

«ДЕТСКИЙ САД №98»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНН 2465327813\КПП 246501001\БИК 040407001\ОГРН 1192468036199
660060, г. КРАСНОЯРСК, УЛ. ПЕТРА ПОДЗОЛКОВА, ЗД. 14 Т. 217-88-46. E-mail: dou98@mailkrsk.ru.

Согласовано:

Председатель ППО
МАДОУ № 98

 / Полякова Т. А.

« 23 » 01 20 24г

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 98

 / Р.В. Керимова

Приказ № 21/н от 23.01.2024г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «БУДЕМ ЖИТЬ ЗДОРОВЫМИ»

Красноярск-2024г.

И ни для кого не секрет, что **главным ресурсом МАДОУ № 98** являются грамотные, эффективные, профессиональные сотрудники, которые с радостью ходят на работу, результаты которых растут и укрепляют позиции образовательного учреждения. Плохое настроение, отсутствие мотивации, бодрости, желания двигаться вперед, нарушения сна и даже подверженность стрессовым состоянием очень часто обусловлены отсутствием ответственности за свое здоровье.

Состояние профессионального здоровья современных работников вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом их профессиональной деятельности:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.
5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.
6. Отсутствие контролирующей здоровье сотрудников службы.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни сотрудников образовательной организации. Ключевая проблема в этом — низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание сотрудника, его ценности. Необходимо *повысить осведомленность сотрудников образовательной организации* об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, *пути и средствах укрепления*. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — *сформировать социально-психологическую установку* на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны заведующего образовательного учреждения и других заместителей, так и со стороны сотрудников.

Профессиональное здоровье сотрудника образовательной организации – способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности сотрудников образовательной организации во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Здоровье сотрудников образовательной организации – это, прежде всего, психологическая компетентность, включающая в себя, коммуникативность и стрессоустойчивость, интеллектуальную эмоциональную, поведенческую гибкость. Владение психологическими знаниями, психоэмоциональным состоянием, механизмами психологической защиты. Развитая психологическая готовность к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.).

Здоровый работник – здоровая нация!

Мы, не ошибемся, если скажем, что здоровье является одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести сотрудников образовательных учреждений, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения.

Чтобы воспитывать детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, сотрудник образовательных учреждений должен быть здоров и душой, и телом. Воспитатель и педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Если сотрудник образовательной организации не здоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье воспитанников.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, сотруднику образовательного учреждения надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов.

Поэтому мы считаем, что проблема здоровья сотрудников образовательных организаций на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья сотрудников дошкольных учреждений, мы выяснили:

- а) не все сотрудники имеют ясное представление о том, что такое здоровье;
- б) 70% опрошенных не считают себя здоровыми;
- в) 64% сотрудников часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями не только в рабочей, но и в домашней обстановке;
- г) все сотрудники осознают связь физического здоровья с психическим благополучием;
- д) 60% сотрудников нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья.

Анализ наличия листков нетрудоспособности за последние три года показал, что:

- а) практически каждый сотрудник дошкольного учреждения в течение года переболел простудными заболеваниями (некоторые и не один раз);
- б) 40% листков нетрудоспособности в результате обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.

Анкетирование показало, что сотрудники образовательных учреждений знают свои проблемы и хотят добиться физического совершенства.

Эти результаты и побудили заняться разработкой программы “Будем жить здоровыми”

Цели программы: создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья сотрудников образовательных учреждений;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Задачи программы:

- расширить знания работников образовательного учреждения об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья.
- формировать социально – психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации дошкольного учреждения так и со стороны воспитанников
- обучить сотрудников приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия)
- гармонизация личности

Участниками программы являются сотрудники МАДОУ № 98.

Сроки реализации: программа рассчитана на один учебный год.

Этапы реализации программы:

1 этап – Анализ ситуации и планирование

2 этап – Реализация мероприятий

3 этап – Мониторинг и оценка

4 этап – Улучшение и коррекция мероприятий

Основные направления деятельности по реализации программы.

№п/п	Направления	Организационные мероприятия
1	Школа рационального питания	«Нормализация веса – путь к здоровью» Еженедельное взвешивание и определение победителей «Здоровый перекус» «Правильная тарелка» Конкурс рецептов здорового питания Проект «Сытая стройность» «Питание для долголетия» «Стройнее и вкуснее» «Продукты, повышающие холестерин»
2	Школа профилактики артериальной гипертонии	Лекторий «Ходьба, зарядка, ЛФК — улучшают кровообращение и нормализуют АД» Лекторий «Нормализация режима сна» Лекторий «Употребление продуктов, богатых калием, магнием и кальцием» «Народные рецепты для укрепления сосудов»
3	«Память и возраст»	Мастер-класс «Упражнения, чтобы не потерять трезвый ум и ясную память» «Пальчиковая гимнастика» «Поем и танцуем»
4	Школа профилактики табакокурения	Акция «Затуши и дыши!» «Брось курить и победи!» Акция «Меняю сигареты на витамины» Тренинг по профилактике курения «Да здравствует здоровье!»
5	Школа профилактики заболевания глаз	Лекторий «Гигиена органов зрения» Гимнастика для глаз «10 натуральных продуктов для здоровых глаз»
6	Школа профилактики заболеваний суставов и позвоночника	Лекторий «Правильный режим нагрузок» Посещение бассейна Подвижные игры
7	Школа профилактики инфекционных заболеваний	Акция «Вакцины приносят результат» «С-витаминизация блюд» Дыхательная гимнастика «Чесочно-луковая ионизация воздуха» «Овощи и фрукты пять раз в день и чаще»
8	«Психологическая помощь»	«Мастерская творческого общения (хоббитерапия)» «Музыкальная терапия» «Аромотерапия» «Комнатные цветы. Их влияние на здоровье» «Предупреждение стрессов»

План работы по реализации программы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Заседание трудового коллектива. Определение ответственных лиц для участия в мероприятиях	Февраль 2024г.	Администрация ДОУ
Заключение договоров с социальными партнерами	Март 2024 г.	Администрация ДОУ
Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)	Ежегодно	Председатель профсоюзного комитета
Организация производственной гимнастики	ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Организация профилактических мероприятий, цикла лекций и тренингов	1 раза в месяц	Специалист по охране труда
Организация консультаций со специалистами (терапевт, невролог, психолог и др.)	Апрель 2024г.	Заместитель заведующего по АХР
Проведение корпоративных праздничных мероприятий	Март, декабрь 2024г.	Администрация ДОУ
Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период	По необходимости	Заместитель заведующего по АХР
Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Заместитель заведующего по АХР
Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы	Декабрь 2024г.	Заместитель заведующего по АХР
Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе	Апрель 2024г.	Педагог-психолог
Мониторинг реализации программы	Май 2024 г.	Администрация ДОУ

Ожидаемый результат:

В результате реализации данной программы сотрудники дошкольного учреждения:

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- освоят психические средства восстановления организма

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

Критерии результативности: наличие листков нетрудоспособности за истекший год; результаты медицинских осмотров; анкетирование (тестирование) участников программы; анализ результатов участия в районных мероприятиях спортивно-туристического направления.

Разработал:

Специалист по охране труда

Матвеева А.В.