

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Центр развития ребенка-
детский сад № 98 «Планета детства»
Лукьянова В. М.



ПРОГРАММА

**«Оздоровление и пропаганда здорового образа
жизни среди работников МАДОУ №98
г. Набережные Челны
на период с 2018 по 2020гг.»**

Набережные Челны

2018

Паспорт программы

№	Наименование раздела	Содержание раздела паспорта
1	Название программы	«Оздоровление и пропаганда здорового образа жизни среди работников МАДОУ №98 г. Набережные Челны на период с 2018 по 2020 гг.»
2	Основание для разработки программы	Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье работников.
3	Разработчики программы	Заведующий МАДОУ №98 – Лукьянова В.М., научные руководители – Галич Т.Н., Ильина В.К., уполномоченный по охране труда – Хайруллина М.З, старший воспитатель – Усманова А.Х., педагог – психолог – Гайнутдинова Л.Р., физ. инструктор – Салахова А.М.
4	Цель программы	Создание условий для улучшения здоровья работников МАДОУ №98, формирующих систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.
5	Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие потребности в здоровом образе жизни. 2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников. 3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения. 4. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.
6	Структура программы	<p>Пояснительная записка</p> <p>Общие положения программы</p> <p>Основные направления программы</p> <p>План мероприятий здорового образа жизни на 2018-2020 г.</p>
7	Исполнители программы	Заведующий МАДОУ №98, научные руководители, председатель профкома, уполномоченный по охране труда, старшая медсестра, старший воспитатель, педагог – психолог, физ. инструкторы.
8	Сроки реализации	2018-2020 гг.
9	Контроль за ходом реализации	Ежегодные отчеты о ходе реализации программы статическая, справочная и аналитическая информация о реализации программы рассматривается на педагогических советах МАДОУ №98.

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Данная программа разработана сотрудниками МАДОУ №98 и предусматривает формирование и развитие у работников ДОУ следующих основных элементов здорового образа жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Роль программы состоит в приобщении сотрудников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность ДОУ здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы.

Цель и задачи

Основной целью программы является создание условий для улучшения здоровья работников МАДОУ №98, формирующих систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.
3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.
5. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников.
6. Внедрение в деятельность ДОУ комплекса мероприятий, направленных на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

Общие положения программы

Проблемы, обусловившие необходимость разработки программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ:

- Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни – основные факторы, влияющие на здоровье сотрудников детского сада.
- Возрастающие нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье студентов.
- Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у сотрудников ДОУ.
- Недостаточность знаний основ правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения.

Данные исследований показывают, что у преподавателей и воспитателей наиболее часто диагностируются заболевания органа зрения, органов пищеварения, костно-мышечной системы, болезни системы кровообращения, в т.ч. гипертоническая болезнь, болезни мочеполовой системы. Причинами заболеваний являются не только наследственная предрасположенность, но и отсутствие увлеченности физкультурой и спортом, специфика условий и характера деятельности (большая нагрузка на органы зрения), несоблюдение режима питания, активного отдыха и другие.

Основные принципы реализации программы

Программа разработана в целях реализации Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 21.11.2011 года № 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

- ✓ Реализация программы рассчитана на период 2018-2020 гг.
- ✓ Участники реализации концепции – педагогические работники и другие категории сотрудников ДОУ.
- ✓ Ежегодные отчеты о ходе реализации программы статическая, справочная и аналитическая информация о реализации программы рассматривается на педагогических советах МАДОУ №98.
- ✓ Исполнителями мероприятий программы являются заведующий МАДОУ №98, председатель профкома, уполномоченный по охране

труда, старшая медсестра, старший воспитатель, педагог – психолог, физ. инструкторы.

Оценка качества и эффективности оздоровительных мероприятий.

- Численность сотрудников, прошедших ежегодный диспансерный осмотр.
- Количество сотрудников, освоивших теоретические здоровьесберегающие технологии и посещающих мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.
- Процент охвата сотрудников оздоровительными занятиями в кружках или спортивных секциях.
- Количество пропусков по причине болезни среди сотрудников.
- Степень удовлетворенности работников оздоровительными мероприятиями МАДОУ №98.

Основные направления деятельности в рамках данной программы

1. Проведение мероприятий по оздоровлению и приобщению сотрудников к здоровому образу жизни.

Клуб «Планета здоровья»

Руководители: Физ.инструкторы Салахова А. М., Шамсутдинова Л.Ю., старшая медсестра Пучкина Т. А., ст.медсестра Краснова Г.М.

Девиз - «Здоровый коллектив - залог успеха».

