

Муниципальное автономное образовательное
учреждение детский сад № 161 «Ёлочка»
комбинированного вида

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 161 «Ёлочка»
Е.В. Банзаракчиева Банзаракчиева Е.В.

Приказ № «25 от 08» 2022 г.

Программа обсуждена и одобрена
на общем собрании трудового
коллектива
Протокол № 1 от 31.08

**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте»**

на 2022-2023 гг.

Разработала:
Старший воспитатель
I квалификационной категории
Веприкеева Г. А.

Г. Улан-Удэ
2022 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативно-правовая база.....	4
3. Цели и задачи программы.....	5
4. Основные направления деятельности.....	5
5. Принципы реализации программы.....	6
6. Формы, методы, технологии.....	6
6.1 Организационные мероприятия.....	7
6.2 Мероприятия направленные на повышение физической активности.....	7
6.3 Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому образу питания.....	8
6.4 Мероприятия направленные на борьбу с курением.....	8
6.5 Мероприятия направленные на борьбу со стрессом.....	9
7. Ожидаемые результаты эффективности программы.....	9
Приложения.....	10

1. Пояснительная записка.

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.

Данная программа является составляющей региональной концепции по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний и травматизма.

Программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Актуальность.

Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и дефектов». В настоящее время общепризнанно, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности работников образовательных учреждений, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе, повышением уровня ответственности за результаты работы создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: 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 неврозами.

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.

Здоровье педагога – эффективность его профессиональной деятельности – здоровье воспитанников. Это и есть, по нашему мнению, один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов ДОУ - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов ДОУ, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп педагогов:

- педагоги со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов (1 группа)
- педагоги со стажем более 20 лет. Данная категория педагогов наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа)
- педагоги в возрасте старше 50 лет, педагоги этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа)

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов ДОУ, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Участники программы: сотрудники и руководство учреждения.

Сроки реализации программы: 2022-2023 г. г.

2. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
2. Федеральный закон № 15 – ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

4. Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.
5. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан и здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденным протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации и национальным проектам от 24.12. 2018 № 16.
6. Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33);

3. Цели и задачи.

Программа по укреплению здоровья на рабочем месте для сотрудников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Основными задачами программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные направления программы.

Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте).

- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально - опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.

- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

5. Принципы реализации программы

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности;

Гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов воспитательно-образовательного процесса, признавая ценностью не только воспитанника как личности и его права на здоровье, но и педагога, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья;

Культурологический принцип реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния воспитанников;

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесориентированное поведение в социуме.

- принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач

6. Формы, методы, технологии

Для адаптации практического опыта по формированию ЗОЖ, учитывая специфику сферы деятельности, возрастной состав коллектива учреждения и его особенности, которые сформировались за годы совместной работы, а также с целью определения оптимальных способов регулирования процесса изменения отношения сотрудника (формирования его ответственности) за собственное здоровье, был разработан план привлечения сотрудников к участию в мероприятиях по формированию здорового образа жизни.

Методы и формы работы:

- 1) Консультации по здоровому образу жизни: беседы, лекции, семинары по ведению здорового образа жизни и правильному питанию; консультации, ответы на письменные запросы.
- 2) Оздоровительная физкультура, обучение упражнениям с дозированной физической нагрузкой, обучение правильному дыханию, обучение технике суставной гимнастики, двигательная терапия.
- 3) Массовые корпоративные мероприятия: посещение бассейна, лыжной базы, секция «Миниволей» и выезды на природу.
- 4.) Организация корпоративных мероприятий для сотрудников.
- 5.) Совместное посещение экскурсий, музеев, театров, концертов.

6.) Награждение грамотами, письменными и устными благодарностями, премирование.

Встречи со специалистами медицинских учреждений и оздоровительных центров
Стенды с информацией о здоровьесбережении.

Круглый стол для обсуждения проблемных вопросов.

Спортивные соревнования.

Лекции.

Презентации.

Праздничные мероприятия.

Семейные походы.

Семинары-практикумы, консультации.

Тренинги.

Фотовыставки спортивных достижений и освещение в мессенджерах.

Обучение методам расслабления и саморегуляции.

6.1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, опроса с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

6.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений (на рабочем месте) гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие сотрудников в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

10. Организация посещения работниками бассейна.

11. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

6.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода» в учреждении: оснащение кулерами с питьевой водой.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов (авторы самых удачных поощряются призами).

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

7. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

6.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение мероприятий: «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины», оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

6.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение

благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.
7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности программы.

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма.
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального -психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников системы социальной защиты населения;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.
- изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Выявление заболеваний на ранней стадии
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов ДОУ

модули	месяц	Содержание работы
диагностический	сентябрь	Тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г. А. Воронина Анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко. Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л. Н. Бережнова
Информационно-познавательный	октябрь	Консультация для педагогов «Наше здоровье в наших руках» Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» встреча первая Семинар для педагогов 1 группы «Определение основ успешной педагогической деятельности» Психологический тренинг «Спасательный круг» для педагогов 2 группы
	ноябрь	Встреча с медицинскими работниками Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» встреча вторая Концертная программа «Посвящение в педагоги» для педагогов 1 группы
	декабрь	Обучающий семинар «Использование техники самопомощи «Волшебная палочка»» Спортивный досуг «Веселые старты по сказкам»
Оздоровительный	январь	Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» Семинар «Развитие коммуникативных навыков» для педагогов 1 группы.
	февраль	Мастер – класс «Час здоровья» Спортивный досуг «Нам морозы не почем!» Психологический тренинг «Релаксация и снятие напряжения у педагогов» для педагогов 2 группы.
	март	Психологический тренинг «Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя»

		Обучающий семинар « Восстанавливаем силы»
	апрель	Психологический тренинг «Оптимизация психологического здоровья педагогов»
	май	Мастер – класс «Час здоровья» Спортивный праздник « Спортивная радуга»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576026

Владелец Банзаракцаева Елена Викторовна

Действителен с 25.05.2022 по 25.05.2023