

**Согласовано**

Председатель профсоюзной  
организации  
МКДОУ д/с №88 "Капитошка"

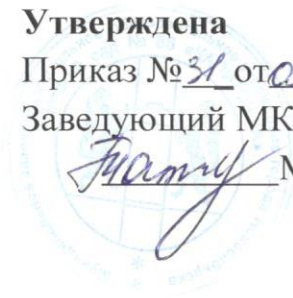
Федотова Т. В.



**Утверждена**

Приказ №31 от 05.05.2022 года  
Заведующий МКДОУ д/с №88

*Матвеева Т.В.*  
Матвеева Т.В.



## Программа

по поддержке здорового образа

жизни сотрудников муниципального казенного дошкольного образовательного  
учреждения города Новосибирска "Детский сад №88 «Капитошка»

«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»

на 2022-2025 учебный год



## I. Целевой раздел

### Пояснительная записка

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. 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.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте - это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста.

Основные мероприятия программы направлены на формирование у сотрудников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознание потребности в сохранении и укреплении здоровья.

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



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».

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями.



*Участники программы:*

- сотрудники и руководство учреждения;

### **Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении города Новосибирска «Детский сад №88 «Капитошка» регламентируется следующей нормативной базой:

- *федеральный уровень:*

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 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»;
- Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Рекомендация 2010 года о ВИЧ/СПИДе и сфере труда (№ 200) и Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (2001 год), Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Москва: МОТ, 2013;
- 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:*

## **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.



### **Основные направления деятельности**

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников Детского сада №88 «Капитошка» определяются целью и включают 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.

## Содержание Программы

Программа рассчитана на 4 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 Детском саду №88 «Капитошка» по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий согласно перспективному планированию блоков.

## Блок информационно-мотивационный «Если хочешь, значит сможешь!»

- 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 «Если хочешь, значит сможешь!»	сентябрь 2022г.	Старший воспитатель
		Социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	октябрь 2022-2023г	Старший воспитатель
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
		Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом», «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»	2022-2023г	Педагоги ДОО
		Разработка и ведение закладки на сайте ДОО «Здоровый сотрудник - успешный коллектив»	ежемесячно	Старший воспитатель
3.	Практическая деятельность	Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников	1 раз в полугодие	Старший воспитатель

### Блок профилактический «Ступени здоровья»

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- организация горячего питания;
- обеспечение питьевого режима сотрудников;
- 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 «Ступени здоровья»	Январь 2023 г.	Старшая медсестра, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а так же психологического состояния сотрудников	2022-2023г	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
		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
		Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период	1 раз в год	Старшая медсестра, врачи ЦРБ
		Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием	ежедневно	Старшая медсестра, завхоз



## 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»	2022-2023 г.	Инструктор по физической культуре
		Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	2022-2023г	Инструктор по физической культуре
2.	Информационно-методическое	Разработка программ по различным видам физической деятельности	2022-2023г	Инструктор по физической культуре
		Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада	2022-2023г	Инструктор по физической культуре

<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Исполнители</b>
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
3.	Практическая деятельность	Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
		Реализация программы по по футбол – гимнастике «Гимнастика и мы»	2022-2025 год (по четвергам)	инструктор по физической культуре

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Утренняя гимнастика	Ежедневно	инструктор по физической культуре
		Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)	Каждая среда	инструктор по физической культуре
		Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	Каждая пятница	инструктор по физической культуре

## II. Организационный раздел

### Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

*Материально-технические условия* для оздоровления сотрудников Детского сада №88 «Капитошка»: 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.

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.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – демонстрировать правила приема пищи детям);
- в отдельных помещениях на первом этаже здания ДООУ - для обслуживающего персонала.
- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.
- 

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

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- + отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),
- + внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- + 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.

### **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