

Принято
Общим собранием
МБДОУ «Детский сад
№18 «Радуга» ЗМР РТ
протокол № 10 от 07.09.2022г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№18 «Радуга» ЗМР РТ
Г.К.Крылова
приказ № 07-09 2022г



ПРОГРАММА
по поддержке здорового образа жизни сотрудников
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад комбинированного вида №18 «Радуга»
Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»
«Здоровым быть ЗДОРОВО!»

Зеленодольск 2022 год

Актуальность

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Мероприятия по укреплению здоровья работников – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья на рабочих местах сотрудников продолжает оставаться высокой в связи с тем, что показатели здоровья и состояния здравоохранения, в целом находятся на неудовлетворительном уровне.

Особую значимость социальных программ определяет тот факт, что в последнее десятилетие прогрессирует социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья населения (дезадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и переутомление, стрессогенные заболевания).

На протяжении многих лет общие тенденции в смертности населения страны определяет ситуация с высокими показателями смертности людей трудоспособного возраста. С каждым годом в структуре заболеваемости увеличивается удельный вес психических заболеваний.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее важных задач современной системы дошкольного образования. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни.

Обратив внимание на высокую занятость работников сферы дошкольного образования, нехватку финансовых и временных ресурсов для систематических занятий физкультурой и спортом, администрация нашего дошкольного образовательного учреждения и первичная профсоюзная организация Учреждения предложили организовать условия для поддержки здорового образа жизни работниками на рабочем месте. Так, возникла идея разработки корпоративной программы «Здоровым быть ЗДОРОВО!»(далее – Программа).

Данная программа предполагает создание условий для реализации потребности в здоровом образе жизни у сотрудников детского сада и как следствие, успешного осуществления трудовой деятельности.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения Программы.

Нормативно - правовая база

Нормативно - правовая база:

1. Конституция Российской Федерации
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
3. Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
6. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

7. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
8. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213
9. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32.
10. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации"
11. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5
12. Федеральный закон от 28.12.2013 N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда"
13. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» Проект «Медицинские осмотры некоторых категорий работников и медицинский дистанционный контроль параметров состояния здоровья работника»
14. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 14.04.2016 № 669-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2016 - 2020 годах Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»
16. Приказ Минздрава России от 21.03.2014 г. № 125н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям" (с изменениями и дополнениями)
17. Приказ Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».

Тип Программы

По степени охвата: Зеленодольская территориальная организация Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации, трудовой коллектив работников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №18 «Радуга» Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан» (далее Учреждение), члены семей работников, дошкольные образовательные учреждения города;

По содержанию: образовательные (школы и дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т. п.).

Программа – элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

Цель и задачи

Цель: формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих **задач:**

1. Формирование у сотрудников понимания бережного отношения к своему здоровью – залог их успеха на протяжении всей последующей жизни.
2. Проведение профилактических мероприятий по укреплению здоровья сотрудников.
3. Стимулирование работников к занятиям спортивной направленности.
4. Внедрение в деятельность Учреждения комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.
5. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
6. Развитие потребности в здоровом образе жизни.

Сроки реализации:

1. Подготовительный (с 1 сентября 2022 года по 31 октября 2022 года).
2. Основной (с 1 ноября 2022 года по 31 июля 2023 года).
3. Заключительный (с 1 по 31 августа 2023 года).

Принципы реализации Программы

1. Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников Учреждения.
3. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
4. Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
5. Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
7. Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
8. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
9. Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
10. 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.
11. Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
12. Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».
13. Принцип «не навреди!».

Для реализации Программы была сформирована творческая группа, в которую вошел заведующий Крылова Г.К. председатель первичной профсоюзной организации Загидуллина А.А., старшая медсестра Минниханова Р.Х., ответственный по охране труда Мухамадиева Э.Р., уполномоченный по охране труда Закирова И.Г. На общем собрании коллегиально приняли решение реализовывать данную Программу в предложенном варианте.

ПРОГРАММА по поддержке здорового образа жизни сотрудников Учреждения «Здоровым быть ЗДОРОВО!» направлена на:

1. Информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни.
2. Эффективное взаимодействие первичной профсоюзной организации и администрации Учреждения, семей сотрудников, дошкольных образовательных учреждений города- социальных партнёров, по поддержке здоровья работников.
3. Формирование активной жизненной позиции работников, повышение сплоченности коллектива.
4. Повышение двигательной активности. Создание условий для повышения работоспособности, продуктивности и стрессоустойчивости.

Мероприятия, направленные на поддержку здорового образа жизни сотрудников Учреждения

1. Организационные мероприятия:

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая

физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев нетрудоспособности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного и корпоративного досуга сотрудников.

