«СОГЛАСОВАНО»
Председатель профсоюза МАДОУ №113 «Капитошка»
_____Н.Я.Власова
«___»_____2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ №113
«Капитошка»
_____Е.А.Серебрякова
«___»_____2022 г.

Корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

1

Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения. Анализ состояния здоровья, работающих, ухудшился за последние годы,в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни - формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ). Рациональная организация жизнедеятельности человека ,это:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию;
- оптимальная двигательная активность;
- рациональное питание
- ритмический образ жизни;
- эффективная организация трудовой деятельности;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, , табакокурение и т.п.) — решающий фактор сохранения здоровья.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Исследования показывают, что в последнее время среди воспитателей дошкольных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Основные направления программы

Основные направления программы:

1. Диагностическое
2. Информационно-познавательное
3. Оздоровительное

Диагностическое направление включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни через Типовую анкету для сотрудников ДОУ

Информационно-познавательное направление формирует у педагогов ценностное отношение к собственному здоровью . Информирует педагогов ДОУ о проблемах в состоянии здоровья, раскрывает роль их собственного примера в организации ЗОЖ , вооружает сотрудников знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Оздоровительное направление объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения педагогов посредством аутотренингов, мастер-классов.

Пропаганда здорового образа жизни в целом ставит перед собой цель повышения уровня здоровья работников. Успех этой работы будет зависеть, в том числе от педагогических работников, поскольку деятельность педагогов и персонала ДОУ связана с обязательной пропагандой здорового образа жизни среди населения. В этом заключается необходимость разработки корпоративных программ по охране и укреплению здоровья работников дошкольной организации. Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний, ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья сотрудников,

Основной целью внедрения корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников ,проходит через комплекс управленческих решений, направленных на создание в дошкольной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности педагогических работников здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;

- формирование интереса к различным видам деятельности;

- выявление и развитие творческого потенциала сотрудника, включение его в различные виды деятельности;

- организация разнообразной досуговой и социально значимой деятельности;

- укрепление здоровья, содействие полноценному физическому развитию.

Ожидаемые результаты:

-общее оздоровление;

-приобретение новых знаний, умений, навыков.

-популяризация здорового образа жизни;

- повышение качества жизни, улучшения условий труда, быта и отдыха работников ДОУ, формирование здорового образа жизни.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

1. повышение уровня культуры здоровья у работников ДОУ, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;
2. сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе в любом возрасте, увеличение продолжительности жизни;
3. рост престижности профессии педагогического работника .
4. увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников дошкольной организации ,к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.

Ввиду того, что модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников дошкольной организации, является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративных программ по укреплению здоровья на рабочем месте.

1.Организационные мероприятия.

1. Разработка организацией программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования в МАДОУ с помощью анкеты, представленной в Приложении 1, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: обучение, организационно-методическая помощь, консультационные услуги от ГБУЗ «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой»

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.
4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
5. Организация культурного и физкультурного досуга сотрудников: Тропа «здоровья», посещение музеев, театров, выставок и пр.

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Проведение еженедельной «Недели физической активности», проведение гимнастики. По итогам «Недели физической активности»-раз в квартал, выбирается самый активный сотрудник организации. Победители получают поощрение/вознаграждение-раз в полгода.
2. Разработка комплексов упражнений, направленных на физическое и психологическое (релаксация) состояние которые можно проводить в физкультурном или музыкальном зале.
3. Проведение спортивных мероприятий, турниров, пешей ходьбы, раз в 3 недели по «Тропе здоровья» за городом.

3. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет **полного** запрета курения в помещениях и на территории педагогической организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях.

2. Подготовка информационных материалов по вопросу вреда курения для курящих сотрудников, организация консультаций психолога для желающих бросить курить.

4. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.

1. Проведение образовательной Кампании «Контролируй свое артериальное давление» с выпуском

тематических буклетов и плакатов.

2. Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методах его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертонии.
3. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников нашего ДОУ.

5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Аутотренинги и релаксация.

