

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ
ДС «Берёзка»
О.А.Зиновьева
от «02» октября 2023г.

Корпоративная программа укрепления здоровья работников Чесменского детского сада «Берёзка»
«Здоровье на рабочем месте»
на 2023-2028 г.г.

с. Чесма

1. Актуальность внедрения корпоративной программы

Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах продолжает оставаться высокой.

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

Нужна «культура здоровья» как один из благоприятствующих и стимулирующих факторов охраны и укрепления здоровья отдельного человека и сообществ людей.

Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем – Программа укрепления здоровья для работников детского сада «Здоровье на рабочем месте».

Цель программы: определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья сотрудников, расширение здоровьесберегающего пространства, развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность учреждения.

Задачи программы:

- Развивать потребность в здоровом образе жизни.
- Формировать ценностное отношение к состоянию здоровья у работников.
- Улучшать информированность работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
- Стимулировать работников к занятиям спортивной направленности.

- Разработать и проводить профилактические и пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек среди работников.
- Внедрить в деятельность ДООУ комплекс мероприятий, направленный на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

Ожидаемые результаты:

- Ценностное отношение сотрудников ДООУ к своему здоровью, устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.
- Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья сотрудников.
- Развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни.
- Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.
- Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Расширение диапазона мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы:

- Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДООУ.
- Повышение вероятности реализации человеком потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.
- Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.
- Воспитание в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом.

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 культурособразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Основные направления деятельности в рамках данной Программы и перечень мероприятий по их реализации:

Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья сотрудников учреждения

- Ежегодный профилактический медицинский осмотр, диспансеризация всех сотрудников (один раз в два года).
- Создание комиссии по контролю состояния здоровья сотрудников.
- Систематическое анкетирование сотрудников учреждения с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек, анализ полученных данных.
- Разработка и коррекция системы профилактических мероприятий.
- Комплексные оздоровительные мероприятия
- Разработка и внедрение инновационных профилактических и оздоровительных методов.
- Аттестация рабочих мест сотрудников по условиям труда, разработка и выполнение комплекса мероприятий по устранению (уменьшению неблагоприятного воздействия) вредных производственных факторов по результатам проводимой аттестации.
- Систематическое обновление зон отдыха для сотрудников учреждения.
- Соблюдения плана вакцинации.
- Систематическая реализация комплекса оздоровительных мероприятий в условиях многофункциональной спортивной площадки и спортивного зала учреждения.

III. Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

- Организация и проведение регулярных Дней здоровья с выездом на зоны отдыха.
- Ежегодное участие в Спортивных мероприятиях.
- Посещения спортивных секций (волейбол, бассейн) .
- Размещение методических материалов по формированию здорового образа жизни на сайте учреждения.
- Реализация комплекса тренинговых мероприятий по профилактике эмоционального выгорания, повышению стрессоустойчивости, созданию благоприятного микроклимата в коллективе психологической Службой учреждения.
- Организация и проведение спортивных соревнований внутри учреждения.

- Расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.
- Популяризация различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

IV. Профилактика социально значимых заболеваний

- Осуществление профилактических мероприятий по профилактике алкоголизма, табакокурения и социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулёз, гепатит) с привлечением специалистов
- Систематическая профилактическая вакцинация сотрудников детского сада против гриппа.
- Обеспечение противоэпидемической безопасности учреждения.
- Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

V. Формирование мотивации здорового питания

- Проведение анкетирования сотрудников по здоровому питанию.
- Выпуск газет, санбюллетеней о здоровом питании.
- Проведение бесед для сотрудников по вопросам здорового питания.

**План мероприятий по поддержке здорового образа жизни
работников МДОУ ДС «Берёзка»**

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственный
1. Организационно-методическая работа			
1.1	Проведение анкетирования и тестирования отношения сотрудников ДОУ к ЗОЖ. - «Здоровое сердце»; - «Правильная осанка - залог здоровья»; - «Дружу со спортом!»	Сентябрь, май	Инструктор по ФК
1.2	Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, видеоролики о методах оздоровления	1 раз в квартал	Заведующий ДОУ
1.3	Создание благоприятного психологического климата в ДОУ	Постоянно	Заведующий ДОУ
2. Информационно-просветительская работа			
2.1	Анализ заболеваемости сотрудников	1 раз в квартал	Старший воспитатель
2.2	Организация тематических выставок литературы.	В течение года	Старший воспитатель
2.3	Формирование в коллективе отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам.	В течении года	Медсестра
2.4	Оборудование «Уголка здоровья», оформление тематических стендов: - «7 правил здорового образа жизни»; - «Здоровье на рабочем месте»; - «Быть здоровым – это модно»; - «Соблазн велик, но жизнь дороже»; (профилактика вредных	В течение года	Инструктор по физической культуре

