

**Принята**

Общим собранием работников МБДОУ  
ДС №2

протокол от 09.01.2023 г. № 1

**Согласована**

ПК МБДОУ ДС №2 «Ладушки»

протокол от 09.01.2023 г. № 1



**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБДОУ ДС №2  
«Ладушки»

от 09.01.2023 года №51



**Программа**

по поддержке здорового образа

жизни сотрудников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 "Ладушки»

**«Быть здоровым – это стильно».**



ст. Староминская  
2023год

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	5
1.3. Цели и задачи реализации Программы	6
1.4. Принципы реализации Программы	7
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Основные направления деятельности	8
2.2. Содержание Программы	
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	
3.3. Планируемые результаты освоения Программы	
<b>IV. Приложения</b>	
4.1 Программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников «Быть здоровым –это стильно!»	
4.2. Программа по повышению физической активности сотрудников «Формула здоровья».	
4.3. Программа семинара практикума с элементами арт-терапии «В гармонии с миром и самим собой».	



## I. Целевой раздел

### 1.1. 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. По данным ВОЗ в 60 % случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности, инвалидности и смерти человека.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются:

- низкая физическая активность,
- нерациональное питание,
- избыточная масса тела,
- курение,
- злоупотребление алкоголем,
- неумение справляться со стрессами



Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание

необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний».

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Администрация МБДОУ ДС №2 «Ладушки» поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским персоналом детского сада были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Быть здоровым –это стильно».

Программа по поддержке здорового образа жизни разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 2 лет.



*Участники программы:*

- сотрудники  
и администрация учреждения;  
- социальные  
партнеры.

*Сроки реализации:*

Срок реализации Программы 2023 – 2024 г.г.

## 1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №2 «Ладушки» МО Староминский район дующей нормативной базой:

- *федеральный уровень:*

- Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;
- Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих";
- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

- *региональный уровень:*

Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 31.01.2020 N 18/1-р "Об утверждении региональной программы Краснодарского края "Укрепление общественного здоровья",.

Постановление главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. N 943 "Об утверждении государственной программы Краснодарского края "Социально-экономическое и инновационное развитие Краснодарского края".

- уровень ДОО:

устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 «Ладушки» администрации МО Староминский район ;

коллективный договор муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 «Ладушки» администрации МО Староминский район на 2023-2026 годы;

правила внутреннего распорядка для работников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 «Ладушки» администрации МО Староминский район .

Цель и задачи реализации Программы

*Цель Программы:* содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

*Основные задачи Программы:*

1. Вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций,
2. Содействие здоровьесбережению сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
4. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
5. Внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;
6. обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников.

### **1.3. 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 ДОО.
- ✚ 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.
- ✚ Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «*все хорошо в меру*».
- ✚ Принцип «*не навреди!*».

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Основные направления деятельности

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников МБДОУ ДС №2 «Ладушки» определяются целью и включают стратегии, направленные на работу с сотрудниками, и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры. Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) снижение потребления алкоголя
- 2) отказ от курения
- 3) здоровое питание
- 4) физическая активность
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

#### *Основные направления деятельности*

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



## 2.2. Содержание Программы

Программа рассчитана на 2 года при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их **мотивацией**.



РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ
<ul style="list-style-type: none"><li>● Здоровье – ценность</li><li>● Создание условий для повышения мотивации и работоспособности</li><li>● Повышение информированности о принципах здорового образа жизни</li><li>● Эффективная диагностика</li><li>● Знание норм – артериального давления, потребления пищи, физических нагрузок, рабочего времени и т. д.</li><li>● План мероприятий по борьбе с вредными привычками</li><li>● Навыки психогигиены</li><li>● Активное долголетие</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Убедительные доказательства того, что меры по прекращению курения, направленные на отдельных курильщиков, увеличивают вероятность, что курильщики бросят курить</li><li>● Убедительные доказательства того, что многокомпонентные вмешательства, направленные на физическую активность и/или питание, эффективны в повышении уровня физической активности, здорового питания и профилактике ожирения</li><li>● Эффективность мероприятий физической активности, направленных на предотвращение скелетно-мышечных нарушений, таких как боль в пояснице</li><li>● Эффективность мероприятий – системный или комплексный подход предотвращения и контроля стресса на рабочем месте</li></ul>

Работа в МБДОУ ДС №2 «Ладушки» по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий согласно перспективному планированию блоков.

