

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ-  
НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №1 «СКАЗКА»  
Г. ДАНИЛОВА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИНЯТО:**

на общем собрании работников  
МБДОУ детский сад №1 «Сказка»  
протокол № 1 от 10 2022г  
Председатель И. А. Кукина

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ  
детский сад №1 «Сказка»  
И.А. Кукина  
Пр. № 3 от 12.01 2022г

**Программа**

по поддержке здорового образа жизни сотрудников  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад №1 «Сказка»  
г. Данилова Ярославской области

**«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»**



Данилов 2022 г

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>I. Целевой раздел</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 1.2. Цели и задачи реализации Программы                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 1.3. Принципы реализации Программы                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>II. Содержательный раздел</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 2.1. Основные направления деятельности                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 2.2. Содержание Программы                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Блок Информационно-мотивационный «Если хочешь - значит можешь»</li> <li>• Блок профилактический «Ступени здоровья»</li> <li>• Блок активизирующий «Физкультура и спорт»</li> <li>• Блок «Борьба с курением»</li> <li>• Блок «Борьба со стрессом»</li> </ul> |  |
| <b>III. Организационный раздел</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 3.3. Планируемые результаты освоения Программы                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>IV. Список используемой литературы</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Приложение 1 Анонимное анкетирование среди сотрудников по вопросам потребления табака и никотинсодержащей продукции                                                                                                                                                                                  |  |
| Приложение 2 Опросник для работника                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

В образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников. Если руководитель образовательного учреждения будет искать пути, способы, средства и методы для сохранения и укрепления здоровья педагогов в течение рабочего дня, то педагоги будут идти на работу с желанием, будут здоровы, эмоционально благополучны.

#### **Актуальность программы.**

Мы не ошибаемся, когда говорим, что во все времена человеческой истории ЗДОРОВЬЕ было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью.

«Будьте здоровы»!- говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного – здоровья» - говорят наши близкие. По большому счёту здоровье было и остаётся дороже власти и богатства. Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного педагога. Перегрузки в педагогической деятельности привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться.

Как это сделать в современных условиях? Как поправить и сохранить своё здоровье? Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. Ярко высветив проблему, мы в своём коллективе начали искать пути, способы, средства и методы для её решения. Так как здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

#### **Проблема программы.**

Возможность и необходимость создания необходимых условий для сохранения здоровья в профессиональной деятельности педагогических работников ДОУ обусловлено тем, что только педагог, занимающийся сохранением и укреплением собственного здоровья, может успешно воспитывать здоровых детей.

#### **Аннотация.**

Данная программа разработана с целью создания системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни у работников ДОУ. 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 5 лет.

### **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

Цель Программы: содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

Основные задачи Программы:



- Развитие потребности в здоровом образе жизни.
- Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.
- Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
- Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.
- Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников.
- Внедрение в деятельность ДООУ 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 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 постоянно 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**

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников ДООУ 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:

- снижение потребления алкоголя
- отказ от курения
- здоровое питание
- физическая активность
- 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, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.

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

## **2.2. Содержание Программы**

Программа рассчитана на 5 лет при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их мотивацией.

### **Формы и методы, используемые в программе:**

- Анкетирование сотрудников;
- Спортивные и оздоровительные мероприятия;
- Памятки для педагогов;
- Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда;
- Соблюдение гигиенических норм и правил;
- Релаксации;
- Очные упражнения, тренинги, семинары-практикумы;
- Диагностирование профессионального выгорания;

- Оптимизация педагогической нагрузки;
- Составление графика работы для сотрудников и расписания ОД для воспитанников с учетом всех требований санитарных норм и правил;
- Вакцинация против гриппа, новой коронавирусной инфекции;
- Консультации по запросам сотрудников;
- Анализ отзывов и предложений о проведенных мероприятиях.

