

**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 тематических  Выставок 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 сотрудников  ДОУ. | | |  | | 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 | | Ответственный  По 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 и  родителями 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 |