

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 28 «Колосок» города Эссентуки Ставропольского края

Согласовано  
Председатель профкома МБДОУ  
детский сад №28 «Колосок»  
----- И.В.Беляева  
« 13 » марта 2023 года



Утверждено  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №28 «Колосок»  
----- Ю.В.Кравцун  
«13» марта 2023 года



Корпоративная программа  
укрепления здоровья работников МБДОУ детский сад №28 «Колосок» города Эссентуки  
«Здоровье на рабочем месте» .  
на 2023-2025 г.г.

г.Эссентуки

### «Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах»

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.

<b>Наименование программы</b>	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ детский сад № 28 «Колосок» города Ессентуки
<b>Направление программы здоровья</b>	Формирование у работников навыков саморегуляции и управления собственным физическим и психоэмоциональным состоянием.
<b>Сроки реализации программы</b>	До 31.12.2025 года
<b>Цель программы</b>	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;</li><li>2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью:<ul style="list-style-type: none"><li>-выявление заболеваний на ранних стадиях;</li><li>-снижение эмоционального выгорания работников;</li></ul></li><li>3. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни</li></ol>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><u>Количественные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;</li><li>2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;</li><li>3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.</li></ol> <p><u>Качественные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников;</li><li>2. Увеличение работоспособности сотрудников.</li></ol>
<b>Участники реализации программы</b>	- сотрудники МБДОУ детский сад № 28 «Колосок»

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья её сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

### **1.Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательной организации**

Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане. Но есть в его деятельности своя специфика:

- во-первых, педагогическая профессия – профессия энергозатратная, здоровьеразрушающая;
- во-вторых, мы наблюдаем, что профессии педагогов (воспитатель, учитель) «постарели», так как молодежь все реже идёт в педагогику.

Причина этому кроется в эмоциональном выгорании; недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать здоровье, перегрузки в педагогической деятельности требуют длительного времени для восстановления сил, не хватает времени для своего здоровья.

К факторам, провоцирующим ухудшение здоровья педагогов, можно отнести недостаточный уровень валеологической компетентности, большую педагогическую нагрузку, возраст, и другие. Таким образом, назрел вопрос: как поправить и сохранить здоровье педагога?

Поэтому возникла необходимость разработки программы укрепления здоровья и благополучия сотрудников, подразумевающей под собой комплекс мероприятий для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний.

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

**План реализации корпоративной программы сохранения и укрепления здоровья работников  
МБДОУ детский сад №28 «Колосок»**

<b>№</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Содержание мероприятий</b>	<b>Сроки реализации мероприятия</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>«Движение –это жизнь»</b>				
1.		Организация занятий по фитнесу Уроки «Ритмическая гимнастика»	Еженедельно	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.  Увеличение количества работников, участвующих в активных видах отдыха.  Улучшение положительной динамики в состоянии здоровья сотрудников (сокращение количества больничных листов)
2.		Организация посещения катка «Наследие»	Январь-февраль	
3.		Флешмоб «День здоровья»	Апрель	
4.		Велопробег	Июль	
5.		Летняя рыбалка	Август	
6.		Всероссийский день бега «Кросс нации»	Сентябрь	
7.		Фестиваль «Здоровым быть здорово!»	Декабрь	
8.		Соревнование по боулингу	Октябрь	
9.		День здоровья «Мы за	1 раз в полугодие	

		здоровый образ жизни»		
<b>«Антистресс»</b>				
1		Посещение театра, кинотеатра, музея.	январь - декабрь	<p>Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска</p> <p>Создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива Формирование активной жизненной позиции сотрудников</p> <p>Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;</p> <p>Профилактика вредных привычек;</p> <p>Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;</p>
2.		Памятка «Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания»	январь	
3.		Мотивационный тренинг	февраль	
4.		Мероприятие для педагогов ДОУ «Взгляд со стороны»	март	
5.		Упражнения для самомотивации. «Указывая ошибки - отметьте улучшение», «Анализ своих оправданий», «Похвала самому себе»	Май	
6.		Тренинг для сплочения коллектива	Июнь	
7.		Тренинг мотивации для педагогов с элементами терапии фиксированных ролей	Июль	
8.		«Сезон отличного настроения» -пикник на берегу реки Подкумок -экскурсионные поездки по КМВ	Июнь-Август	

		(историческим местам) - город Кисловодск – Долина Роз		
9.		Акция «Всемирный день улыбки»	Октябрь	
<b>«Здоровое питание»</b>				
1.		Конкурс «здоровых» рецептов среди работников	Март	Количество рецептов, которые сотрудники стали использовать в домашнем приготовлении. Количество сотрудников, изменивших конкретные привычки питания (стали ежедневно завтракать, перестали досаливать приготовленные блюда, повысили потребления фруктов)
2.		Акция «Здоровый перекус»	Май	
3.		Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием	Ежедневно	
4.		Буклет «Калорийность продуктов»	Февраль	
5.		«А знаете ли вы?» (немного истории о правильном питании)	Март	
6.		Выставка плакатов «Потерять вес, чтобы летать»	Апрель	
7.		Встреча с доктором «Программа питания для похудения. Как добиться желаемого результата»	Ноябрь	
8.		Лекция «Продукты, повышающие холестерин»	Октябрь	

**«Я выбираю ЗОЖ»**

1.	Информирование о санаторно-курортном оздоровлении работников	Январь-июнь	Увеличение числа сотрудников, участвующих в оздоровительных мероприятиях Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников; Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни; Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
2.	Мастерская здоровья «Наша традиция быть здоровыми»	Февраль	
3.	Лекторий «Здоровье и здоровый образ жизни»		
4.	«У книжной полки» Выставка литературы по вопросам здорового образа жизни.	Еженедельно	
5.	Вебинар: на пике революции здорового образа жизни	Май	
6.	Деловая игра «Час здоровья»	Июнь	
7.	Круглый стол «Физкультурно-педагогический забег»	Сентябрь	
8.	Конкурс видеороликов «Быть здоровым – модно!»	Октябрь	
9.	Семинар «Здоровым будешь, все добудешь»	Ноябрь	
10	Вакцинация	В соответствии с календарем профилактических прививок	
11	Медицинский осмотр	Сентябрь	
12	Диспансеризация	Ежегодно	
13	Организация и проведение лекций «Туберкулез и его профилактика»;	1 раз в полугодие	

		«Вирусные гепатиты и их профилактика», «Нет табакокурению и алкоголизму!»		
<b>14</b>		Проведение специальной оценки условий труда	По графику	
<b>15</b>		Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты (маски, перчатки, спецодежда)	Постоянно	
<b>16</b>		Проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности	1 раз в квартал	