

**Программа первичной профсоюзной организации
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №50 «Светофорик»
города Невинномысск Ставропольского края
по укреплению здоровья
сотрудников «Ориентир – здоровье!»**

**Заведующий МБДОУ №50 г. Невинномысска –
Алексеевко Ирина Николаевна**

**Авторский коллектив педагогов:
Воспитатель Гребеник Зоряна Михайловна,
Воспитатель Короткая Анна Викторовна,
Учитель-дефектолог Манагарова Марина Валерьевна**

Обоснование актуальности. Здоровый образ жизни - особый «стиль» жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления собственного здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Залогом успешности Программы по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ №50 г. Невинномысска «Ориентир – здоровье!» является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия всех ее участников.

Реализация Программы «Ориентир – здоровье!» в нескольких актуальных направлениях гарантированно нацелена на стабильно положительную динамику результатов мероприятий.

Многолетнее сотрудничество опытных педагогов, актуальная система наставничества в МБДОУ №50 свидетельствуют о высокой мотивации педагогического коллектива к мероприятиям различного оздоровительного характера. В настоящее время, основываясь на анализе возрастного диапазона коллектива, встал актуальный вопрос о сохранении и укреплении здоровья педагогов с многолетним стажем работы, а также приобщения к здоровому образу жизни молодежи через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы посредством создания здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении.

Цели и задачи.

Основная цель Программы – создание условий для сохранения и укрепления здоровья сотрудников детского сада, формирования осознанного и ответственного отношения к здоровью.

Основные задачи Программы по сохранению и укреплению здоровья сотрудников:

- проанализировать состояние здоровья и выявить факторы риска, снижающие здоровье сотрудников (курение, несбалансированное питание, недостаточная физическая активность, стресс);
- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
- повышать компетентность сотрудников ДООУ в формировании концепции жизнедеятельности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья;
- внедрить организационные и медико-социальные мероприятия, направленные на сохранение и улучшение здоровья сотрудников;
- способствовать повышению двигательной активности в различных формах.

Сроки реализации Программы: 2021-2025 гг.

Содержание проекта.

Наша программа реализуется в 5 направлениях:

- **Вектор 1 «Сделаем это вместе!»** (организационные мероприятия).
- **Вектор 2 «Будь здоров!»** (медицинские и профилактические мероприятия).
- **Вектор 3 «Стоп вредным привычкам!»** (профилактика вредных привычек)
- **Вектор 4 «Движение – это жизнь!»** (повышение двигательной активности)
- **Вектор 5 «Питайтесь осознанно – живите счастливо!»** (здоровое питание).

География, категории и количество участников. В реализации программы приняли участие 100% сотрудников. На отчетный период (декабрь 2024) численность сотрудников детского сада составила 30 человек, среди которых 17 педагогов, 12 человек в должности обслуживающего персонала и 1 руководитель. Возраст участников от 23 до 68 лет, среди которых 100 % женщины.

Организационное и ресурсное обеспечение проекта.

Для организации запланированных мероприятий программы была оформлена комната развития, в которой был установлен кулер для воды с одноразовыми стаканами, столы, стулья, стенд для регулярного размещения полезных памяток, рекомендаций, наглядной информации и агитации. Создание информационных буклетов осуществлялось на ИКТ оборудовании ДООУ. Для проведения оздоровительных мероприятий были приобретены коврики, разноцветные набивные кресла – мешки, шахматные столы, спортивная форма с эмблемой ДООУ.

План реализации проекта

Вектор 1 «Сделаем это вместе!»

- «Мониторинг здоровья»: проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников, и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.

- Оформление информационных стендов для реализации программы.

Вектор 2 «Будь здоров!»

- Вакцинирование сотрудников в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок.

- Организация прохождения сотрудниками диспансеризации (ежегодного профилактического медицинского осмотра с приглашением медицинской организации на территорию ДОУ).

- Повышение квалификации по оказанию первой медицинской помощи (сертифицированные курсы).

- Систематическая организация обучения и тестирования в области санитарного минимума (сертификация в санитарных книжках сотрудников).

- Регулярное использование рециркуляторов во всех помещениях ДОУ для дезинфекции воздуха от бактериологических и вирусных угроз.

- Разработка буклетов и рекомендаций по профилактике заболеваний.

Вектор 3 «Стоп вредным привычкам!»

- Разработка буклетов и рекомендаций по профилактике пагубного влияния табакокурения и алкоголя на организм человека.

- Организация туристических поездок, субботников по благоустройству территорий ДОУ и города без алкоголя.

- Проведение мероприятий, посвящённых Дню дошкольного работника и Международному женскому дню 8 Марта в виде чаепития и с ароматерапией.

- Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения и алкоголя во внутренних корпоративных чатах в мессенджерах.

Вектор 4 «Движение – это жизнь!»

- Ежедневная физкультминутка (зарядка).

- Ежегодное участие в фестивале-конкурсе «Красота и грация», посвященном Женскому дню 8 Марта среди работников образовательных учреждений города.

- Ежегодное участие в городских благотворительных велопробегах «Импульс добра», «День Химика».

- Ежегодное участие в городских традиционных акциях: забег «Импульс добра», «Мандариновый забег», «Прошагай город».

- Ежегодное участие в городской Лиге настольного тенниса среди педагогов образовательных организаций города.

- Ежегодное участие в городской Волейбольной лиге среди педагогов образовательных организаций города.

