

ПРИНЯТА
на собрании трудового коллектива
Протокол № 1
от «15» января 2024 года



УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ детский сад № 8
Л.Н.Комиссарова
Приказ № 23-ОД от
«15» января 2024 года



СОГЛАСОВАНА
Председатель ППО
МБДОУ детский сад № 8
Пьянова Н.А.
«15» января 2024 года

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОТРУДНИКОВ И ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 8

Ст. Привольная
2024 г.

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозу сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

В связи с этим *актуальным* является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие современного направления «Фитнеса на ходу» и внедрение его в комплексную программу оздоровления сотрудников.

Нашем обществе становится все более популярным быть здоровым, красивым и успешным человеком. Но, к сожалению, ритм жизни современного человека зачастую не позволяет придерживаться здорового образа жизни. Шумный и загазованный мегаполис, неправильное питание, слишком напряженный ритм жизни, беспочвенные тревоги и волнения – все это приводит к нарушениям природного баланса в нашем организме. Люди становятся более раздражительными, усталыми, чаще болеют и нервничают. И здесь на помощь нашему организму приходит фитнес, в переводе с английского обозначающий «здоровье, содержание тела в форме». Действительно, даже небольшие, но регулярные физические нагрузки полезны для нашего организма. Особенно приятно, что для занятий фитнесом не потребуется каких-то сверхусилий, каждый вполне может выбрать любой вид занятий, подходящий для него. Даже ежедневные пешие часовые прогулки на свежем воздухе (и неважно гуляете ли вы в большом парке, в лесу или в маленьком скверике) укрепляют наш организм, сердечно-сосудистую и дыхательную систему и способствуют улучшению настроения. Занятия строятся по графику, который выбирает сам сотрудник можно заниматься в группе или индивидуально, а инструктор по физической культуре и медицинский персонал поможет вам в короткие сроки добиться наилучших результатов.

Так, начав занятия вы будете стараться придерживаться правильного питания, больше следить за своим внешним видом и конечно же за своим здоровьем. А самое главное - у вас всегда будет хорошее настроение, открытая улыбка на лице, чувство душевного равновесия, все ненужные тревоги рассеются, все то что необходимо для продолжения работы.

Ведь успешный человек должен быть красивым и снаружи и изнутри, а фитнес – это не только способ укрепления здоровья и улучшение вашей физической формы, это и духовное состояние и много другого, что принято называть здоровым образом жизни.

Цели и задачи программы:

Целью является: сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе детского сада установки на здоровый образ

жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Основными *задачами* программы являются:

- формирование у сотрудников понимания того, что бережное отношение к своему здоровью – залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;
- внедрение 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, оптимальному распределению трудовой нагрузки;
- обеспечение комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников;
- внедрение системы мер, связанных с улучшением организации здорового досуга и отдыха;

Общие положения

1. Нормативно - правовая база программы Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41);
Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г. ;
Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33);
Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17, 20, 24);
Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020г. г. (п. 2.2; 5.5).

Ожидаемые конечные результаты реализации программы

- Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОУ.
- Повышение вероятности реализации работником потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.
- Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.
- Воспитание в каждом члене коллектива потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения к занятиям физкультурой и спортом стала одной из основных в национальном проекте «Здоровье», который действует с 2005 г.

- Программа определяет цели, задачи, принципы и основные направления деятельности ДООУ в области формирования здорового образа жизни сотрудников.

- В разработанной Программе мы отразили деятельность ДООУ по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению данного вопроса, запланировали профилактическую и просветительскую работу в коллективе.

Приоритетами данной программы являются:

- проведение оздоровительных мероприятий и профилактических мер среди сотрудников ДООУ;
- непрерывность оздоровительных мероприятий;
- ответственность человека за свое здоровье;
- реализация внутренней гармонии физического, психического и духовного состояния человека.

