

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ «Карапсельский детский сад №8»  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
«Карапсельский детский сад №8»  
Сачкова Л.А.   
от «30» августа 2024 г.



**«За здоровый образ жизни!»**  
программа формирования навыков здорового образа жизни  
и профилактики заболеваемости работников  
МБДОУ «Карапсельский детский сад №8»  
на 2024 - 2027 г.г.

с. Карапсель 2024 г.

### **Необходимость разработки программы:**

Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах продолжает оставаться высокой в связи с тем, что показатели здоровья и состояния здравоохранения, в целом находятся на неудовлетворительном уровне.

Особую значимость социальных программ определяет тот факт, что в последнее десятилетие прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья населения (дезадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и переутомление, стрессогенные заболевания).

На протяжении многих лет общие тенденции в смертности населения страны определяет ситуация с высокими показателями смертности людей трудоспособного возраста. С каждым годом в структуре заболеваемости увеличивается удельный вес психических заболеваний.

Одним из эффективных путей выхода из сложившейся ситуации является увеличение потенциала здоровья здоровых лиц и возвращение здоровья больным за счет системы методов профилактической и восстановительной медицины.

Нужна «культура здоровья» как один из благоприятствующих и стимулирующих факторов охраны и укрепления здоровья отдельного человека и сообществ людей.

Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие.

В современном мире ввиду недооценки большинством населения значимости формирования навыков здорового образа жизни, и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения.

Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем - Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников ДОУ на период до 2025 года.

### **Нормативно - правовая база программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г.;
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте»;
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2025 г.

**Цель программы:** определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья сотрудников, расширение здоровьесберегающего пространства, развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность учреждения.

### **Задачи программы:**

- Развивать потребность в здоровом образе жизни.
- Формировать ценностное отношение к состоянию здоровья у работников.
- Улучшать информированность работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
- Стимулировать работников к занятиям спортивной направленности.
- Разработать и проводить профилактические и пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек среди работников.
- Внедрить в деятельность ДОО комплекс мероприятий, направленный на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

### **Ожидаемые результаты:**

- Ценностное отношение сотрудников ДОО к своему здоровью, устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.
- Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья сотрудников.
- Развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни.
- Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.
- Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Расширение диапазона мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

### **Ожидаемые конечные результаты реализации программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОО.
- Повышение вероятности реализации человеком потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.
- Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.
- Воспитание в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом.

### **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 ДООУ.
- 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.

### **Основные направления деятельности в рамках данной Программы и перечень мероприятий по их реализации:**

- Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья сотрудников учреждения
- Ежегодный профилактический медицинский осмотр, диспансеризация всех сотрудников (один раз в два года).
  - Создание комиссии по контролю состояния здоровья сотрудников.
  - Систематическое анкетирование сотрудников учреждения с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек, анализ полученных данных.
  - Разработка и коррекция системы профилактических мероприятий.
  - Комплексные оздоровительные мероприятия
  - Разработка и внедрение инновационных профилактических и оздоровительных методов.
  - Аттестация рабочих мест сотрудников по условиям труда, разработка и выполнение комплекса мероприятий по устранению (уменьшению неблагоприятного воздействия) вредных производственных факторов по результатам проводимой аттестации.
  - Систематическое обновление зон отдыха для сотрудников учреждения.

- Соблюдения плана вакцинации.

- Систематическая реализация комплекса оздоровительных мероприятий в условиях многофункциональной спортивной площадки и спортивного зала учреждения.

III. Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

- Организация и проведение регулярных Дней здоровья с выездом на зоны отдыха города.

- Ежегодное участие в Спартакиадах трудящихся города Покачи.

- Тренировки волейбольной, баскетбольной команд сотрудников в условиях многофункциональной площадки учреждения.

- Размещение методических материалов по формированию здорового образа жизни на сайте учреждения.

- Реализация комплекса тренинговых мероприятий по профилактике эмоционального выгорания, повышению стрессоустойчивости, созданию благоприятного микроклимата в коллективе психологической Службой учреждения.

- Организация и проведение спортивных соревнований внутри учреждения.

- Расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.

- Популяризация различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

IV. Профилактика социально значимых заболеваний

- Систематическая профилактическая вакцинация сотрудников детского сада против гриппа.

- Обеспечение противоэпидемической безопасности учреждения.

- Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

V. Формирование мотивации здорового питания

- Проведение анкетирования сотрудников по здоровому питанию.

- Проведение бесед для сотрудников по вопросам здорового питания.

