

**ПРИНЯТО:**

на общем собрании работников  
МБДОУ детский сад №1 «Сказка»  
протокол № 2 от 03.09 2018  
Председатель

  
/И.А. Кукина/  


**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ  
детский сад №1 «Сказка»  
/ И.А. Кукина/  
Приказ № 3 от 15.09 2018



**Программа**

по поддержке здорового образа  
жизни сотрудников муниципального бюджетного  
дошкольного  
образовательного учреждения "

**«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»**



Данилов 2018г

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	
1.3. Цели и задачи реализации Программы	
1.4. Принципы реализации Программы	
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Основные направления деятельности	
2.2. Содержание Программы	
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	
3.3. Планируемые результаты освоения Программы	

### 1. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ в 60 % случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности, инвалидности и смерти человека.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются:

- низкая физическая активность,
- нерациональное питание,
- избыточная масса тела,
- курение,
- злоупотребление алкоголем,
- неумение справляться со стрессами

Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье,

снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний».

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

Руководство ДОО поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским персоналом детского сада были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Здоровый сотрудник – успешный коллектив».

Программа по поддержке здорового образа жизни разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет.

## **1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №1 «Сказка» регламентируется следующей нормативной базой:

- *федеральный уровень:*

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

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

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

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;

- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;

Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня

- заболеваний, представляющих опасность для окружающих»;
- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
  - Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Рекомендация 2010 года о ВИЧ/СПИДе и сфере труда (№ 200) и Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (2001 год), Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Москва: МОТ, 2013;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
  - коллективный договор муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №1 «Сказка» на 2018-2023 годы; правила внутреннего распорядка для работников ДОО.

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

*Цель Программы:* содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

*Основные задачи Программы:*

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

### **1.4. Принципы реализации Программы**

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОО.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип комплексности и интегративности - включает решение

оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

- Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.

- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно- нравственного компонентов, воздействующих друг на друга. Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянно совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «*все хорошо в меру*». Принцип «*не навреди!*».

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Основные направления деятельности**

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

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

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

#### **Основные направления деятельности**

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).

- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.

- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции,

беседы, раздача материалов, оформление стендов, 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 2 года при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их **мотивацией**.



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

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

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

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

№п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»	Январь 2018 г.	Старший воспитатель, педагоги и специалисты

1.	Нормативно-правовое	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2018, 2023 г	Заведующий
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	2018-2023г	Педагог - психолог
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	1 раз в полугодие	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»	1 раз в квартал	Старший воспитатель

№п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом», «Флюорографическое обследование легких метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»	2018-2022г	Педагоги ДОУ
		Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек	2018-2022г	Сотрудники ДОУ
		Разработка и ведение закладки на сайте ДОУ «Здоровый сотрудник»	ежемесячно	Учитель-логопед
		Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	Старшая медсестра
3.	Практическая деятельность	Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»	2018-2022	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!»	1 раз в полугодие	Врачи ЦРБ
		Фотомарафон по профилактике зависимостей «Живи ярко!»	Ноябрь, 2020	Заведующий ДОУ
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников	1 раз в полугодие	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	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья»	Январь 2018 г.	Старшая медсестра, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2018, 2023 г	Заведующий ДОУ
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а так же психологического состояния сотрудников	2018-2023г	Старшая медсестра, педагог - психолог
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»	1 раз в полугодие	Старшая медсестра, старший воспитатель

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	2018-2023г	Педагоги ДОУ
		Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания	2018-2023г	Сотрудники ДОУ
		Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»	1 раз в квартал	Старшая медсестра
		Мероприятия по психологической разгрузке в зоне отдыха.	Еженедельно	Педагог - психолог



3.	Практическая деятельность	Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно – психических расстройств!»	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Организация консультаций со специалистами ЦРБ (терапевт, невролог)	2019-2023	Врачи ЦРБ
		Организация ежегодных профосмотров сотрудников	ежегодно	Старшая медсестра
		Реализация программы по формированию адаптивного копинг – поведения у сотрудников для профилактики синдрома эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»	Сентябрь 2018- май 2023	Педагог - психолог
		Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период	1 раз в год	Старшая медсестра, врачи ЦРБ
		Обеспечение работников чистой питьевой водой	Ежедневно	Старшая медсестра, завхоз

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Организация и проведение лекций «О здоровом питании замолвите слово» «Питание после 40», «Зарядка для мозга» «Польза зеленых коктейлей» «Дыхание – основа релаксации»	1 раз в квартал	Старшая медсестра, педагог - психолог
		Фотоконкурс по здоровому питанию «Фаст – фуд – еда фантом»	сентябрь, 2020	Заведующий ДОУ
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов	1 раз в полугодие	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

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура спорт»	Январь 2018 г.	Инструктор по физической культуре
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2018, 2023 г	Заведующий ДОУ
		Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	2018-2023г	Инструктор по физической культуре педагог - психолог
		Разработка программ по различным видам физической деятельности	2018-2023г	Инструктор по физической культуре
2.	Информационно-методическое	Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада	2018-2023г	Инструктор по физической культуре педагог - психолог
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»	1 раз в квартал	Старшая медсестра, инструктор по физической культуре
		Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»	2018-2023г	Педагоги ДОУ
		Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	2018-2023г	Сотрудники ДОУ
		Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
3.	Практическая деятельность	Участие в сдече норм ГТО	Ежегодно	Заведующий

### 3. 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, обеспечение работников чистой питьевой водой.

В ДОУ оборудован медицинский кабинет. Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления горячего питания в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и

организации режима работы в дошкольных образовательных организациях.  
СанПиН 2.4.1.3049-13.

### **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.

### **3.2. Планируемые результаты освоения Программы**

*Здоровьесбережение сотрудников:*

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма.
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального-психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;
- 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, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.