Цели:

- Сохранение физического здоровья каждого сотрудника.
- Приобщение сотрудников и их семей к здоровому образу жизни.
- Создание условий для занятий физкультурой и спортом, оздоровительных мероприятий.

Мероприятия:

- «Здоровая фигура» - (партерная гимнастика, аэробика, йога), взвешивание после нагрузки.
- Закаливание «Если хочешь быть здоров, закаляйся»
- Посещение соляной комнаты в ДОУ, оказывающей благотворное влияние на дыхательную и центральную нервную систему, обменные процессы, систему кровообращения.
- Проведение консультаций «Здоровое питание».

- Спортивное направление «Быстрее, выше, сильнее» - участие в городских соревнованиях.
- Спортивный отдых (выезды на базы отдыха)

2. Проведение мероприятий по психологической разгрузке сотрудников.

Клуб «Общение»

Руководители: Доцент кафедры педагогики, психологии и методики преподавания иностранных языков НФ НГЛУ им Н. Добролюбова, канд. псих. наук - Галич Т.Н., педагог – психолог Гайнутдинова Л. Р.

Цели:

- Сохранение психического здоровья каждого сотрудника.
- Создание доброжелательной атмосферы в коллективе.
- Эмоциональная разрядка, сплочение коллектива.
- Обогащение педагогов знаниями в области психологии общения, умения применять их в жизни.

Участники: все категории сотрудников

Мероприятия:

- Проведение тренингов;
- Оказание консультативной психологической помощи педагогам и другим категориям работников с целью гармонизации внутриличностной сферы и межличностных отношений;
- Организация курсов по основам саморегуляции, обучение навыкам регулирования эмоционального состояния, методам преодоления стрессовых ситуаций, поддержания психического равновесия
- Оказание консультативной помощи семьям сотрудников для предупреждения семейных конфликтов, домашнего насилия и распада семьи;
- Проведение работы по профилактике профессиональной деформации педагогов;

3. Информационное обеспечение пропаганды здорового образа жизни и борьбы с вредными привычками

- Формирование знаний о здоровом образе жизни, его значение для физического состояния, социально-экономического и личного благополучия.
- Проведение конкурсов, посвященных борьбе с вредными привычками, пропаганде и популяризации здорового образа жизни

- Проведение регулярных массовых информационных мероприятий для сотрудников, направленных на профилактику и борьбу с вредными привычками (табак, алкоголь, наркотики и др.).
- Индивидуальная профилактическая работа с сотрудниками по вопросу отказа от вредных привычек, приобщению к занятиям спортом (физической культурой) и приобщению к здоровому образу жизни.
- Регулярное размещение на территории университета информационных стендов наглядно демонстрирующих достижения сотрудников в спортивных соревнованиях.

4. План мероприятия по профилактике социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулез, гепатит и т.д.)

- Информирование сотрудников о мерах профилактики ВИЧ-инфекции, туберкулеза, гепатитов В и С.
- Демонстрацией наглядных пособий (видеофильмов, клипов, санитарных бюллетеней).
- Проведение тренингов по вопросам ВИЧ/СПИД, по формированию толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ/СПИД

План мероприятий здорового образа жизни на 2018-2020 г.

№	Мероприятие	Срок	Исполнитель
1. Научно-методический блок			
1.1	Анкетирование сотрудников по оценке состояния здоровья и распространения вредных привычек	Октябрь- Ноябрь Ежегодно	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.
1.2	Ежегодный анализ заболеваемости среди сотрудников ДОУ	Январь Ежегодно	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.
1.3	Разработка положения о конкурсе «Самая здоровая группа», «Самый здоровый воспитатель»	Декабрь 2018г.	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М. Профком Губеева Н.Г.
1.4	Круглый стол для сотрудников по теме: «Я и мое здоровье», «Мир моей семьи», «Женское здоровье»	Ноябрь- февраль 2019г.	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.
1.5	Разработка страницы «Здоровье» на сайте МАДОУ №98	Весь период	Воспитатель Бакиева О.В.
1.6	Проведение декад здоровья: «Профилактика заболеваний органов зрения», «Здоровое сердце»	Ноябрь, Апрель, ежегодно	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.
1.7	Психологический тренинг «Стресс и жизнь»	Октябрь 2018г.	Педагог -психолог Гайнутдинова Л. Р.
1.8	Психологический тренинг «Дружно, смело, с оптимизмом - за здоровый образ жизни»	Апрель 2018г.	Психолог Галич Т.Н.
1.9	Разработка рекомендаций для сотрудников по здоровому образу жизни	Весь период	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.
1.10	Психологический тренинг «Я – педагог!»	Декабрь 2019г	Психолог Галич Т.Н.
1.11	Организация курсов по основам саморегуляции, обучение навыкам регулирования эмоционального состояния, методам преодоления стрессовых ситуаций, поддержания психического равновесия	Весь период	Педагог – психолог Гайнутдинова Л. Р.
1.12	Психологический тренинг «Искусство нравится людям»	Октябрь 2020г.	Педагог – психолог Гайнутдинова Л. Р.