**План мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников МБДОУ «Карапсельский детский сад №8»**

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственный
1. Организационно-методическая работа			
1.	Проведение анкетирования и тестирования отношения сотрудников ДОУ к ЗОЖ. - «Здоровое сердце»;	Сентябрь, май	Педагог- психолог, инструктор по ФК

	- « <a href="#">Правильная осанка - залог здоровья</a> »; - «Дружу со спортом!»		
1.	Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, лекции о методах оздоровления	1 раз в квартал	Заведующий ДОУ, психолог
1.	Создание благоприятного психологического климата в ДОУ	Постоянно	Заведующий ДОУ, педагог-психолог
2. Информационно-просветительская работа			
2.	Анализ заболеваемости сотрудников	1 раз в квартал	Старший воспитатель
2.	Организация тематических выставок литературы.	В течение года	Старший воспитатель
2.	Подписка на газету «ЗОЖ» и другие печатные издания по вопросам ЗОЖ.	2 раза в год	Старший воспитатель
2.	Формирование в коллективе отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам.	В течении года	Педагог-психолог
2.	Совместное посещение физкультурно- оздоровительного комплекса «Дельфин» г. Канск	В течение года	Старший воспитатель Заведующий ДОУ, педагог-психолог
2.	Проведение лекций с медсестрой ФАПА - «Инсульт – не приговор» - «Кариес и его осложнения» - «Здоровым быть не запретишь» - «Курение и социально значимые заболевания»	В течение года	Медсестра
2.	Практикумы повара и помощника повара по организации правильного питания «Азбука правильного питания с детства»	В течение года	Повар и помощник повара
3. Охрана труда и создание безопасных условий труда			
3.	Аттестация рабочих мест сотрудников ДОУ.		Заведующий ДОУ, специалист ОТ
3.	Обеспечение сотрудников, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой, аптечками, моющими и обезвреживающими	В течении года	Заведующий ДОУ, зам. заведующего по АХР

	средствами.		
3.	Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда и технике безопасности в ДОУ	1 раз в месяц	специалист ОТ
4. Массовая работа по оздоровлению			
4.	Осуществление ежегодного медицинского осмотра сотрудников ДОУ.	1 раз в год	Заведующий ДОУ
4.	Вакцинация работников ДОУ от гриппа	1 раз в год	Медсестра ФАП
4.	Обеспечение работников ДОУ чистой питьевой водой (бутилированной)	В течении года	Медсестра ФАП
4.	Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.	По мере необходимости	Проф.комитет
4.	Посещение городских спортивных объектов: - тренажёрный зал - фитнес – зал - бассейн «Дельфин»	В течение года	Инструктор по ФК, инструктор по плаванию
4.	Занятия на тренажерах: - массажеры для тела; - массажеры стоп; - спандеры; - степ – платформы; • обручи для фитнеса	В течение года	Инструктор по ФК
4.	Массаж: - точечный массаж по Уманскому; - массаж Су Джок терапии; - самомассаж; Релаксация: - психологическая разгрузка; - медитация под музыку;	В течение года	Педагог-психолог инструктор по ФК
4.	Организация приёма оздоровительного кислородного коктейля, фито чая	В течение года	Медсестра
4.	Семинары-практикумы: - «Своим здоровьем дорожу»; - «Спорт без границ!»; - «Моя физкультурная пауза»; - «Нетрадиционные методы оздоровления»; - «Что мы знаем о	В течение года	Старший воспитатель

	закаливании?»).		
5. Индивидуальная работа			
5.	Обеспечение для сотрудников доступной психологической помощи.	По мере необходимости	Педагог-психолог
5.	Консультации по физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в домашних условиях.	По мере необходимости	Инструктор по ФК
6. Спортивно-массовая работа			
6.	Активный отдых на природе (выезд на базы отдыха, катание на лыжах, на велосипедах).	1 раз в квартал	Заведующий ДОУ, инструктор по ФК
6.	Спортивные соревнования между сотрудниками ДОУ и родителями воспитанников ДОУ.	Апрель	Инструктор по ФК
7. Материально-техническая база			
7.	Спортивный зал, оснащенный оборудованием для занятий.	Постоянно	Инструктор по ФК
7.	Музыкальный зал, оснащенный медиа-аппаратурой	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель
7.	Кабинет психолога, оснащенный зоной психологической разгрузки	По мере необходимости	Педагог-психолог
7.	Спортивная площадка, оснащённая оборудованием для двигательной активности	По мере необходимости	Инструктор по ФК