Достижение приоритетов программы осуществляется:

- нормативно-правовым обеспечением системы здоровьесбережения;
- организацией управления деятельностью в системе здоровьесбережения;
- информационным, материально-техническим и научно-методическим обеспечением внедрения системы здоровьесбережения.

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 ДООУ.

- 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!»

Критерии эффективности реализации программы

- снижение распространенности управляемых факторов риска;
- сохранение и повышение уровня здоровья сотрудников ДОО;
- сформированность познавательного потенциала в области профилактической медицины;
- сформированность потенциала сотрудника для применения принципов здорового образа жизни в практической деятельности;
- сформированность физического потенциала.

Контроль за реализацией программы

- Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией ДОО, и представителями профсоюзной организации.
- Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.
- Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, а так же лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.

*ПЛАН
мероприятий по укреплению и сохранению здоровья
сотрудников МБДОУ детский сад № 8*

1. Проведение инструктажей по ТБ и охране жизни сотрудников
2. Проведение специальной оценки по условиям труда по договору с лицензированной организацией
3. Заключение договоров о сотрудничестве с медицинскими учреждениями здравоохранения
4. Медицинские ежегодные профилактические осмотры сотрудников:
 - Мониторинг здоровья сотрудников с применением «Паспорта здоровья»
 - Вакцинопрофилактика: постановка профилактических прививок против гепатита А и Б, гриппа, дифтерии, столбняка, новой коронавирусной инфекции
4. Работа кабинета психологической разгрузки.
 - Психотерапевтическая коррекция, направленная на повышение мотивации к здоровому образу жизни.
 - Профилактика профессионального выгорания
5. Санаторно-курортное лечение. Предоставление льготных путёвок по линии профсоюза
6. Проведение семинаров «Своим здоровьем дорожу» (информирование о новых методах лечения и оздоровления)
7. Контроль за исполнением закона РФ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (№15-ФЗ от 23.02.2013г.)
8. Создание кабинета для отдыха сотрудников и оснащение его СВЧ печью, холодильником, электрочайниками
9. Предоставление возможности получать сбалансированное питание на рабочем месте (обеда)
10. Проведение совместных праздничных мероприятий:
 - День здоровья;
 - День работника дошкольного образования;
 - День пожилого человека
 - Новый год;
 - 8 марта;
11. Оформление материалов на стенды по темам:
 - «В здоровом теле – здоровый дух» (к международному дню борьбы с ожирением);
 - «Соблазн велик, но жизнь дороже» (о вреде курения);
 - «Береги свое сердце» (к всемирному дню сердца)
 - «Артериальная гипертония. Профилактика осложнений» (к всемирному дню борьбы с гипертонией)

12. Акции с целью профилактики социально-негативных явлений:
 - приуроченные ко Всемирному дню отказа от курения («Конфета вместо сигареты»; День отказа от курения);
 - фото-выставка «НЕТ - алкоголю»;
 - «Быть здоровым – это модно»
13. Разработка плакатов, презентаций, буклетов по пропаганде ЗОЖ
14. Публикация опыта оздоровительной и профилактической работы на сайте
15. Организация совместных спортивных и оздоровительных мероприятий:
 - Соревнования
 - Спартакиада
 - Занятия «Фитнес на ходу»
 - Подготовка к сдаче норм ГТО
 - Закаливание
 - Профилактика гриппа и ОРВИ: применение фиточая, фитонцидов

Организационно-методические указания к проведению занятий

Программа оздоровления разработана для сотрудников ДОУ. Набор в группу производится в начале года на свободной основе из числа сотрудников. Срок реализации данной программы 1 год.

Обязательно на занятиях наличие спортивной формы и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся в зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям, оснащенном необходимым оборудованием. Техническое оснащение – музыкальное сопровождение. Спортивное оборудование по количеству занимающихся: гимнастические коврики, мячи различных диаметров, обручи, гимнастические палки, маты, скакалки, мячи, различные массажеры для ног, инвентарь из подручного материала (массажные дорожки и т.д.), а также в медицинском кабинете.