### 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                                                                                                                                                                              | Исполнители                                 |
|-------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.    | Нормативно-правовое        | Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»                                                                                            | старший воспитатель, педагоги и специалисты |
|       |                            | Заключение договоров о сотрудничестве с социумом                                                                                                                                               | заведующий                                  |
|       |                            | Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями                                                 | педагог - психолог                          |
| 2.    | Информационно-методическое | Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.                                                                                             | старший воспитатель                         |
|       |                            | 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» | старший воспитатель                         |
|       |                            | Разработка памяток:<br>«Флюорографическое обследование легких метод профилактики туберкулеза»,<br>«Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»                                                    | педагоги ДОУ                                |
|       |                            | Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек                                                                                                        | сотрудники ДОУ                              |
|       |                            | Разработка и ведение закладки на сайте ДОУ «Здоровый сотрудник» - успешный коллектив»                                                                                                          | учитель-логопед                             |



|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |
|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 3. | Практическая деятельность | Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»                                                                                                                              | старший воспитатель                                      |
|    |                           | Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»                                                                                                                                                             | педагог - психолог                                       |
|    |                           | Организация и проведение лекций с представителем ЦРБ «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧ- инфекции»; «Туберкулез и его профилактика»; «Вирусные гепатиты и их профилактика», «Нет табакокурению и алкоголизму!» | врачи ЦРБ                                                |
|    |                           | Фотомарафон по профилактике зависимостей «Живи ярко!»                                                                                                                                                                               | заведующий ДОУ                                           |
|    |                           | Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников                                                                                  | педагог – психолог, старшая медсестра, учитель - логопед |

### 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;
- организация первичного консультирования врача-терапевта;
- проведение тренингов и семинаров по профилактике психоэмоционального выгорания сотрудников;
- проведение занятий по психологической разгрузке в сенсорной комнате и в уголке отдыха

| № п/п | Направление работы         | Содержание работы                                                                                                                                           | Исполнители                               |
|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1.    | Нормативно-правовое        | Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья»                                                                                  | старшая медсестра, педагоги и специалисты |
|       |                            | Заключение договоров о сотрудничестве с социумом                                                                                                            | заведующий                                |
|       |                            | Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а так же психологического состояния сотрудников | старшая медсестра, педагог - психолог     |
| 2.    | Информационно-методическое | Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.                                                                        | старший воспитатель                       |
|       |                            | Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»            | старшая медсестра, старший воспитатель    |

|    |                           |                                                                                                                                                                                              |                                                          |
|----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 3. | Практическая деятельность | Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»                            | педагоги ДОУ                                             |
|    |                           | Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания                                                                                                                   | сотрудники ДОУ                                           |
|    |                           | Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»                                                                                                                       | старшая медсестра                                        |
|    |                           | Мероприятия по психологической разгрузке в зоне отдыха.                                                                                                                                      | педагог - психолог                                       |
|    |                           | Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно – психических расстройств!» | старший воспитатель                                      |
|    |                           | Организация консультаций со специалистами ЦРБ (терапевт, невролог)                                                                                                                           | Врачи ЦРБ                                                |
|    |                           | Организация ежегодных профосмотров сотрудников                                                                                                                                               | старшая медсестра                                        |
|    |                           | Реализация программы по формированию адаптивного копинг – поведения у сотрудников для профилактики синдрома эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»                                  | педагог - психолог                                       |
|    |                           | Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период                                                                                                                                    | старшая медсестра, врачи ЦРБ                             |
|    |                           | Обеспечение работников чистой питьевой водой                                                                                                                                                 | старшая медсестра, завхоз                                |
|    |                           | Организация и проведение лекций «О здоровом питании замолвите слово», «Питание после 40», «Зарядка для мозга» «Польза зеленых коктейлей», «Дыхание – основа релаксации»                      | старшая медсестра, педагог - психолог                    |
|    |                           | Фотоконкурс по здоровому питанию «Фаст – фуд – еда фантом»                                                                                                                                   | Заведующий                                               |
|    |                           | Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.                                                                                             | Педагог – психолог, старшая медсестра, учитель - логопед |

