

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЯСЛИ-САД №15 "СОЛНЫШКО" С.НОВОПОКРОВКА"
КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Мнение представительного органа
Работников (изложенное в
протоколе собрания трудового
коллектива «25»04.2024г.
УЧТЕНО.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
"Ясли-сад №15 "Солнышко"
с.Новопокровка"
_____Е.В. Шпак
от «26»04.2024г.

«За здоровый образ жизни!»

программа формирования навыков здорового образа жизни
и профилактики заболеваемости работников МБДОУ
"Ясли-сад №15 "Солнышко" с.Новопокровка"

Необходимость разработки программы:

Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах 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 прогрессируют 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.

Одним из эффективных путей выхода из сложившейся ситуации является увеличение потенциала здоровья здоровых лиц и возвращение здоровья больным за счет системы методов профилактической и восстановительной медицины.

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.

В современном мире ввиду недооценки большинством населения значимости формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения.

Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем - Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников ДОУ.

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 культуросообразности 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).
- Ежедневный контроль медицинской сестрой 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 города.

– Активное участие в мероприятиях проводимых на территории проживания

– Тренировки команд сотрудников в условиях многофункциональной площадки учреждения.

– 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 Кировской ЦРБ

– 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 МБДОУ "Ясли-сад №15 "Солнышко" с.Новопокровка"**

№ 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	Педагог- психолог, медсестра
1.2	Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, лекции о методах оздоровления	1 раз в квартал	Заведующий ДОУ, медсестра
1.3	Создание благоприятного психологического климата в ДОУ	Постоянно	Заведующий ДОУ, педагог-психолог
2. Информационно-просветительская работа			
2.1	Анализ заболеваемости сотрудников	1 раз в квартал	медсестра
2.2	Организация тематических выставок литературы.	В течение года	методист
2.3	Подписка на печатные издания по вопросам ЗОЖ.	2 раза в год	методист
2.4	Формирование в коллективе отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам.	В течении года	Медсестра
2.5	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 привычек) - «В здоровом теле – здоровый дух»	В течение года	методист
2.6	Проведение лекций с работниками Кировской ЦРБ - «Инсульт – не приговор» - «Кариес и его осложнения» - «Плюсы производственно гимнастики» - «Здоровым быть не запретишь» - «Курение и социально значимые заболевания»	В течение года	Медсестра

2.7	Распространение памяток, буклетов, листовок на темы: – «Научись спасать жизнь!» – «Дружить со спортом – это здорово!» – «Фитнес – в каждый дом!»	В течении года	Методист медсестра
3. Охрана труда и создание безопасных условий труда			
3.1	Аттестация рабочих мест сотрудников ДОУ.		Заведующий ДОУ, специалист ОТ
3.2	Обеспечение сотрудников, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой, аптечками, моющими и обезвреживающими средствами.	В течении года	Заведующий ДОУ, завхоз
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.	1 раз в год	Заведующий ДОУ, медсестра
4.2	Вакцинация работников ДОУ от гриппа	1 раз в год	Медсестра
4.3	Обеспечение работников ДОУ чистой питьевой водой	В течении года	Медсестра
4.4	Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.	По мере необходимости	Профсоюз
4.5	Проведение Дней здоровья	1 раз в год	медсестра
4.6	Сдача норм ГТО	В течение года	Заведующий ДОУ
4.7	Посещение спортивных объектов: - тренажёрный зал - фитнес – зал	В течение года	
4.8	Занятия на тренажерах: - массажеры для тела; - массажеры стоп; - спандеры; - степ – платформы; – обручи для фитнеса	В течение года	
4.9	Семинары-практикумы: - «Своим здоровьем дорожу»; - «Спорт без границ!»; - «Моя физкультурная пауза»; - «Нетрадиционные методы оздоровления»; - «Что мы знаем о закаливании?».	В течение года	Старший воспитатель
5. Индивидуальная работа			

5.1	Консультации с практическим показом по методам и средствам профилактики и лечения заболеваний.	По мере необходимости	Медсестра
5.2	Обеспечение для сотрудников доступной психологической помощи.	По мере необходимости	Педагог-психолог
5.3	Консультации по физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в домашних условиях.	По мере необходимости	медсестра
6. Спортивно-массовая работа			
6.1	Формирование физической культуры личности сотрудников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.	Постоянно	медсестра
6.2	Приобщение к оздоровительным занятиям - производственная гимнастика - аэробика - йога	В течение года	
6.3	Участие сотрудников в общегородских физкультурно-оздоровительных мероприятиях:	По мере проведения	Заведующий ДОУ
6.4	Активный отдых на природе (выезд на базы отдыха)	1 раз в месяц	Заведующий ДОУ,
6.5	Спортивные соревнования между сотрудниками ДОУ и родителями воспитанников ДОУ.	Весна-лето	Заведующий методист
7. Материально-техническая база			
7.1	Спортивный зал, оснащенный оборудованием для занятий.	Постоянно	
7.2	Медицинский кабинет, оснащенный аппаратами: ингаляторы, массажеры, аппарат по измерению давления - тонометр и др.	По мере необходимости	Старшая медсестра
7.3	Музыкальный зал, оснащенный медиа-аппаратурой	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель
7.4	Кабинет психолога, оснащенный зоной психологической разгрузки	По мере необходимости	Педагог-психолог
7.5	Экологическая студия, оснащённая зимним садом, релакс - зонами	По мере необходимости	Педагог-психолог
7.6	Спортивная площадка, оснащённая оборудованием для двигательной активности	По мере необходимости	