	привычек) - «В здоровом теле – здоровый дух»		
2.5	Просмотр видеороликов : - «Инсульт – не приговор» - «Плюсы производственной гимнастики» - «Здоровым быть не запретишь» - «Курение и социально значимые заболевания»	В течение года	Инструктор по физической культуре
2.6	Размещение мотивационных фотографий, плакатов	В течение года	Инструктор по физической культуре
3. Охрана труда и создание безопасных условий труда			
3.1	Аттестация рабочих мест сотрудников ДОУ.	В течении года	Заведующий ДОУ, специалист ОТ
3.2	Обеспечение сотрудников, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой, аптечками, моющими и обезвреживающими средствами.	В течении года	Заведующий ДОУ
3.3	Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда и технике безопасности в ДОУ	1 раз в месяц	специалист ОТ
4. Массовая работа по оздоровлению			
4.1	Осуществление ежегодного медицинского осмотра сотрудников ДОУ. - Вакцинация работников ДОУ от гриппа	1 раз в год	Заведующий ДОУ
4.2	Обеспечение работников ДОУ чистой питьевой водой (бутилированной)	В течении года	Заведующий ДОУ
4.3	Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия»,	В течении года	Старший воспитатель

	«Стройнее и вкуснее», «Продукты повышающие холестерин»...		
4.4	Проведение конкурсов вкусной и здоровой пищи, рецептов блюд для здорового питания.	В течении года	Старший воспитатель
4.5	Организация для работников информационных встреч, «Школ здоровья», по коррекции факторов риска заболеваний с привлечение медицинских специалистов, психологов.	В течении года	Заведующий ДОУ
4.6	Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.	По мере необходимости	Профком
4.7	Проведение Дней здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФК
4.8	Сдача норм ГТО	В течение года	Инструктор по ФК
4.9	Посещение спортивных объектов: - тренажёрный зал - бассейн	В течение года	Инструктор по ФК, инструктор по плаванию
4.10	Массаж: - точечный массаж по Уманскому; - массаж Су Джок терапии; - самомассаж; Релаксация: - психологическая разгрузка; - медитация под музыку;	В течение года	Педагог-психолог инструктор по ФК
4.11	Организация приёма оздоровительного кислородного коктейля, фито чая	В течение года	Заведующий ДОУ
4.12	Семинары-практикумы: - «Своим здоровьем дорожу»; - «Спорт без границ!»; - «Моя физкультурная пауза»; - «Нетрадиционные методы оздоровления»; - «Что мы знаем о закаливании?».	В течение года	Старший воспитатель, Инструктор по ФК

5. Индивидуальная работа			
5.1	Консультации по физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в домашних условиях.	По мере необходимости	Инструктор по ФК
6. Спортивно-массовая работа			
6.1	Формирование физической культуры личности сотрудников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.	Постоянно	Инструктор по ФК
6.2	Приобщение к оздоровительным занятиям - производственная гимнастика Аэробика	В течение года	Инструктор по ФК
6.3	Участие сотрудников в общегородских физкультурно-оздоровительных мероприятиях: – «Кросс наций»; – «Лыжня России»; – лыжные гонки среди работников образования; – плавание; – вело турнир; – баскетбол; – настольный теннис; - волейбол.	По мере проведения	Инструктор по ФК
6.4	– Активный отдых на природе (катание на лыжах, на велосипедах).	1 раз в месяц	Заведующий ДОУ, инструктор по ФК
6.5	Спортивные соревнования между сотрудниками ДОУ и родителями воспитанников ДОУ.	апрель	Инструктор по ФК

7. Материально-техническая база

7.1	Спортивный зал, оснащенный оборудованием для занятий	постоянно	Инструктор по ФК
7.2	Медицинский кабинет, оснащенный аппаратами: ингаляторы, массажеры, аппарат по измерению давления - тонометр и др.	По мере необходимости	Старший воспитатель
7.3	Музыкальный зал, оснащенный медиа-аппаратурой	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель
7.4	Комната психологической разгрузки	По мере необходимости	Старший воспитатель
7.5	Спортивная площадка, оснащённая оборудованием для двигательной активности	По мере необходимости	Инструктор по ФК

8. Профессиональное, социальное и финансовое благополучие

8.1	«Наставничество»: - передача опыта и знаний между работниками - повышение профессиональной компетентности работников в овладении и эффективном использовании информационно-компьютерных технологий.		
8.2	Социальные связи и общественная вовлечённость: - участие в муниципальных, в т.ч. профсоюзных, экологических мероприятиях и конкурсах - волонёрское движение (ярмарки, просветительские беседы, акции, театральные выступления, буклеты) - семейные мероприятия для сотрудников (игры, мастер-классы, мероприятия к праздникам, корпоративные мероприятия) - развитие профсоюзного движения - предоставление дисконтной карты, дополнительной скидки на приобретение товаров в магазинах партнёрах.	По мере необходимости	Старший воспитатель Председатель профсоюза Музыкальный руководитель