- Ежегодное участие во флешмобах «День семьи», «Широкая Масленица», «День России».

- Участие сотрудников в сдаче нормативов ГТО.

- Организация и проведение Дней здоровья, Недели здоровья.
- Организация и проведение акции «Неделя без транспорта».
- Проведение соревнования среди сотрудников ДОУ с использованием приборов «Шагомер» «Иду на рекорд».
- Туристические поездки в Архыз и Домбай, экскурсии по горным тропам и лесам.
- Участие в установке мирового рекорда по наибольшему количеству людей, одновременно стоящих в планке (1 минута).

Вектор 5 «Питайтесь осознанно – живите счастливо!»

- Организация мест для приема пищи.
- Разработка буклетов о сбалансированном здоровом питании.
- Оснащение ДОУ кулером с питьевой водой.
- Обмен кулинарными рецептами, идеями во внутренних мессенджерах «Мой любимый витаминный салат».
- Использование элементов фитотерапии (витаминный чай) и ароматерапии.

Источники финансирования проекта: фонд первичной профсоюзной организации, софинансирование ДОУ и личный вклад каждого участника Программы.

Основные результаты в 2021 - 2025 г.г.:

- «Мониторинг здоровья»: проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников, и получения общих сведений о состоянии здоровья работников (ежегодно сентябрь – май; а также вновь прибывших сотрудников ДОУ).
- Вакцинирование сотрудников (в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок).
- Ежегодный профилактический медицинский осмотр сотрудников.
- Диспансеризация сотрудников (с приглашением медицинской организации на территорию ДОУ).
- Повышение квалификации по оказанию первой медицинской помощи (сертифицированные курсы 2020 г., 2023 г.);
- Санитарный минимум (педагоги 1 раз в 2 года, обслуживающий персонал – ежегодно, сертификация в санитарных книжках сотрудников).
- Презентация буклетов по профилактике пагубного влияния табакокурения и алкоголя, предупреждению заболеваний, организации правильного питания (ежеквартально).
- Организация субботников по благоустройству территорий ДОУ (еженедельно) и города (2 раза в год).
- Проведение мероприятий, посвящённых Дню дошкольного работника и Международному женскому дню 8 Марта в виде чаепития и ароматерапии (ежегодно).
- Ежедневная физкультминутка (зарядка).

- Фестиваль-конкурс «Красота и грация», посвященный Женскому дню 8 Марта среди работников образовательных учреждений города (ежегодно).
- Городской благотворительный велопробег «Импульс добра», «День Химика» (ежегодно).
- Городские традиционные акции: забег «Импульс добра», «Мандариновый забег» (01.01.2024 г., 01.01.2025 г.), «Прошагай город» (ежегодно).
- Городская Лига настольного тенниса среди педагогов образовательных организаций города (2022 г., 2023 г., 2024г.).
- Городская Волейбольная лига среди педагогов образовательных организаций города (2021 г. , 2022 г. , 2023 г.).
- Флешмобы «День семьи», «Широкая Масленица», «День России» (ежегодно).
- Сдача нормативов ГТО (2023 г. , 2024 г.).
- День здоровья, Неделя здоровья (ежегодно).
- Акция «Неделя без транспорта» (2023 г., 2024 г.).
- Соревнование среди сотрудников ДОУ с использованием приборов «Шагомер» «Иду на рекорд» (2023 г., 2024 г.).
- Туристические поездки в Архыз и Домбай, экскурсии по горным тропам и лесам (2023 г., 2024 г.).
- Участие в установке мирового рекорда по наибольшему количеству людей, одновременно стоящих в планке в течение 1 минуты (14.12.2019 г.).

Показатели эффективности реализации Программы:

- Количество сотрудников, охваченных профилактическими мероприятиями по приобщению здоровому образу жизни (ЗОЖ) - 100%.
- Уровень информированности работников о здоровом образе жизни - 100%.
- Доля сотрудников, питающихся рационально - 85% (ранее 55%).
- Доля случаев временной личной нетрудоспособности - 10% (ранее 25 %).
- Доля сотрудников, занимающихся физической культурой регулярно - 55% (ранее 30%).
- Количество сотрудников, охваченных диспансеризацией и профилактическим осмотром - 100%.
- Доля педагогов, принявших участие в сдаче нормативов ГТО - 100% (ранее 60%).

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Реализация мероприятий Программы будет способствовать снижению усталости на работе, повышению удовлетворенности профессиональной деятельностью, высокой результативности труда. Система здоровьесберегающих направлений Программы позволит отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределить бюджет

времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха и сбалансированного питания.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта:

https://vk.com/wall-211251061_1300

https://vk.com/wall-211251061_1139

https://vk.com/wall-211251061_1078

https://vk.com/wall-211251061_441

https://vk.com/wall-211251061_310

https://vk.com/wall-211251061_307

https://vk.com/wall-211251061_342

https://vk.com/wall-211251061_306

https://vk.com/wall-211251061_302 (видео)

https://vk.com/wall-211251061_296

https://vk.com/wall-211251061_288

https://vk.com/wall-211251061_276

https://vk.com/wall-211251061_274

https://vk.com/wall-211251061_101

https://vk.com/wall-211251061_88

https://vk.com/wall-211251061_76

https://vk.com/wall-211251061_58 (видео)

https://vk.com/wall-211251061_44

https://vk.com/wall-211251061_38