

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

ПРИНЯТО

Решением Общего собрания
работников МАДОУ д/с № 101
Протокол № 2 от « 16 » 06 20 22.

Мотивированное мнение первичной
профсоюзной организации учтено
протокол № 36 от « 13 » 06 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 2/от 14 от 06 20 22

Заведующий МАДОУ д/с № 101

И.Ф. Кривошеева



Корпоративная программа
по сохранению и укреплению здоровья работников
МАДОУ д/с № 101

Новосибирск 2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

Оглавление

Паспорт программы	3
I. Целевой раздел	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи реализации Программы	8
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	9
1.4. Принципы реализации Программы	10
II. Содержательный раздел	11
2.1. Основные направления деятельности	11
III. Организационный раздел	17
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	17
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	18

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

Паспорт программы

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ	Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья работников МАДОУ д/с № 101
РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ	МАДОУ д/с № 101
ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ	<p>На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения.</p> <p>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. Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p>
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

	культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	<ol style="list-style-type: none">1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;3. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
УЧАСТНИКИ	сотрудники учреждения
СРОКИ ПРОГРАММЫ	РЕАЛИЗАЦИИ 2022-2025 г.г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения.

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. Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Первостепенные задачи любого дошкольного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: здоровье педагога – эффективность его профессиональной деятельности – здоровье воспитанников. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема. Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А.Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов»

Исследования показывают, что в последнее время среди воспитателей дошкольных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”. У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротами.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

. Это и есть, по нашему мнению, один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия.

Одной из задач национального проекта «Демография» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

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. Программа по поддержке здорового образа жизни разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

Программа определяет цели, задачи и основные направления деятельности МАДОУ д/с № 101 в области формирования здорового образа жизни сотрудников.

Участники программы: - сотрудники и руководство учреждения; - социальные партнеры.

Срок реализации Программы 2022-2025 г..г.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель:

сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Задачи:

1. Создавать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников.
2. Содействовать здоровьесбережению сотрудников, через вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности.
3. Информировать сотрудников, повышать уровень их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропагандировать здоровый образ жизни.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

4. Проводить профилактику эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укреплять стрессоустойчивость, обучать основам навыкам самообладания и рефлексии.
5. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Здоровьесбережение сотрудников:

- повышение общего иммунитета организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- рост потребность в здоровом образе жизни;
- владение навыкам релаксации.

Развитие корпоративной культуры в учреждении:

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

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 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 результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- ✓ Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
- ✓ Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».
- ✓ Принцип «не навреди!».

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

II. Содержательный раздел

2.1. Основные направления деятельности

Программа рассчитана на 3 года при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий.

Направления работы:

➤ *Диагностика и профилактика заболеваний и формирование ЗОЖ.*

Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

➤ *Повышение физической активности.*

Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда

➤ *Профилактика психологического и эмоционального благополучия.*

Стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, – профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

➤ *Развитие культуры здорового питания.*

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

➤ *Профилактика потребления алкоголя и курения.*

Потребление алкоголя оказывает большее влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы. Рабочее место может быть фактором риска вредного употребления алкоголя, а с другой стороны – предоставляет уникальные возможности для реализации профилактических стратегий. Курение табака – причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

➤ *Организация базовых условий для поддержания здоровья.*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"**

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

Перспективное планирование

<i>Направление</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
Диагностика и профилактика заболеваний и формирование ЗОЖ	Прохождение медицинских осмотров.	ежегодно	Мед.сестра
	Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья	ежегодно	Сотрудники
	Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес	ежедневно	Сотрудники
	Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.	ежедневно	Сотрудники
	Организация информационно-просветительской работы в ДОУ.	ежеквартально	Старший воспитатель, мед.сестра, педагог-психолог
	Проведение анкетирования и тестирования отношения сотрудников ДОУ к ЗОЖ.	Сентябрь	Инструктор по ФК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

	Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние, здоровья, лекции о методах оздоровления	Сентябрь, январь, май	Заведующий ДОУ старшая медсестра
	Организация тематических выставок литературы из фондов библиотеки ДОУ	В течение года	Старший воспитатель
	Проведение Дней здоровья	Ноябрь, январь, март	Инструктор по ФК
	Индивидуальная работа: консультации по физкультурнооздоровительной работе, проводимой в домашних условиях.	В течение года	Инструктор по ФК
Повышение физической активности	Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению.	Сентябрь	Инструктор по ФК
	Повышение информированности работников о пользе физической активности	Сентябрь, декабрь, март	Инструктор по ФК Старший воспитатель
	Спортивно-массовые мероприятия	Ноябрь, апрель	Инструктор по ФК
	Участие в Спартакиадах профсоюзной организации работников образования	В течение года	Председатель Профсоюза
Профилактика	Релаксация:	Октябрь,	Педагог-психолог

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"**

психологическ ого и эмоциональног о благополучия	- психологическая разгрузка	февраль,	
	- медитация под музыку	апрель	
	Повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска (консультация)	Октябрь	Педагог-психолог
	Организация совместных мероприятий	В течение года	Заведующий ДОУ Старший воспитатель
Развитие культуры здорового питания	Обеспечение всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи: в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – демонстрировать правила приема пищи детям), в отдельных помещении на первом этаже здания ДОУ - для обслуживающего персонала. - в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.	В течение года	Заведующий ДОУ
	Информирование работников в вопросах здорового питания.	Октябрь, февраль, апрель	мед.сестра
	Организация конкурса среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)».	Январь	Председатель Профсоюза

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

Профилактика потребления алкоголя и курения.	Организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя и курения.	Сентябрь, декабрь, март	Заведующий ДОУ старшая медсестра
	Обеспечения соблюдение запрета потребления табака на рабочем месте.	В течение года	Заведующий ДОУ
	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.	В течение года	Заведующий ДОУ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

III. Организационный раздел

3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников МАДОУ д/с № 101:

- физкультурный зал, спортплощадка,
- облучатель-рециркулятор бактерицидный,
- медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский),
- пищеблок для приготовления горячего питания (диетического) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13.

Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты МАДОУ д/с № 101, 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;

Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте:

вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

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,

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 101"

- 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.