1.13	Цикл лекций «Профилактика ОРВИ и оздоровление сотрудников категории часто болеющих», «Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика», «Планирование семьи», «Профилактика инфекционных заболеваний»	Сентябрь-Октябрь, ежегодно	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.
1.14	Организация выставок и консультация на темы: - Держите руку на пульсе - Здоровье матери и ребенка - Отчего болит голова - В мире лекарств - Вкусное или полезное (диетология) - Берегите себя - Лишний вес - Зима без гриппа - Сердечная помощь - Лечение физкультурой - Все о закаливании - Вегетарианство: за и против - Диета – это эксперимент над собой - Витамины, травы, минералы и пищевые добавки	Сентябрь ноябрь 2018г. Сентябрь ноябрь 2019г. Сентябрь ноябрь 2020г.	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М. Профком Губеева Н.Г. Физ. инструкторы Салахова А.М. Шамсутдинова Л.Ю.
1.15	Проведение регулярных конференций «Профилактика ВИЧ-инфекции, туберкулеза, гепатитов В и С.»	Весь период	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.
2. Спортивно-оздоровительный блок			
2.1	Вакцинация сотрудников против гриппа, гепатита В, управляемых инфекций	Весь период	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.
2.2	Организация работы тренажеров в физкультурном зале ДОУ	Весь период	Физ. инструкторы Салахова А.М.
2.3	Организация занятий йогой	Весь период	Физ. инструкторы Салахова А.М.
2.4	Партерная гимнастика	Весь период	Физ. инструкторы Шамсутдинова Л.Ю.
2.5	Организация спортивно-	Весь период	Физ. инструкторы

	развлекательных минуток во время пед. часа (раз в неделю)		Салахова А.М. Шамсутдинова Л.Ю.
2.6	Спортивные мероприятия		
	- Участие в «Кроссе Наций»	Сентябрь ежегодно	Физ. инструкторы Салахова А.М.
	-Городские соревнования по скандинавской ходьбе	Октябрь ежегодно	Физ. инструкторы Салахова А.М.
	- Городские соревнования по волейболу среди женских команд	Ноябрь ежегодно	Физ. инструкторы Шамсутдинова Л.Ю.
	-Городские соревнования по плаванию	Март ежегодно	Инструктор по плаванию Шамсутдинова Л.Ю.
	- Соревнования по настольному теннису г. Наб. Челны	Февраль ежегодно	Физ. инструкторы Салахова А.М.
	- лыжные гонки	Февраль ежегодно	Физ. инструкторы Шамсутдинова Л.Ю.
	- Участие в «Лыжне России»	Февраль ежегодно	Физ. инструкторы Шамсутдинова Л.Ю.
	- Городская легкоатлетная эстафета	Май ежегодно	Физ. инструкторы Салахова А.М.
3. Культурно-массовый блок			
3.1	Проведение мероприятия «День здоровья»	Сентябрь, ежегодно	Физ. инструкторы Салахова А.М. Шамсутдинова Л.Ю.
3.2	Проведение акции для детей сотрудников «Подари здоровье детям»	Ноябрь- декабрь, ежегодно	Профком Губеева Н.Г.
3.3	«Веселые старты», посвященные 8 Марта	Март, ежегодно	Физ. инструкторы Салахова А.М. Шамсутдинова Л.Ю.
3.4	Выезд сотрудников на базу отдыха спортивного характера	Март, ежегодно	Профком Губеева Н.Г.
3.5	Проведение мероприятий «Алкоголю скажем нет!»	Сентябрь, ежегодно	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.

3.6	Проведение акций на тему о вреде курения	Весь период	Профком Губеева Н.Г.
3.7	Шоу-программа «День смеха»	Апрель ежегодно	Муз. работники Физ. инструкторы
3.8	Проведение смотра-конкурса «Лучшая группа», «Самая безопасная группа»	Весь период	Профком Губеева Н.Г.
3.9	Проведение брейн-ринга "Курение или здоровье – выбор за вами!"	Март ежегодно	Муз. руководитель Демина И. В.
3.10	Смотр-конкурс «Здоровый образ жизни»	Весь период	Мед. Работники Пучкина Т. А., Краснова Г.М.

Пронумеровано

Прошнуровано

Заведующий МАДОУ

«Центр развития ребенка-детский сад №98 «Планета детства»

В.М. Лукьянова

2016г.