## Блок информационно-мотивационный «Образ жизни выбираю сам»

- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;
- доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;
- информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни
- пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Образ жизни выбираю сам»	Январь 2023г.	Старший воспитатель, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничества с социумом	Январь 2023, 2024 г	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	2023-2024г	Педагог - психолог
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧ-инфекции/СПИД», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»	1 раз в квартал	Старший воспитатель

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
	Информационная	Разработка памяток: «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»	2023-2024г	Педагоги ДОО
		Мероприятия по профилактике табакокурения: алкоголизма и		
		Выступление на общем собрании коллектива: тема «Формирование ценностных установок сотрудников к ЗОЖ»		
		Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек	2023-2024г	Сотрудники ДОО
		Информация В Контакте в сообществе ДОО «Здоровый сотрудник успешный коллектив».	ежемесячно	Старший воспитатель
		Тематические памятки, листовки «Алкоголь и курение вредит вашему здоровью», «Профилактика туберкулёза», «Личность и алкоголь»; «Курить или не курить?» Сан бюллетень «Скажи вредным привычкам «Нет» . Выпуск брошюр «Что такое гепатит?»	1 раз в квартал	Ответственный по охране труда
3.	Практическая деятельность	Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!» Выпуск стенгазеты «Стоп табак».	1 раз в полугодие	Председатель ПК
		Организация тренинга «Мои ценностные ориентиры»	2023-2024	Педагог - психолог
		Мероприятия по профилактике социально значимых заболеваний: -ВИЧ/СПИД. Организован просмотр видеоролика на тему «Что ты должен знать о СПИДЕ».		Врачи ЦРБ

	Организация и проведение лекций с представителем ЦРБ . - «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧ-инфекции»; «Туберкулез и его профилактика»; «Вирусные гепатиты и их профилактика»,	2023г	Медсестра , заведующий
	акция «Меняю сигарету на конфету», «Алкоголь - вам не друг!»	2024	Ответственный по ОТ
	Фотомарафон по профилактике зависимостей «Живи ярко!»	Ноябрь,2024	Председатель ПК
	Просмотр видеofilьмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников	1 раз в полугодие	Педагог – психолог, медсестра, председатель ПК
	Консультации сотрудников по укреплению иммунитета с учетом индивидуальных особенностей и группы здоровья: «Как укрепить иммунитет?», «Защита иммунитета в осенний период», «Весенний авитаминоз» «Откуда брать витамины зимой?»	1 раз в квартал	медсестра

### Блок профилактический «Пирамида здоровья»

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- освещение значимых событий, проведенных в учреждении/ совместно с социальными партнерами;
- проведение тренингов и семинаров по профилактике психо-эмоционального выгорания сотрудников;



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно- правовое	Разработка перспективного плана профилактического блока « Пирамида здоровья»	Январь 2023 г.	Старшая медсестра, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023, 2023 г	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а так же психологического состояния сотрудников	2023-2024г	Старшая медсестра, педагог - психолог
2.	Информационно- методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»	1 раз в полугодие	Старшая медсестра, старший воспитатель

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	2023-2024г	Педагоги ДОО
		Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания	2023-2024г	Сотрудники ДОО
		Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»	1 раз в квартал	Медсестра
3.	Практическая деятельность	<p>Мероприятия по психологической разгрузке :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 бесплатных способов снять стресс после трудного дня;</li> <li>- Приемы психологической разгрузки;</li> <li>- Просмотр фильма о самооценке, о выборе пути «Звезды мне укажут путь»;</li> <li>- Психологические способы самопомощи в экстремальных ситуациях;</li> </ul>	Еженедельно	Педагог - психолог
		Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно –психических расстройств!»	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
		Организация консультаций со специалистами ЦРБ(терапевт, невролог)	2023-2024	Медсестра, заведующий
		<p>Организация ежегодных медицинских осмотров сотрудников  Организация и проведение психиатрического освидетельствования сотрудников ДОО  Организация гигиенической подготовки работников  Специфическая профилактика инфекционных заболеваний: дифтерия, столбняк, корь, краснуха, вирусный гепатит (вакцинация сотрудников)</p>	<p>Ежегодно 1 раз в 5 лет</p> <p>1 раз в год Согласно национальному календарю профилактических прививок</p>	Медсестра

Утренний фильтр сотрудников - (измерение температуры, АД (при необходимости), осмотр кожных покровов, опрос)	ежедневно	медсестра
Групповое занятие профилактики профессионального выгорания, снятие эмоционального напряжения «Антистрессовый фитнес». Семинар-практикум: «В гармонии с миром и самим собой». Тренинг : «Психологическое здоровье воспитателя-залог успешности педагогической деятельности». Мастер класс «Психологическое здоровье педагога». Тренинг «Сбрось усталость».	Февраль 2023- Май 2024	Педагог - психолог
Организация вакцинации сотрудников против сезонного вируса Гриппа.	1 раз в год	Медсестра
Контроль за соблюдением санитарных правил работниками ДОУ.	ежедневно	заведующий медсестра
Кварцевание групп, помещений и кабинетов ДОУ Проведение текущих и генеральных уборок помещений ДОУ с применением дезинфицирующих средств Соблюдение режима проветривания - Наблюдение за личной гигиеной сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления заболеваний - Конкурс на лучшее блюдо «Правильное питание-залог здоровья»	2023-2024	медсестра



