

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 на период до 2026 года.

Нормативно - правовая база программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г.;
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте»;
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2025 г.

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).
- Создание комиссии по контролю 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.
- Соблюдения плана вакцинации.
- Систематическая реализация комплекса оздоровительных мероприятий в условиях многофункциональной спортивной площадки и спортивного зала учреждения.

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.
- Ежегодное участие в Спартакиадах города Алейска.
- 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.

Профилактика социально значимых заболеваний:

- Осуществление профилактических мероприятий по профилактике алкоголизма, табакокурения и социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулёз, гепатит) с привлечением специалистов КГБУЗ «Алейская ЦРБ».

- Систематическая профилактическая вакцинация сотрудников ДОУ против гриппа.

- Обеспечение противоэпидемической безопасности учреждения.

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 «Детский сад № 5» г. Алейска**

№ 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, руководитель физического воспитания
1.2	Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, лекции о методах оздоровления	1 раз в квартал	Заведующий ДОУ, руководитель физического воспитания
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	Заместитель заведующего по УВР
2.2	Организация тематических выставок литературы.	В течение года	Заместитель заведующего по УВР

2.3	Формирование в коллективе отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам.	В течении года	Заведующий ДОУ
2.4	<p>Оформление тематических стендов:</p> <p>«7 правил здорового образа жизни»;</p> <p>«Здоровье на рабочем месте»;</p> <p>«Быть здоровым – это модно»;</p> <p>«Соблазн велик, но жизнь дороже»; (профилактика вредных привычек)</p> <p>«В здоровом теле – здоровый дух»</p>	В течение года	Заместитель заведующего по УВР
2.5	<p>Проведение лекций работниками КГБУЗ «Алейская ЦРБ»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Инсульт – не приговор» - «Кариес и его осложнения» - «Плюсы производственной гимнастики» - «Здоровым быть не запретишь» - «Курение и социально значимые заболевания» 	В течение года	Специалисты профилактики ЦРБ
2.6	<p>Распространение памяток, буклетов, листовок на темы:</p> <p>«Научись спасать жизнь!»</p> <p>«Дружить со спортом – это здорово!»</p> <p>«Фитнес – в каждый дом!»</p>		
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, заведующий хозяйством
3.3	Контроль над состоянием охраны труда и выполнении 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, специалист ОТ
4.2	Вакцинация работников ДОУ от гриппа	1 раз в год	Отделение профилактики ЦРБ
4.3	Обеспечение работников ДОУ чистой питьевой водой (бутилированной)	В течении года	Кладовщик
4.4	Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.	По мере необходимости	Профсоюзный комитет
4.5	Проведение Дней здоровья	1 раз в квартал	Руководитель физического воспитания
4.6	Посещение городских спортивных объектов: Стадион, спортивная школа	В течение года	Руководитель физического воспитания

4.7	Семинары-практикумы: «Своим здоровьем дорожу»; «Спорт без границ!»; «Нетрадиционные методы оздоровления»; «Что мы знаем о закаливании?».	В течение года	Заместитель заведующего по УВР
5. Индивидуальная работа			
5.1	Консультации с практическим показом по методам и средствам профилактики и лечения заболеваний.	По мере необходимости	Отделение профилактики ЦРБ
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	Руководитель физического воспитания
6. Спортивно-массовая работа			
6.1	Формирование физической культуры личности сотрудников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.	Постоянно	Руководитель физического воспитания
6.2	Приобщение к оздоровительным занятиям	В течение года	Руководитель физического воспитания

6.3	Участие сотрудников в общегородских физкультурно-оздоровительных мероприятиях	По мере проведения	Руководитель воспитания	физического
6.4	Активный отдых на природе (выезд на базы отдыха, катание на лыжах, на велосипедах).	В течение года	Заведующий Руководитель воспитания	ДОУ, физического
6.5	Спортивные соревнования между сотрудниками ДОУ и родителями воспитанников ДОУ.	апрель	Руководитель воспитания	физического
7. Материально-техническая база				
7.1	Спортивный зал, оснащенный оборудованием для занятий.	Постоянно	Руководитель воспитания	физического
7.2	Музыкальный зал, оснащенный медиа-аппаратурой	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	
7.3	Кабинет психолога, оснащенный зоной психологической разгрузки	По мере необходимости	Педагог-психолог	
7.4	Спортивная площадка, оснащённая оборудованием для двигательной активности	По мере необходимости	Руководитель воспитания	физического