### 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 | Исполнители |
|-------|--------------------|-------------------|-------------|
|-------|--------------------|-------------------|-------------|



|    |                              |                                                                                                                                                                |                                                       |
|----|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. | Нормативно-правовое          | Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»                                                                                    | инструктор по физической культуре                     |
|    |                              | Заключение договоров о сотрудничестве с социумом                                                                                                               | заведующий                                            |
|    |                              | Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта                                                                               | инструктор по физической культуре, педагог - психолог |
|    |                              | Разработка программ по различным видам физической деятельности                                                                                                 | инструктор по физической культуре                     |
| 2. | Информационно - методическое | Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада                                                                              | инструктор по физической культуре, педагог - психолог |
|    |                              | Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце» | старшая медсестра, инструктор по физической культуре  |
|    |                              | Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»                                 | педагоги ДОУ                                          |
|    |                              | Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»                                                                                                         | инструктор по физической культуре                     |
| 3. | Практическая деятельность    | Участие в сдече норм ГТО                                                                                                                                       | заведующий                                            |

### Блок «Борьба с курением»

- Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

- Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

- Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в местах общего пользования для их потребления вместо

- перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

- Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории учреждения).
- Проведение мероприятий в День отказа от курения.
- 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.
- Учредить систему экономических санкций и поощрений.

### **Блок «Борьба со стрессом»**

Стресс - обычное и привычное явление в нашей повседневной жизни. Легкий стресс постоянно сопровождает человека, поскольку, являясь реакцией на внешние раздражители, он позволяет адекватно оценить изменения, происходящие во внешней среде, мобилизовать силы для преодоления этих изменений и, преодолевая их, сделать человека сильнее, мудрее и профессиональнее.

В стрессовых ситуациях человек способен раскрыть скрытые способности и таланты, которые не выходят наружу в обычной жизни. И поэтому стресс оказывает очень разрушительное воздействие на организм, истощая его ресурсы на длительное время и приводя его к разрушению. Наиболее ярко это явление проявляется в мире труда, где существует множество обстоятельств для возникновения реакций на факторы, угрожающие существованию.

В настоящее время стресс, связанный с работой, является «бичом» практически всех организаций, он даже выделен в отдельный раздел в Международной классификации болезней (МКБ-10).

Эксперты считают, что перегрузка на работе, недостаточное ограничение полномочий и рабочих задач, неадекватное поведение коллег, не говоря уже о недостаточной оплате труда, монотонной деятельности или отсутствии перспектив карьерного роста, приводят к профессиональному стрессу.

Причиной сильного нервного перенапряжения могут быть условия труда: плохое освещение и вентиляция, тесные помещения и т.д.

К факторам, которые прямо или косвенно способствуют профессиональному стрессу, можно также отнести недостаток информации и нехватку времени. По мнению экспертов по профессиональному стрессу, два последних фактора являются тем фоном, на котором любое дополнительное раздражение может стать бременем. К сожалению, полностью избавиться от перечисленных факторов невозможно, и это определяет его изначальную высокую интенсивность и продолжительность, заставляя бороться с его хроническими и острыми проявлениями. А результатом таких стрессов является ухудшение результатов работы организации, увеличение затрат, снижение качества как трудовой, так и личной жизни сотрудников. Снижается трудоспособность и профессиональная надежность сотрудников, ухудшается здо-

ровье, повышается вероятность принятия неверных решений, провоцируются конфликтные ситуации.

В результате напряженность возрастает еще больше, создается порочный круг. Первоначальная причина усиливается своими последствиями. Последствия стресса становятся настолько разрушительными, что влияют не только на отдельного человека, но и на общество в целом.

В связи с этим возникли и продолжают создаваться многочисленные технологии защиты от последствий стрессовых ситуаций в условиях профессиональной деятельности.

Программы оздоровления сотрудников — напрямую повышают стрессоустойчивость сотрудников, стабилизируя психоэмоциональное состояние человека и предотвращая различные заболевания.

