

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 16 «Родничок» комбинированного вида

670023, г. Улан-Удэ, ул. Гагарина 91

тел.факс 8(3012) 499311, e – mail: ds_16@govrb.ru

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета

МБДОУ Д/с №16 «Родничок»

Бурлакова И.В.

Введено в действие с «11»

2019 г.

Приказ от «11» 2019 №



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ Д/с №16 «Родничок»

А.С.Игумнова



Корпоративная программа

По укреплению здоровья сотрудников

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	5
1.3. Цели и задачи реализации Программы	5
II. Содержательный раздел	
2.1. Основные направления деятельности	6
2.2. Содержание Программы	7
III. Организационный раздел	
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	14
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	14
3.3. Планируемые результаты освоения Программы	15

I. Целевой раздел

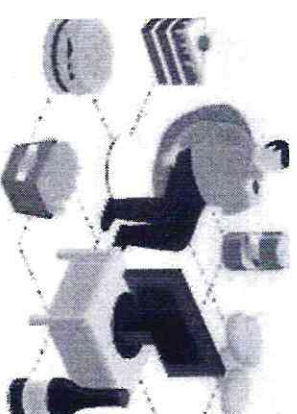
1.1. Пояснительная записка

Здоровье - неопенимое 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 постоянно находится 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.

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОУ 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 Детского сада №104 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.



Участники программы:

- сотрудники и руководство учреждения;
- социальные партнеры.

1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении "Детский сад №16 «Родничок» комбинированного вида г. Улан-Удэ регламентируется следующей нормативной базой:

-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»;

1.1. 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.

II. Содержательный раздел

2.1. Основные направления деятельности

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников Детского сада 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).

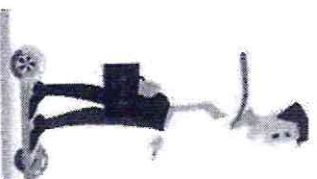
Основные направления деятельности

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организации 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.

2.1. Содержание Программы

Программа рассчитана на проведение с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их мотивацией.

РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ
Ф Здоровье - ценность • Создание условий для повышения мотивации и работоспособности • Повышение информированности о принципах здорового образа жизни • Эффективная диагностика • Знание норм - артериального давления, потребления пищи, физических нагрузок, рабочего времени и т. д. • План мероприятий по борьбе с вредными привычками • Навыки психогигиены • Активное долголетие	® Убедительные доказательства того, что меры по прекращению курения, направленные на отдельных курильщиков, увеличивают вероятность, что курильщики бросят курить Убедительные доказательства того, что многокомпонентные вмешательства, направленные на физическую активность и/или питание, эффективны в повышении уровня физической активности, здорового питания и профилактики ожирения Эффективность мероприятий физической активности, направленных на предотвращение скелетно-мышечных нарушений, таких как боль в пояснице Эффективность мероприятий - системный или комплексный подход предотвращения и контроля стресса на рабочем месте

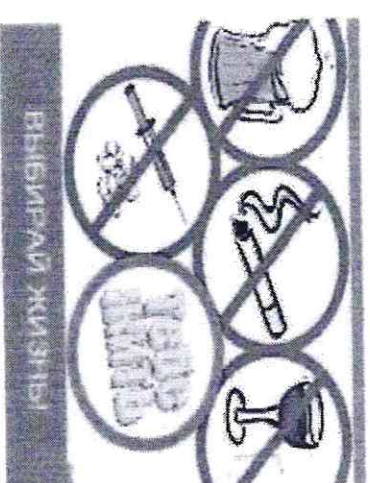


2.1. Содержание Программы

Работа в Детском саду №104 по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым 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
- также пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).

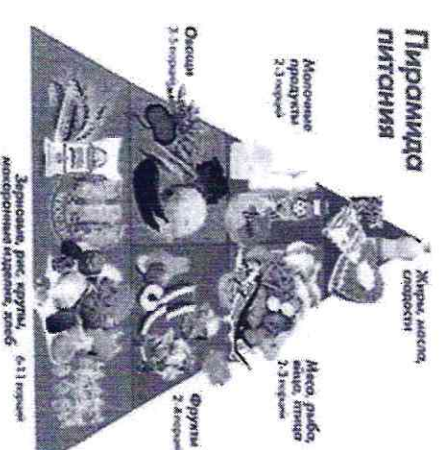


№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно правовое	Разработка перспективного плана информационно - мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»	Январь 2023 г.	Старший воспитатель, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023г.	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	В течении года	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: «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»	2023г	Педагоги ДОО
		Разработка и ведение закладки на сайте ДОО «Здоровый сотрудник - успешный коллектив»	ежемесячно	Старший воспитатель
		Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	Медсестра
		Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
3.	Практическая деятельность	Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценности ориентиры»	IV течение года	Педагог - психолог
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни.	1 раз в полугодие	Педагог - психолог, медсестра, учитель - логопед

Блок профилактический «Ступени здоровья»

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- освещение значимых событий, проведенных в учреждениях/ 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



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно правовое	Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья»	Январь 2023 г.	Медсестра, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023 г.	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а также психологического состояния сотрудников	В течении года	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

отдыха

№ 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?»	В течении года	Педагоги ДОО
		Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»	1 раз в квартал	Старшая медсестра
		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	Председатель профсоюза
		Организация ежегодных профосмотров сотрудников	ежегодно	Медсестра
		Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период	1 раз в год	Медсестра
		Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием	ежедневно	Медсестра, завхоз
№/ 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	Медсестра, педагог - психолог
		Фотокурс по здоровому питанию «Фаст - фуд - еда фантом»	сентябрь, 2024	Старший воспитатель
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здорового питания.	1 раз в полугодие	Педагог - психолог, медсестра, учитель - логопед

Блок активизирующий «Физкультура и спорт»

№ и/ работы	Направление	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно правовое	Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»	Январь 2023 г.	Инструктор по физической культуре
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023 г.	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	В течении года	Инструктор по физической культуре педагог - психолог
		Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада	2023г	Инструктор по физической культуре педагог - психолог

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		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», «Детская зона - здоровое сердце»	1 раз в квартал	Медсестра, инструктор по физической культуре
		Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»	2023г	Педагоги ДОУ
		Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
	Практическая деятельность	Организация соревнований по волейболу	1 раз в год (летний период)	
3.		Участие в сдаче норм ГТО	Ежегодно	Заведующий
п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Утренняя гимнастика	Ежедневно	инструктор по физической культуре
		Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
		Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	Каждая среда	инструктор по физической культуре

III. Организационный раздел

3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников Детского сада №104: физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе.

В Детском саду оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский).

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.

Условия для приема пищи сотрудниками ДООУ созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога - демонстрировать правила приема пищи детям);
- в отдельном помещении пищеблока - для работников пищеблока.

Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты Детского сада №104, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, медицинская сестра; медицинские профилактические осмотры взрослых и детей осуществляют сотрудники ГБУЗ №

г. Улан-Удэ.

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/благотворительная помощь, динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

3.3. 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.