заведующего по ВМР
6.	Анализ количественных и качественных показателей	август, 2025	Абрамова К.П., медицинская сестра
7.	Презентация реализации программы	август, 2025	Бахрина Г.Л., заведующий, Зырянова Ю.А., заместитель заведующего по ВМР

Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы.

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников МБДОУ: физкультурный зал, спортплощадка Воркаут, облучатель ультрафиолетовый кварцевый, облучатель-рециркулятор бактерицидный.

В детском саду оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский). Условия самостоятельной медико-санитарной части для осмотра работников МБДОУ предоставлены согласно договора с СОКБ г. Салехард.

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

Профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты детского сада, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра; медицинские, профилактические осмотры взрослых и детей осуществляют сотрудники СОКБ г. Салехард.

Оценка эффективности реализации мероприятий Программы.

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- внедрение социальных технологий/ моделей/ методик;
- анализ данных «Дневников Здоровья»;

- 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.

Предполагаемые результаты.

- Снижение заболеваемости вследствие реализации корпоративной программы укрепления здоровья на 30 %.
- Снижение экономических затрат по причине уменьшения заболеваемости и потерь времени на вредные привычки (курение и др.) на 25%.
- Увеличение сотрудников, вовлеченных в корпоративную программу укрепления здоровья (целевые и фактические показатели) на 60%.
- Увеличение сотрудников, отказавшихся от курения (от числа курящих ранее) на 5%.
- Создание действующей системы работы с сотрудниками ДООУ по формированию здорового образа жизни и борьбе с вредными привычками.
- Формирование благоприятного психологического климата в учреждении.
- Улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников.

Практическая значимость.

Учитывая актуальность направления, данная корпоративная программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников «Здоровье. Молодость. Успех.» может быть продолжена и расширена и может быть использована в любой другой организации.