

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 428» (МБДОУ д/с № 428)
Адрес: 630089, г. Новосибирск, ул. А.Лежена, 3/2.
Телефон: 8(383) 267-53-01, 209-23-06, 209-23-07
Сайт: (<http://ds428nsk.edusite.ru/>), Эл.почта: [ds_428 @edu54.ru](mailto:ds_428@edu54.ru)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ д/с № 428

Протокол № 1 от 31.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 428

Е.Г. Агеева

Приказ № 329 от 31.08.2023г.

Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья
работников организации МБДОУ д/с №428

**ЗОЖ, улыбка, позитив – наш здоровый
коллектив!**

Руководитель творческой группы:

Агеева Елена Геннадьевна, заведующий МКДОУ «Детский сад № 428»

Творческая группа:

Иванова Е.Г., Ананьева Е.В., Гришина Т.М., Завгородняя С.В.,
Иващенко Е.И., Смородина А.И., Онищенко Л.А., Хвостенко Л.Ф.

г. Новосибирск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.2 Правовое и нормативное обеспечение реализации программы.....	6
1.3 Цель и задачи Программы.....	7
1.4 Методы реализации Программы	7
1.5 Ожидаемые результаты освоения Программы	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1 Направления реализации Программы.....	9
2.2 Перспективное планирование реализации Программы	10
2.3 Мониторинг эффективности реализации Программы	13

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья работников организации: «ЗОЖ, улыбка, позитив – наш здоровый коллектив!»
Заказчики Программы	Администрация МБДОУ д/с №428
Основные разработчики Программы	Агеева Елена Геннадьевна, заведующий МБДОУ д/с №428 Иванова Елена Геннадьевна, методист МБДОУ д/с №428 Ананьева Елена Владимировна, педагог-психолог Смородина Анастасия Игоревна, инструктор по физическому воспитанию Гришина Тамара Михайловна, заместитель руководителя профсоюза Иващенко Елена Ивановна, культмассовый сектор Онищенко Людмила Анатольевна, учитель-логопед Хвостенко Людмила Фёдоровна, музыкальный руководитель
Сроки реализации Программы	1 года
Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья работников образовательной организации
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> •создать условия для формирования ценностного отношения у сотрудников ДОУ к здоровому образу жизни; •способствовать профилактике заболеваний и потери трудоспособности; •формировать благоприятный социально-психологический климат в коллективе; •осуществлять профилактику синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ДОУ.
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. условия для формирования ценностного отношения у работников ДОУ к здоровому образу жизни будут созданы в МБДОУ д/с № 428; 2. уровень заболеваемости сотрудников ДОУ понизится, трудовой потенциал работников повысится; 3. мотивация к формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, к физической активности, к правильному

	<p>питанию, к отказу от вредных привычек повысится;</p> <ol style="list-style-type: none">4. уровень информированности работников о профилактике профессиональных заболеваний и мерах их предотвращения повысится;5. в коллективе создан благоприятный социально-психологический климат;6. психоэмоциональное состояние работников ДОУ характеризуется как стабильно положительное;7. имидж организации по мнению работников повысится, текучесть кадров понизится.
--	--

**В норме качество труда,
если ты здоров всегда!**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Данная Корпоративная программа представляет собой комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ д/с № 428 г. Новосибирска.

Современная эпидемиологическая обстановка, социально - экономические, экологические условия, динамично меняющаяся образовательная среда – всё это, является главными причинами ухудшения здоровья сотрудников ДОУ, нарушаются адаптивные возможности организма, а одним из важнейших условий эффективной деятельности образовательной организации является здоровый сотрудник, поэтому администрация детского сада выступает инициатором и организатором целенаправленной работы по сохранению и укреплению здоровья работников.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, к физической активности, к правильному питанию, к отказу от вредных привычек, осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках данной программы, посредством создания здоровьесберегающей среды, благоприятного социально-психологического климата.

Программа носит информационно-образовательный, просветительский характер и реализуется через комплекс мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников детского сада, профилактику эмоционального выгорания, повышение имиджа образовательной организации.

Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, поэтому Программа строится на основе идеи синергии всех участников реализации программы, и в тоже время, каждый участник выполнять роль субъекта относительно своего здоровья.

Данная Программа подразумевает сотрудничество с социальными партнерами, в рамках которого проводятся мероприятия по пропаганде ЗОЖ, предоставлена система льготных абонементов сотрудникам учреждения.

Участники программы:

- сотрудники и администрация учреждения;
- социальные партнеры.

Срок реализации Программы: 2019 – 2023 г.

Транслирование опыта по реализации Программы осуществляется на сайте детского сада <https://ds428nsk.edusite.ru/>.

1.2 Правовое и нормативное обеспечение реализации программы

1. Конституция Российской Федерации – Режим доступа: <http://www.constitution.ru/10003000/10003000-3.htm>

2. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон № 323 от 21.11.2011: [принят Гос. Думой 1.11.2011: одобр. Советом Федерации 9.11.2011] // КонсультантПлюс.

- Режим доступа:

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?base=LAW;n=182794;req=doc>
[12.02.2015]

3. Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон № 326-ФЗ от 29.11.2010: [принят Гос. Думой 19.11.2010 г.: одобр. Советом Федерации 24.11.2010] // КонсультантПлюс. - Режим доступа:

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?base=LAW;n=171752;req=doc>
[12.02.2015].

4. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]: утв. Указом Президента РФ от 9.10.2007 г. № 1351. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/191961/> [12.02.2015].

5. Приоритетный национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography>

6. Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака [Электронный ресурс]: приказ Минздравсоцразвития РФ от 19.08.2009. - Режим доступа: <http://www.kuzdrav.ru/node/3343> [12.02.2015].