### **Основные методы управления стрессом на уровне организации**

Основные методы управления стрессом на организационном уровне могут включать: социальную поддержку, управленческий коучинг, психологические тренинги, оздоровительные программы, корпоративное обучение, техники релаксации, управление неопределенностью, копинг-техники, психологическое консультирование, управление отношениями, управление стрессом.

Социальная поддержка — ресурсы социальной поддержки включают невербальные ресурсы, информацию, советы, материальную поддержку, отдых и т.д.

Инклюзивная поддержка команды: поддержка в выполнении задач, информационная поддержка; обратная связь; эмоциональная поддержка.

Управленческий коучинг — Коучинг — это персональное внимание, наставничество, поддержка один на один. Позволяет руководству увидеть выгоды и негативные последствия принятых решений, активизировать стратегии управления, скорректировать план действий с учетом возможного влияния стрессовых факторов.

Психологические тренинги — специализированные тренинги для развития навыков управления стрессом, снижения психологического напряжения и т.д.

Оздоровительные программы — Меры по укреплению здоровья сотрудников: абонементы компании в спортивные секции, корпоративные соревнования, медицинское страхование.

Обучение в компании — Сначала определяются основные проблемы, существующие в коллективе, и формулируются результаты, которые должны быть достигнуты с помощью обучения. Затем составляется и согласовывается программа обучения.

Техники релаксации — Освоение техник релаксации, расслабления и снятия стресса.

Управление неопределенностью — Неопределенность является одним из факторов стресса. Организационные лидеры, имеющие дело с неопределенностью, не должны отказываться от ответственности и формировать надежные каналы информации с обратной связью.



Техники реагирования — целенаправленные, регулярные мероприятия по снижению стресса путем отсроченного реагирования на стрессовые ситуации.

Психологическое консультирование — наем психолога-консультанта для оказания психологической поддержки сотрудникам.

Управление взаимоотношениями — Формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе напрямую зависит от эффективности системы организационных коммуникаций. Развитие корпоративных ценностей, традиций, проведение корпоративных праздников, формирование корпоративного духа.

Управление рабочей нагрузкой — При управлении рабочей нагрузкой необходимо проанализировать режим работы сотрудника или создать новый, учитывая индивидуальные потребности сотрудника и содержание работы.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы**

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников детского сада №1 «Сказка»: физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе, облучатель ультрафиолетовый кварцевый, облучатель-рециркулятор бактерицидный, для обеспечения работников чистой питьевой водой приобретены кулеры.

В детском саду №1 «Сказка»: оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский). Условия самостоятельной медико-санитарной части для осмотра работников ДОО предоставлены согласно договора с ЦРБ г. Данилов.

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.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – демонстрировать правила приема пищи детям);
- в отдельных помещениях на первом этаже здания ДОО - для обслуживающего персонала.
- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

#### Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты детского сада №1, 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 ЦРБ г. Данилова.

#### **Проводимая работа:**

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению среди сотрудников:

- исследование состояния коллектива;
  - диагностика физической подготовленности сотрудников;
  - анкетирование педагогов.
  - Изучение научно-методической литературы по проблеме:
  - новых методик и технологий физического развития и оздоровления сотрудников;
  - анализ существующих инновационных форм работы методической службы;
- подбор новых более эффективных форм работы с коллективом.

#### **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, в т.ч. заключение договоров, 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**

- 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, самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциал;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

**VI. Список использованной литературы:**

- Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре», №5, 2017г. №6, 2017 г. №7, 2017 г. №8, 2017г.
- Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва, 2010г.
- Учебно-методические журналы: «Обруч», «Практика управления ДОУ», 2014г.
- Интернет ресурсы образовательных и оздоровительных порталов.
- Технология проектирования в ДОО, -М.:ТЦ Сфера,2019г.,-112с.
- Диагностика профессионального выгорания, адаптация Н. Е. Водопьяновой. Авторы: К. Маслач, С. Джексон.
- Артемьева, Т. Система Амосова/Т. Артемьева//Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32 - 39. О системе оздоровления.
- Генеральная уборка организма//Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20 - 24. Очищение организма.