

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 50 комбинированного вида»
г. Красноярска
(МАДОУ № 50)

ПРИНЯТО:

Председатель Совета педагогов МАДОУ № 50
Шахватова И. Ю.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Родительского комитета
МАДОУ № 50
Осипова Е. В.
« 31 » 08 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ №50
Л.Ю. Куршина
Приказ № 82-3
от « 31 » 08 2023 г.



Программа укрепления и сохранения здоровья работников
«Оздоровление и здоровьесбережение сотрудников»

Красноярск 2023

Пояснительная записка

Здоровье - одно из самых больших желаний человека и ценностей современного цифрового общества, это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Физическое, психическое и социальное здоровье не означает просто отсутствие болезней - это положительное, жизнерадостное, гармоничное проживание человеком собственной жизни, позволяющее качественно выполнять все роли социума.

Программа разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2021г. № 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы», с пунктом 3.2 протокола совещания о развитии физической культуры и массового спорта на территории Красноярского края у Губернатора края от 29.08.2022 № 222.

Актуальность. Одной из важнейших задач педагогической деятельности является формирование ценностей здорового образа жизни у обучающихся. Педагогу важно личным примером показать необходимость быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие. Наш детский сад гарантирует психологическую и физическую безопасность обучающихся, все сотрудники, работающие МАДОУ №50, компетентны в вопросах здорового образа жизни и здоровьесбережения.

Целью реализации программы является сохранение и укрепление здоровья сотрудников детского сада, улучшение их качества жизни, формирование культуры общественного здоровья, ответственного отношения к здоровью.

Достижение поставленной цели возможно при решении **задач**:

1. Вовлечение работников в систематические занятия физической культурой и спортом путем популяризации ценностного отношения к своему здоровью;
2. Мотивация сотрудников к соблюдению основ здоровьесохранения, правильного питания, отказа от вредных привычек различными видами стимулирования;
3. Проведение мероприятий по формированию приверженности к здоровому образу жизни - формирование устойчивой потребности к занятиям физической культурой и спортом, проведение физкультурно-спортивных мероприятий;
4. Создание условий для занятий физической культурой и спортом;
5. Укрепление корпоративной культуры работников детского сада.

Предполагаемый результат:

1. Снижение уровня заболеваемости среди сотрудников;
2. Повышение качества жизни, психологической устойчивости, стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоционального фона у работников детского сада;
3. Повышение компетентности по охраны здоровья и здоровьесбережения в коллективе.

Участники программы: сотрудники МАДОУ № 50.

Срок и реализации программы: 2023-2028 гг.

Форма работы: занятия, в том числе с использованием мобильного приложения «Гимнастика а кармане».

Состав рабочей группы:

Куршина Л. Ю., заведующий

Шахватова И. Ю., зам. заведующего по УВР

Леонова В. Е., старший воспитатель

Кузменкова Л. Н., учитель-логопед, председатель профкома МАДОУ

Шерстова А. В., инструктор по физической культуре

Содержание программы

Программа предусматривает работу по следующим направлениям:

- информационные мероприятия, направленные на популяризацию ценностей и мотивацию работников к здоровому активному образу жизни;
- создание и внедрение в МАДОУ системы оценки персональных факторов риска в отношении здоровья сотрудников, информирование работников о проведении физкультурно-спортивных мероприятий, ценности здорового образа жизни;
- стимулирование участия в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня.

План реализации физкультурно-спортивных мероприятий:

№	Виды программы	Сроки проведения
1.	Проведение физкультурзарядок	Ежедневно
2.	Физкультпаузы с использованием мобильного приложения «Гимнастика в кармане»	Ежедневно
3.	Проведение спортивных мероприятий для сотрудников ко «Дню дошкольного работника»	Сентябрь

4.	Участие в спортивных мероприятиях по спорту «Городки»	1 раз в квартал
5.	Сдача внутренних норм ГТО	Апрель
6.	Районный фестиваль двигательно-игровой деятельности среди сотрудников детских садов	Май
7.	Туристические походы выходного дня	1 раз в полугодие

1. Физкультзарядка

Состоит из комплекса общеразвивающих упражнений, проводится ежедневно в утреннее время вместе с обучающимися.

2. Физкультпаузы

Выполнение упражнений на рабочем месте.

3. Проведение спортивных мероприятий для сотрудников ко «Дню дошкольного работника»

Проводятся с целью популяризации спорта, повышения двигательной активности, сплочения коллектива и профилактики профессионального выгорания сотрудников детского сада.

4. Участие в спортивных мероприятиях по спорту «Городки»

Проводится с целью повышения двигательной активности сотрудников, популяризации данного вида спорта, выявления сильнейших в турнире.

5. Сдача внутренних норм ГТО

Тестирование проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, повышения двигательной активности сотрудников, снятию эмоционального напряжения, в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Сотрудники, показавшие успешные результаты, рекомендуются к сдаче Всероссийских норм ГТО.

6. Районный фестиваль двигательно-игровой деятельности среди сотрудников детских садов

Проводится с целью повышения двигательной активности сотрудников, популяризации спорта, выявления сильнейших.

6. Туристические походы выходного дня.

Проводятся один раз в квартал с целью пропаганды здорового образа жизни, повышения двигательной активности сотрудников, снятию эмоционального напряжения, сплочения коллектива в неформальной обстановке.

Мониторинг реализации программы.

Проводится по следующим параметрам:

1. Ежегодное проведение анкетирования (Приложение 1) с целью выявления факторов и их динамики, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой, с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы.

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.

2. Увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников.

3. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

4. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

Для оценки эффективности реализации программы используются параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

2. Охват сотрудников программой.

3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

4. Оценка достижения результатов программы:

-сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);

-увеличение приверженности к здоровому образу жизни (согласно анкете, Приложение 1);

-снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности сотрудников.

Создание условий для реализации программы, стимулирование:

- материальное стимулирование участников программы;
- личный пример руководства;
- ежедневное выделение 15-20 минут рабочего времени на проведение физкультпауз с использованием мобильного приложения «Гимнастика в кармане» ;
- проведение соревнований между сотрудниками МАДОУ;
- диагностика здоровья сотрудников аппаратными методиками.
- внесение в коллективный договор раздела по оздоровлению и отдыху работников и членов их семей, мероприятий по развитию оздоровительной физической культуры и массового спорта.

Уважаемый коллега!

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34
2. 35 - 54
3. 55 - 74
4. 75+

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

4. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю
2. 3 - 4 раза в неделю
3. 1 - 2 дня в неделю
4. 1 - 3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

5. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

6. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) _____

7. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) _____
10. Не занимаюсь

10. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут - 1 час
3. 1 - 3 часа
4. 3 - 5 часов
5. 5 - 8 часов
6. 8 часов и более

11. ВАШ РОСТ (см) _____

12. ВАШ ВЕС (кг) _____

13. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать)

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Благодарим за участие!

Дата заполнения « ____ » _____ 20... г.