6. Мониторинг мероприятий программы.

1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.
2. Анализ издержек и выгод программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.
4. Подготовка отчетной документации.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ:

Поддержка администрацией ДОУ и участие самих руководителей в программе

Более широкое использование индивидуальных мотиваций: денежные и не денежные стимулы для тех, кто участвует в программе и добивается результатов.

Расширение набора предлагаемых мероприятий и их индивидуализация.

Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья сотрудников ДОУ

Дни недели	Вид деятельности по ЗОЖ	Описание
понедельник	1. Техника - цыгун (похлопывание) 2. Работа с мелкой моторикой 3. Подарок для друга 4. Прием травяного чая	1.Техника - цыгун (похлопывание) способна за короткое время восстановить жизненные силы, привести мышцы в тонус, предотвратить различные болезни 2. Подарки из бумаги с пожеланиями, развитие мелкой моторики благотворно влияет на мозговую деятельность человека 3. прием травяного чая для повышения иммунитета
Вторник	1. Гимнастика для лица 2. Гимнастика для лица артикуляционная 3. Прием травяного чая	Гимнастика для лица, способна подтянуть овал лица, избавиться от отеков и мешков под глазами. Работа над развитием тембральных и акустических свойст голоса. Прием травяного чая, для повышения иммунитета (шиповник ,эхинацея)
Среда	1. Метод фукуцудзи (1мин) 2. Прием травяного чая	1 Метод «Фукуцудзи» или упражнение с валиком – формирование правильного естественного положения костей позвоночника, ребер и таза. Выравнивание осанки, удлинение шеи. Уменьшаются боли в спине, снимает мышечные спазмы, уменьшаются объемы талии, улучшается кровообращение. Прием травяного чая (шиповник эхиноцея)
Четверг	1 Релаксация. 2 Дотянись до звезд 2 Прием травяного чая	Реласация- прекрасная игра воображения и физического действия, дает возможность расслабиться и набраться оптимизма, дарит уверенность в достижении цели Шиповник ,эхиноцея для повышения иммунитета
Пятница	1 Спортивно оздоровительная	Разминочный комплекс маугли. Цель сохранение и укрепление здоровья посредством выполнения стандартизированного комплекса общеразвивающих и силовых

	программа – МАУГЛИ 2 Прием травяного чая	упражнений Прием травяного чая для повышения иммунитета
Каждая 3-я неделя	Поход по тропе здоровья	Протяженность около 8 км. Начинается на Аршане и заканчивается на Верхней Березовке.

Приложение 1

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

    1. Мужской
    2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ: 1. 18-34
    2. 35-54
    3. 55-74
    4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5-7 раз в неделю
2. 3-4 раза в неделю
3. 1-2 дня в неделю
4. 1-3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

7. КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно – сосудистой системы
2. Болезни легких
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать)_____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки

5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать)_____ 10.Не занимаюсь
11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

    1. Менее 30 минут
    2. 30 минут – 1 час
    3. 1-3 часа 4.3-5 часов 5.5-8 часов
    6. 8 часов и более
    7.Другое (указать) _____

12. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг)_____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

    1. Да
    2. Нет
    3.Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

    1. Да
    2. Нет
    3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) _____

_____

_____

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

_____

_____

_____

_____

Список литературы:

1. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
2. Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья Текст. / Л. Волошина // научно-методич. журн. Дошкольное воспитание. - 2006. - №6.- С. 117-122.
3. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
4. Александрова, Н.С., Казаковцева, Т.С. Оздоровительная направленность среды дошкольных учреждений Текст. / Н.С. Александрова, Т.С. Казаковцева // Материалы IV национального конгресса по профилактической медицине и валеологии. СПб., 1996. -С. 18-19.
5. Недосека, О.Н. Особенности профессионального сознания воспитателя дошкольного образовательного учреждения Текст.: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 • / Ольга Николаевна Недосека,- Санкт-Петербург, 2000.- 207с.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Серебрякова Людмила Альбертовна

Действителен С 04.03.2022 по 04.03.2023