**Принята** на педагогическом совете **Утверждена**

протокол № 3 от «20» мая 2020 г. Приказом заведующего

МДОУ «Детский сад № 112»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Парамонова

№ 01-12/117-02 от «20» мая 2021 г.

**ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЫЙ СОТРУДНИК – УСПЕШНЫЙ КОЛЛЕКТИВ»**

**по поддержке здорового образа жизни сотрудников**

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад № 112» г. Ярославля**

**на 2020-2025 годы**

Ярославль, 2020

**Содержание**

**I. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1.3. Цели и задачи реализации Программы

1.4. Принципы реализации Программы

**II. Содержательный раздел**

2.1. Основные направления деятельности

2.2. Содержание Программы

**III. Организационный раздел**

3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

3.3. Планируемые результаты освоения Программы

**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 МДОУ «Детский сад № 112» поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересована 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 образовательного учреждения состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским персоналом (старшей медицинской сестрой, медсестрами-ортоптистками) и педагогом-психологом МДОУ «Детский сад № 112» 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 «Здоровый сотрудник – успешный коллектив».

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 их реализациюв течение 5 лет.

Участники программы:

- сотрудники и администрация учреждения;

- социальные партнеры.

**1.2. Законодательно-нормативное обеспечение Программы**

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 112» регламентируется следующей нормативной базой:

федеральный уровень:

* Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года No1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
* Федеральный Закон No52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
* Федеральный закон от 21.11.2011 No323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-Ф3 «Об образовании»;
* Федеральный Закон No38-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 No157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
* Федеральный Закон No329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ No 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:

* постановление правительства Ярославской области от 22.03.2021 № 128-п «Об утверждении государственной программы Ярославской области «Социальная поддержка населения Ярославской области на 2021-2025годы»;
* постановление правительства Ярославской области от 21 сентября 2020 года N 754-п «Об утверждении государственной программы Ярославской области "Развитие здравоохранения в Ярославской области" на 2020-2024 годы;

 уровень ДОУ

* устав МДОУ «Детский сад № 112»;
* коллективный договор МДОУ «Детский сад № 112»;
* правила внутреннего распорядка для работников Детского сада.

**3. Цель и задачи реализации Программы**

Цель Программы: содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

Основные задачи Программы:

1. Вовлекать сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формировать и развивать коммуникативные компетенций.
2. Содействовать здоровьесбережению сотрудников через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Информировать сотрудников, повышать 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. Внедрить цикл образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья.
6. Обеспечить сотрудникам условия работы, отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников.

**1.4. 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 МДОУ «Детский сад № 112» определяется целью и включают стратегии, направленные на работу с сотрудниками и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры и связи с социальными партнерами.

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, привлечение сотрудников к участию в спортивных мероприятиях в рамках социального партнерства ДОУ с Ассоциацией школьных спортивных клубов г. Ярославля; организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада).

• 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.

• Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

**2.2. Содержание Программы**

Программа рассчитана на 5 лет при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их мотивацией.

Работа в МДОУ «Детский сад № 112» по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий согласно перспективному планированию по блокам.

***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» | Январь 2021 | старшие воспитатели, педагог-психолог, инструктор по физической культуре, старшая медсестра |
| Заключение договоров о сотрудничестве с АШСК г. Ярославля | В начале каждого учебного года | заведующий |
| Анкетирование, социологические опросы работников по вопросамздорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимымизаболеваниями | В начале каждого учебного года | педагог-психолог |
| 2 | Информационно-методическое | Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формированияжизненной позиции и вредных привычек | 1 раз в полугодие  | старшие воспитатели |
| 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 полугодие  | старшие воспитатели |
| Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом»,«Флюорографическое обследование легких - метод профилактикитуберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь» и др. | 1 раз в квартал | старшие воспитатели,педагоги |
| Формирование видеотеки по профилактике социально-значимыхзаболеваний, вредных привычек | 1 раз в квартал | старшие воспитатели,педагоги |
| Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни» | 1 раз в квартал | старшая медсестра |
| 3 | Практическая деятельность | Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита»,«Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!» | 1 раз в полугодие | председатель профсоюза, старшие воспитатели |
| Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностныеориентиры», «Мои коммуникативные способности», «Тайм-менеджмент педагога» и другие | 1 раз в квартал | педагог-психолог |
| Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здоровогообраза жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников | 1 раз в полугодие | старшие воспитатели, старшая медсестра, педагог-психолог |

***Блок профилактический «Ступени здоровья»***

–проведение вакцинации (профилактические прививки)

- организация медицинских осмотров (по графику);

-освещение значимых событий, проведенных в учреждении/ совместно с социальными партнерами;

- организация горячего питания;

-обеспечение питьевого режима сотрудников;

- проведение тренингов и семинаров по профилактике психоэмоционального выгорания сотрудников;