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Организация и проведение лекций «О здоровом питании замолвите слово» «Питание после 40», «Зарядка для мозга» «Полезность зеленых коктейлей» «Дыхание – основа релаксации»	1 раз в квартал	Медсестра, педагог - психолог
		Фотоконкурс по здоровому питанию «Секреты здорового питания»	сентябрь, 2023	Председатель ПК
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.	1 раз в полугодие	Педагог – психолог, медсестра, председатель ПК



### Режим питания

**Регулярно, в одно и то же время**

**Приём пищи 4-5 раз в день**

**Между приёмами пищи не более 4 часов**

**Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна**

### Рекомендации по рациональному питанию

Употребляйте ежедневно по 400 г. Овощей и фруктов

Ограничивайте простые углеводы, сахар.

Выбирайте продукты богатые качественными жирами (рыба, авокадо, орехи)

Питайтесь продуктами богатыми белком

Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г.

Пить чистую воду вместо газированных напитков

### Правильное питание Основа здоровья

*Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.*

Сократ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ



## Блок активизирующий «Физкультура и спорт»

- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных мероприятий;
- формирование командообразующих качеств личности,
- профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний.



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»	Январь 2023г.	Инструктор по физической культуре
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023, 2024 г	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	2023-2024г	Инструктор по физической культуре педагог - психолог
2.	Информационно-методическое	Разработка программ по различным видам физической деятельности	2023-2024г	Инструктор по физической культуре
		Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада	2023-2024г	Инструктор по физической культуре педагог - психолог

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «Чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»	1 раз в квартал	Медсестра, инструктор по физической культуре
		Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом», «Ежегодный медосмотр»	2023-2024г	Педагоги ДОУ
		Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	2023-2024г	Сотрудники ДОУ
3.	Практическая деятельность	Онлайн участие в профилактике остеохондроза на рабочем месте «Сидя на стуле» .	Каждую среду 13.30	Физкультурно- спортивный клуб Юлии Кондратьевой
		Утренняя гимнастика вместе с воспитанниками	2023-2024	воспитатели
		Проведение товарищеских встреч по шахматам, шашкам, настольному теннису.	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
		Товарищеские встречи: «Фестиваль спортивных игр» между сотрудниками ДОУ и родителями (законными представителями) воспитанников ДОУ. Организация занятий командными видами спорта: - футбол - волейбол		

	- ручной мяч		
	Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни» Велопробег.		
	Активный отдых на природе (выезд на базы отдыха)	2023-2024гг	Председатель ПК
	Организация соревнований по волейболу, баскетболу.	1 раз в год (летний период)	Инструктор по физической культуре
	Реализация программы «Быть здоровым- это стильно!»	2023-2024	Заведующий
	Реализация проекта «Здоровье –моё богатство!»	2023 год	инструктор по физической культуре
	Реализация программы по физической активности «Формула здоровья».		

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Утренняя гимнастика	Ежедневно	инструктор по физической культуре
		Организация участия сотрудников в видах спорта (велоспорт, волейбол, баскетбол, марафон и др. )	Апрель-сентябрь	инструктор по физической культуре
		Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	Каждый четверг	инструктор по физической культуре

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

*Материально-технические условия* для оздоровления сотрудников МБДОУ ДС №2 «Ладушки» физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе, облучатель ультрафиолетовый кварцевый, облучатель-рециркулятор бактерицидный.

В МБДОУ Д №2 «Ладушки» оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет. Условия самостоятельной медико-санитарной части для осмотра работников ДОО предоставлены согласно договора с ЦРБ Староминского района.

Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления горячего питания в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" .

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – продемонстрировать правила приема пищи детям);
- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

*Кадровые условия:*

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты детского сада №2, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, медицинские, профилактические осмотры взрослых и детей осуществляют сотрудники ЦРБ ст. Староминская.

### **3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы**

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- + отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),
- + внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- + договоров/благотворительная помощь,
- + динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни,
- + доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

### **3.3. Планируемые результаты освоения Программы**

#### *Здоровьесбережение сотрудников:*

- 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;
- внедрение социального -психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.

#### *Развитие корпоративной культуры в учреждении:*

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников

#### *Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:*

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

