

 **Пояснительная записка**

Проблема сохранения здоровья на сегодняшний день является самой актуальной. Особенно остро проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей и педагогов путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено,что здоровье человека лишь на 7—8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

В то же время в нашем обществе вопросами профилактики заболеванийпутемвыработки здоровых навыков поведения в семье,школе,детскомсаду по-настоящему никто не занимался. Вся работа по валеологии (под этим термином следует понимать науку и сферу человеческой деятельности, изучающую возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни) проводилась всегда спонтанно, поэтому внедрение здорового образа жизни ведется и сейчас медленно и неэффективно.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых людей немного. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. А выработать эту привычку могут педагоги, которые сами вопросам укрепления и сохранения здоровья уделяют большое значение, только личным примером мы можем привить детям привычку к здоровому образу жизни, к занятиям спортом.

 Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления не только детей но и коллектива МБДОУ не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ д/с №47 «Ёлочка» комбинированного вида г.Улан-Удэ /далее МБДОУ/ путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

Задачи:

1. Позитивное изменение отношения сотрудников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
2. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников и профилактика заболеваний, факторами риска которых, являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
3. Снижение потерь, связанных своевременной нетрудоспособностью сотрудников.
4. Улучшение психологического климата в коллективах.
5. Создание здоровой среды на рабочем месте.
6. Выявление и коррекция факторов риска, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
7. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.
8. Создание условий для ведения здорового образа жизни.
9. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников, изменение отношения к своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости и инвалидизации сотрудников.
3. Увеличение продолжительности жизни.
4. Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

* + Поддержка администрацией и участие самих руководителей в программе.
	+ Более широкое использование индивидуальных мотиваций: денежные и не денежные стимулы для тех, кто участвует в программе и добивается результатов.
	+ Расширение набора предлагаемых мероприятий и их индивидуализация.

МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ:

* + Эффективные коммуникации посредством разнообразных каналов: от электронных до личных.
	+ Участие сотрудников в разработке программы.
	+ Создание благоприятствующей среды в МБДОУ за счет улучшения рабочей обстановки, поддержки со стороны администрации и родственников сотрудников и т.д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Мероприятия** | **Дата** | **Ответственный** |
| **1.Организационно-методическая работа** |
| 1.1 | Создание рабочей группы по укреплению здоровья на рабочем месте.Анализ ситуации. Выбор приоритетных направлений работы. | Январь-февраль | Заведующий ДОУ, Ст.воспитатель |
| 1.1 | Проведение тестирование по опроснику SF-36 с целью оценить качество жизни человека. | март | Инструктор по ФК |
| 1.2 | Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, лекции о методах оздоровления | Раз в квартал | Мед. персонал |
| 1.3 | Создание благоприятного психологического климата в ДОУ | Постоянно | Психолог ДОУ |
| **2. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях,** **привлечение к участию членов семей сотрудников** |
| 2.1 | «Кросс наций» | 1 раз в год | Физ.инструктор, хореограф |
| 2.2 | «Лыжня России» | 1 раз в год | Физ.инструктор, хореограф |
| 2.3 | «Велопробег» | 1 раз в год | Физ.инструктор, хореограф |
| 2.4 | День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком»«На работу – на велосипеде»  | (весной и осенью) | Все педагоги |
| **3. Информационно-просветительская работа** |
| 3.1 | Организация тематическихВыставок литературы из фондов библиотеки ДОУ. | В течении года | Ст.воспитатель |
| 3.2 | Распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов, о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т. п. | В течении года | Мед. персонал |
| 3.3 | Обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях. | В течении года | Мед. персонал |
| 3.4 | Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также о формировании здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте и т. д. | В течении года | Мед. Персонал |
| 3.5 | Информирование работников, проведение инструктажа с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы. | В течении года | Мед. персонал |
| **4. Охрана труда и создание безопасных условий труда** |
| 4.1 | Аттестация рабочих мест сотрудниковДОУ. |  | Заведующий ДОУ, ответственный по ОТ |
| 4.2 | Обеспечение сотрудников, согласно аттестации рабочих мест, спец. одеждой, спец.обувью, средствами индивидуальной защиты, аптечками, моющими и обезвреживающими средствами. | В течении года | Заведующий ДОУ, зам по АХЧ |
| 4.3 | Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда и технике безопасности во всех структурных подразделениях ДОУ. | 1раз в месяц | ОтветственныйПо ОТ |
| 1. **Массовая работа по оздоровлению**
 |
| 5.1 | Организация корпоративных программ по профилактике заболеваний, включая вакцинацию, регулярные медицинские осмотры и консультации специалистов. | 1раз в год | Заведующий ДОУ,Мед. персонал |
| 5.2 | Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями. | По мере необходимости | Мед. персонал, ответственный по ОТ |
| 5.3 | Занятия* ОФП
* Фитнес
 | В течении года | Физ.инструктор, хореограф |
| 5.4 | Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов»«Здоровый перекус» | (1 раз в год) | Все педагоги |
| 5.5 | Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).  | ( 1 раз в год) | Все педагоги |
| 5.6 | Создание корпоративного волонтёрского движения, направленного на помощь окружающим и заботу о природе, что способствует укреплению здоровья и развитию эмпатии у сотрудников. | В течении года | Все педагоги |
| 5.7 | Разработка и внедрение корпоративных стандартов гигиены и санитарии, направленных на поддержание чистоты и порядка на рабочих местах и в помещениях детского сада. | В течении года | Мед. персонал |
| 5.8 | *Массаж:** Миофасциальный тренинг; упражнения с массажными роллами.
* самомассаж.

*Дыхательная гимнастика:** по Стрельниковой
* психологическая разгрузка
* медитация под музыку.
* релаксация
 | В течении года | Мед. Персонал, физ. инструктор психолог, хореограф |
| 5.9 | Организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации. | ( 2 раз в год) | Зам. По АХЧ |
| **6. Индивидуальная работа** |
| 6.1 | Консультации с практическим показом по методам и средствам профилактики и лечения заболеваний. | По мере необходимости | Мед. персонал |
| 6.2 | Обеспечение для сотрудников доступной педагогической помощи. | По мере необходимости | Ст.воспитатель |
| 6.3 | Консультации по физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в домашних условиях. | По мере необходимости | Физ.инструктор, хореограф |
| **7. Спортивно-массовая работа** |
| 7.1 | Формирование физической культуры личности сотрудников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. | Постоянно | Физ.инструктор, хореограф |
| 7.2 | Участие сотрудников в общих физкультурных и оздоровительных мероприятиях:* Бассейн
* Слеты молодых педагогов
* Футбол.
* Волейбол.
* Зарница
* Боулинг

-Караоке | По мере проведения | Председатель ПК, физ.инструктор, хореограф, муз. Рук. |
| 7.3 | Организация активного отдыха сотрудников, включая проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале и т. д.). | В течении года | Заведующий ДОУ,физ. инструктор,Председатель ПК |
| 7.4 | Спортивные соревнования между сотрудниками ДОУ иродителями воспитанников ДОУ. | Апрель | Физ. инструктор, хореограф, муз. Рук. |
| **8. Материально-техническая база** |
| 8.1 | Спортивный зал, оснащенный оборудованием для занятий. | Постоянно | Физ.инструктор |
| 8.2 | Медицинский кабинет, оснащенный аппаратами: массажеры, аппарат по измерению давления –тонометр и др. | По мере необходимости | Мед. персонал |
| 8.3 | Музыкальный зал, оснащенный медиа- аппаратурой | По мере необходимости | Музыкальный руководитель, хореограф |
| 8.4 | Комната персонала | По мере необходимости | Педагоги ДОУ |