- проведение занятий по психологической разгрузке в комнате психологической разгрузки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление работы** | **Содержание работы** | **Сроки**  | **Исполнители** |
| 1 | Нормативно-правовое | Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья» | Январь 2021 | старшие воспитатели, педагог-психолог, инструктор по физической культуре, старшая медсестра |
| Заключение договоров о сотрудничестве с АШСК г. Ярославля | В начале каждого учебного года | заведующий |
| Анкетирование, социологические опросы работников по вопросамздорового питания, вакцинации и витаминизации, а так жепсихологического состояния сотрудник | В начале каждого учебного года | педагог-психолог, старшая медсестра |
| 2 | Информационно-методическое | Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья | 1 раз в полугодие  | старшие воспитатели |
| Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?»,«Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы ивакцинация» | 1 раз в полугодие | старшие воспитатели. Старшая медсестра |
| Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред илипольза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдромэмоционального выгорания – что это?» | 1 раз в квартал | старшие воспитатели,педагоги |
| Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредногопитания | 1 раз в квартал | старшие воспитатели,педагоги |
| Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья» | 1 раз в квартал | старшая медсестра |
| 3 | Практическая деятельность | Мероприятия по психологической разгрузке, посещение комнаты психологической разгрузки | по запросу | педагог-психолог |
| Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость»»,«Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источникжизни», «Профилактика нервно –психических расстройств!» | 1 раз в полугодие | председатель профсоюза, старшие воспитетли |
| Организация ежегодных профосмотров сотрудников | ежегодно | старшая медсестра |
| Реализация мероприятий программы для профилактики синдрома эмоциональноговыгорания у педагогов  | ежегодно | педагог-психолог |
| Проведение вакцинации сотрудников | Ежегодно, по мере вспышек инфекционных заболеваний | старшая медсестра |
| Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием (по запросу) | ежедневно | старшая медсестра |
| Организация и проведение лекций «О здоровом питании замолвите слово»«Питание после 40», «Зарядка для мозга» «Польза зеленых коктейлей»«Дыхание – основа релаксации» | 1 раз в квартал | старшие воспитатели, старшая медсестра |
| росмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом ипсихическом здоровье, здоровом питании. | 1 раз в полугодие | старшие воспитатели, старшая медсестра, педагог-психолог |

***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;

-участие в сдачи норм ГТО.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление работы** | **Содержание работы** | **Сроки**  | **Исполнители** |
| 1 | Нормативно-правовое | Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт» | ежегодно | старшие воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Заключение договоров о сотрудничестве с АШСК г. Ярославля | В начале каждого учебного года | заведующий |
| Анкетирование, социологические опросы работников по физическойкультуре и спорту | В начале каждого учебного года | педагог-психолог,инструктор по физической культуре  |
| 2 | Информационно-методическое | Разработка программ по различным видам физической деятельности | 2021-2022 годы | старшие воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог  |
| Проведение информационно-просветительских мероприятий сработниками детского сада | 1 раз в полугодие | инструктор по физической культуре, педагог-психолог |
| Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физическойактивности | 1 раз в полугодие | старшие воспитатели |
| Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты»,«В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительнаязона – здоровое сердце» | 1 раз в квартал | инструктор по физической культуре, старшая медсестра |
| Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора»,«10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр» | 1 раз в квартал | педагог-психолог |
|  |  | Формирование видеотеки по физической активности сотрудников | по запросу | педагог-психолог, инструктор по физической культуре |
| 3 | Практическая деятельность | Реализация мероприятий сетевого взаимодействия с АСШК г. Ярославля | По плану АШСК (ежегодно) | инструктор по физической культуре, старшие воспитатели |
| Реализация мероприятий по профилактике стрессовых проявлений | ежегодно | педагог-психолог |
| Участие в сдаче норм ГТО | Ежегодно | инструктор по физической культуре, старшие воспитатели |
| Участие педагогов в организации и проведении утренней гимнастики | ежедневно | инструктор по физической культуре |
| Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых. | в течение года | инструктор по физической культуре |
| Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта(Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт) | ежедневно | инструктор по физической культуре |
| Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадкедетского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика) | ежедневно | инструктор по физической культуре |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы**

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников МДОУ «Детский сад № 112»: физкультурный зал, спортплощадка, физкультурные центры в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе, облучатель ультрафиолетовый кварцевый, облучатель-рециркулятор бактерицидный, бесконтактные термометры, санитайзеры.

В МДОУ «Детский сад № 112» оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский).

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 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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 отдельном помещении на первом этаже здания ДОУ - для сотрудников.

- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты МДОУ «Детский сад № 112», реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра; медицинские, профилактические осмотры взрослых и детей осуществляют сотрудники государственного бюджетного учреждения здравоохранения Ярославской области «Клиническая больница № 3» и государственное учреждение здравоохранения Ярославской области «Детская поликлиника № 5».

**3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы**

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

* отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),
* внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
* развитие взаимодействия с социальными партнерами, в т.ч. заключение договоров,
* 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 направлениям 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.

Целевые ориентиры:

1. Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни
2. Снижение количества дней временной нетрудоспособности
3. Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию
4. Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни
5. Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела
6. Количество сотрудников, придерживающихся правильному питанию
7. Количество сотрудников, отказавшихся от курения
8. Количество сотрудников, осведомленных о риске употребления алкоголя\
9. Количество сотрудников, вовлеченных в спортивные мероприятия