

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Частоозерский детский сад «Родничок»**

МКДОУ Частоозерский детский сад «Родничок»
641570 Курганская область, Частоозерский район, с. Частоозерье, ул. Школьная, 26.
т. 8(35230) 9-11-95 detskijasad_rodnichok@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Частоозерский детский сад
«Родничок»
_____ Е.Ф. Гаспарян
«07» октября 2022 г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ ТРУДОВОГО
КОЛЛЕКТИВА МКДОУ ЧАСТООЗЕРСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

с. Частоозерье 2022 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Этапы реализации Программы	6
3.	Кадровые условия	7
4.	Общие ожидаемые результаты	7
5.	Основные мероприятия	9
6.	План мероприятий по реализации Программы	10
7.	Сотрудничество в ходе реализации социальных программ	13

1. Пояснительная записка

Корпоративная программа по формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива МКДОУ Частоозерский детский сад «Родничок» (далее ДОУ) «В здоровом теле - здоровый дух».

Программа предусматривает работу по нескольким направлениям: создание нормативных, организационных, кадровых и материально-технических условий, создание мотивационных условий, мероприятия по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом, информационная поддержка, результативность мероприятий по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом.

Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников ДОУ 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 ДОУ.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено следующими факторами:

- повышенное артериальное давление;

- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте. Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.».

Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Цель: формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников ДОУ, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание.
2. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
3. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников ДОУ и членов их семей.
4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
6. Проведение для работников ДОУ профилактических мероприятий.
7. Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
8. Сохранение психологического здоровья и благополучия.

Сроки реализации: 2022-2023 учебный год.

Количество участников: 24 педагога, обслуживающий персонал 28 человек.

**2. Программа реализуется в III этапа.
на I этапе (октябрь 2022г.)**

❖ создать нормативные, организационные, информационные, материально - технические, кадровые, мотивационные (включая стимулирующие) условия в ДООУ для формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья сотрудников;

❖ активизировать взаимодействие коллектива и первичной профсоюзной организации ДООУ по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни;

❖ организовать взаимодействие ДООУ с социальными партнерами;

на II этапе (ноябрь 2022г. – май 2022 г.)

❖ реализация профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом дифференцированного и личностно-ориентированных подходов;

❖ формирование и/или принятие духовно-нравственных ориентиров к ведению здорового образа жизни;

❖ формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физкультурой и массовым спортом, их популяризации среди сотрудников, педагогов.

❖ обеспечение здорового питания сотрудников ДООУ;

❖ реализация комплекса мер по профилактике социально значимых заболеваний.

❖ организация выездных оздоровительных мероприятий.

III этап

❖ подведение итогов реализации Программы;

3. Кадровые условия

Профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты МКДОУ Частоозерский детский сад «Родничок», реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: заведующий, медицинская сестра, старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог-психолог.

4. Общие ожидаемые результаты

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

Ожидаемые результаты

1. Обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма:

- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма;
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.

2. Развитие корпоративной культуры в учреждении:

- формирование благоприятного психологического климата в ДОУ;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с воспитанниками.

3. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого, спортивного потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;

- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

4.Снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам.

6.Повышение имиджа образовательной организации и её сотрудников.

5. Основные мероприятия

Организационные мероприятия

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

2. Воспитание у работников ДООУ 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. Популяризация здорового образа (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, организация правильного питания).

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.

**План мероприятий по реализации Программы
«В здоровом теле – здоровый дух»**

Цель: продвижение здорового образа жизни сотрудников ДОУ, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях.	Октябрь	Старший воспитатель
2.	Организация заседания трудового коллектива.	Ежегодно	Заведующий ДОУ
3.	Заключение договоров с социальными партнёрами на посещение спортивных объектов сотрудниками ДОУ.	Октябрь	Заведующий ДОУ
4.	Организация горячего питания и витаминизация сотрудников.	В течение года	Заведующий ДОУ
Физкультурно-оздоровительное направление			
1.	«Фитнес перезагрузка» Общие физические упражнения на различные группы мышц, упражнения на растяжку, игры на сплочение коллектива, упражнения направленные на борьбу со стрессом на работе, дыхательные упражнения, упражнения направленные на релаксацию.	Октябрь	Инструктор по ФИЗО
2.	Клуб «Тонкая талия»	Октябрь	Инструктор по ФИЗО
3.	«Туристический поход»	Октябрь	Инструктор по ФИЗО
4.	Турнир по «Бадминтону»	Ноябрь	Инструктор по ФИЗО
5.	«Скандинавская ходьба»	Декабрь	Инструктор по ФИЗО
6.	«Лыжный марафон»	Январь	Инструктор по ФИЗО
7.	«Весёлый мяч»	Февраль	Инструктор по ФИЗО
8.	Спортивный праздник для педагогов: «Самые	Март	Инструктор по ФИЗО

	обаятельные и привлекательные»		
9.	«Велопрогулка»	Апрель	Инструктор по ФИЗО
10.	«Йога»	Май	Инструктор по ФИЗО
Информационно-просветительское направление			
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. Проведение бесед: 1. «10 правил здорового сердца» 2. «Продукты повышающие холестерин» 3. «Здоровое рациональное питание»	В течение года	Медицинская сестра
2.	Организация консультаций со специалистами (терапевт, невролог, психолог)	В течение года	Медицинская сестра
3.	Челлендж «Воду пить - молодость сохранить!»/ 1 раз в месяц/ формирование привычки регулярно пить чистую воду;	В течение года	Медицинская сестра
4.	Проведение тематических дней «Здоровый завтрак/обед/ужин/перекус»	В течение года	Медицинская сестра
5.	Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.	В течение года	Медицинская сестра
Организация и проведение периодических профилактических медицинских осмотров			
1.	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осеннее, зимний период	Приказ по учреждению	Медицинская сестра

2.	Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Медицинская сестра
Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Мероприятия по управлению конфликтными ситуациями: Опросник: «Конфликтная ли вы личность?» Тренинг: «Конфликты. Пути их решения»	В течение года	Педагог-психолог
2.	Мероприятия, направленные на выработку эмоциональной устойчивости: Опросник: «Эмоциональное выгорание педагога» Тренинг: «Хорошее настроение – залог успеха»	В течение года	Педагог-психолог
3.	Мероприятия, направленные на обучение способам управления стрессом: Тест: «Определение стрессоустойчивости личности» Круглый стол: «Стресс в нашей жизни. Безопасные способы разрешения стрессовых ситуаций»	В течение года	Педагог-психолог
4.	Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания: Анкетирование: «Синдром профессионального выгорания» Деловая игра: «Как создать психологически безопасную образовательную среду в ДОУ»	В течение года	Педагог-психолог

6. Сотрудничество в ходе реализации корпоративной программы по формированию здорового образа жизни

- ❖ ГБУ «Частоозерская ЦРБ».
- ❖ МКУ ДО «Частоозерская детско – юношеская спортивная школа»

с. Частоозерье