2. Мероприятия, направленные на укрепление здоровья сотрудников:

1. Проведение профилактических занятий с элементами социально - психологического тренинга, направленных на формирование установки на здоровый образ жизни.

2. Санаторно-курортное лечение сотрудников.

3. Медицинский осмотр сотрудников, проводимый 1 раза в год

4. Ежегодное флюорографическое обследование сотрудников

5. Иммунизация сотрудников.

6. «Здоровый сотрудник» - прием кислородного коктейля, курс 2 раза в год (осень-весна).

7. Мероприятие с социальными партнёрами: Тимбилдинг «Формула здоровья!», квест-игра «ЗОЖ – основа здоровья».

8. Проведение семинаров «Своим здоровьем дорожу» (информирование о новых методах лечения и оздоровления).

9. Оформление материалов на стенды по темам: «В здоровом теле – здоровый дух» (к международному дню борьбы с ожирением); «Береги свое сердце» (к всемирному дню сердца); «Артериальная гипертония. Профилактика осложнений» (к всемирному дню борьбы с гипертонией).

3. Мероприятия, направленные на повышение физической активности:

1. Проведение Тематической недели (1 раз в квартал):

1-й День скакалки (прыжки через скакалку);

2-й День мяча (набивание мяча, бросок мяча в баскетбольное кольцо и т.п.);

3-й День Дамки (соревнование по шашкам);

4-й День Короля (соревнование по шахматам);

5-й День дартсмена (метание дротиков в круглую мишень).

2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

3. Участие коллектива в муниципальных, районных спортивных мероприятиях, спартакиадах (СПАРТАКИАДА РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ г.Зеленодольск), турнирах, спортивных конкурсах.

4. Участие в смотре-конкурсе «Радуга талантов».

5. «Шагомер-залог здоровья». Организация и проведение соревнования «Шаги к здоровью» на выявление самого активного сотрудника с приложением «Шагомер», позволяющим оценить его активность в течение дня.

6. Участие в программе сдачи норм ГТО.

7. Проведение акций «На работу пешком», «Зарядка – залог здоровья», «Встань с кресла» и др.

8. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

9. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом:

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Посещение в Учреждении сенсорной комнаты для психологической разгрузки.
Оборудование: стол для рисования песком, сухой бассейн, оптоволоконный пучок «Звездный дождь».
3. Внедрение нетрадиционных методов профилактики эмоционального выгорания:
 - «За самоваром» (ФИТОЧАЙ - сезонная терапия);
 - музыкотерапия;
 - арт-терапия.
4. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

5. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
2. «Водный баланс!» Мероприятия, направленные на соблюдение водного баланса в коллективе. Установка «напоминалок» на телефоны и компьютеры о своевременном употреблении воды.
3. Конкурс на лучшую семейную фотографию «Кулинарные традиции в семье»
4. Организация и проведение тематических круглых столов: «Принципы здорового питания»; «Правильное питание - залог здоровья дошкольника».
5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Источники финансирования Программы: Внебюджетные средства Учреждения, средства первичной профсоюзной организации.

Ожидаемые результаты эффективности мероприятий Программы

В результате реализации Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников предполагаются следующие результаты:

- Снижение числа случаев временной нетрудоспособности работников на 50%.
- Повышение уровня информированности семьи, в процессе пропаганды активных практик оздоровления на личном примере до 100%.
- Повышение уровня формирования корпоративной культуры по поддержке здоровья работников первичной профсоюзной организации.
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

- Рекламная продукция (видеоролики, плакаты, флаеры) изготавливались силами работников учреждения.
- Прохождение ежегодных медицинских осмотров на сумму 26 800 руб.
- Приобретение материалов и канцтоваров для проведения мероприятий с педагогами на сумму 3 200 руб. - Приобретение порошка и сока для кислородного коктейля на сумму 998 руб.

Перспективы развития Программы:

1. Повышение результативности воспитательно-образовательного процесса. Формирование у сотрудников Учреждения ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
 2. Внедрение авторских технологий, средств и форм работы, способствующих повышению уровня психологического благополучия, работоспособности, продуктивности трудовой деятельности, сплоченности работников.
 3. Расширение перечня спортивных и туристических мероприятий с привлечением сотрудников и их семей.
 4. Работа по снижению уровня заболеваемости сотрудников Учреждения, повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы, пропаганде здорового образа жизни будет носить долгосрочный эффект.
- Человеческий капитал представляет собой благо длительного пользования, но с ограниченным сроком службы. И поэтому надо бережно относиться к своему здоровью и к здоровью окружающих тебя коллег, быть внимательным к себе и не оставлять без внимания тех, кто рядом!