1.3 Цель и задачи Программы

Цель Программы: Сохранение и укрепление здоровья работников образовательной организации.

Задачи:

- создать условия для формирования ценностного отношения у сотрудников ДОО к здоровому образу жизни;
- способствовать профилактике заболеваний и потери трудоспособности;
- формировать благоприятный социально-психологический климат в коллективе;
- осуществлять профилактику синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ДОО.

1.4 Методы реализации Программы

1. Просвещение и формирование у сотрудников установки на здоровый образ жизни, основанной на профилактических принципах.
2. Обучение здравоохранительным приемам сохранения и укрепления здоровья, формирование необходимых профилактических навыков с учетом пола, возраста, социального статус.
3. Улучшение условий трудовой деятельности сотрудников, условий, соответствующих санитарным нормам и правилам.
4. Обеспечение медико-социально-гигиенического мониторинга факторов риска (медосмотр и диспансеризация один раз в год).
5. Формирование системы мотивации работников организации к ЗОЖ, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, через систему поощрения наиболее отличившихся работников.

1.5 Ожидаемые результаты освоения Программы

В детском саду созданы условия для формирования приверженности работников здоровому образу жизни. Написана и реализуется корпоративная программа «ЗОЖ, улыбка, позитив – наш здоровый коллектив!», начиная с 2019 года. Приобретено необходимое доступное для дошкольного учреждения спортивное оборудование, организована комната релаксации, содержащая удобные пуфы, пузырьковую панель, аквариум, картотеки: «музыка для релакса»; «дыхательные практики»; «приемы телесно ориентированной терапии»; «приемы рефлексии»; стол с песком и т.д. Заключены договора с социальными партнерами, в результате чего сотрудники, приобретая льготные абонементы, могут посещать бассейн, аквааэробику, фитнес центр, йога центр, занятия по системе апломб.

В результате чего уровень заболеваемости сотрудников ДООУ понизится, трудовой потенциал восстановится. Будет сформирована мотивация к здоровому образу жизни, к физической активности, к правильному питанию, к отказу от вредных привычек. Благодаря проведению семинаров, раздачи печатной продукции уровень информированности работников о профилактике профессиональных заболеваний и мерах их предотвращения повысится. В коллективе создан благоприятный социально-психологический климат, как результат этого, психоэмоциональное состояние работников ДООУ будет стабильно положительным, уменьшится количество листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам, сотрудники с желанием будут выполнять свои функции, прописанные в трудовых договорах, улучшится имидж образовательной организации, снизится текучесть кадров.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Направления реализации Программы

Программа реализуется на протяжении трех лет. Каждые три месяца оформляется ежеквартальный отчет, позволяющий определить эффективность реализации данной программы.

Программа реализуется в следующих формах: тренинги, мастер-классы, разные виды практик, корпоративные соревнования, семинары, командные игры, марафоны, музыкальные развлечения, велопробежки, бег на лыжах, плавание, квесты, боулинг, туристические походы.

Подобранные формы проведения позволяют реализовывать Программу в онлайн и офлайн форматах в зависимости от целей и задач планируемых мероприятий.

Данная программа опирается на идею синергии (от греческого synergos - это согласованный, взаимодействующий), означающая, что целое больше, чем сумма его частей. Поэтому знания и усилия нескольких человек можно организовывать таким образом, что они взаимно усиливаются, благодаря чему в короткие сроки решаются проблемы. Поэтому в детском саду создана творческая группа, состоящая из мультимодальной команды педагогов: методист, руководитель профсоюза, психолог, логопед, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, усилия которых направлены на сохранение и укрепление здоровья всех сотрудников ДОО.

Каждый член творческой группы в течение месяца по четвергам проводит мероприятия с работниками ДОО. Профсоюз организует мероприятия в течение всего учебного года.

Таким образом, Программа подразумевает реализацию по пяти блокам:

1 блок. «Быть здоровыми хотим!» (физическая активность, правильное питание, профилактика вредных привычек)

2 блок. ПСИХОЛОГИЯ (профилактика синдрома эмоционального выгорания)

3 блок. «Фигура речи» (речевой блок оздоровления)

4 блок. «Музыка нас связала...» (музыкальный релакс)

5 блок. «Хочу всё знать» (информационный)

2.2 Перспективное планирование реализации Программы

Таблица 1. Планирование

Период проведения мероприятия	Название мероприятия	Место проведения мероприятия	Ответственный за мероприятие
ДИАГНОСТИКА			
Сентябрь	Анкетирование сотрудников ДОУ: - «Оценка своего здоровья», - «Шкала тревожности»	МБДОУ д/с №428 (анкетирование онлайн)	администрация ДОУ, педагог-психолог
	Тестирование сотрудников ДОУ «Оценка социально-психологического климата в коллективе»	МБДОУ д/с №428 (анкетирование онлайн)	администрация ДОУ, педагог-психолог
	Диагностика функционального состояния организма сотрудников (медосмотр) -создание группы поддержки в WhatsApp «Мы вместе»	Городская клиническая больница №2	администрация ДОУ
Октябрь	Всероссийская акция «10000 шагов к здоровью»	Дистанционный формат	Инструктор ФИЗО ДОУ, администрация ДОУ
	Чемпионат России по фоновой ходьбе «Человек идущий - 2023»	Дистанционный формат	Инструктор ФИЗО ДОУ, администрация ДОУ
	«Трудовой десант на благо здоровья» (субботник)	Территория МКДОУ д/с №428	профсоюз
	Музыкальный лекторий «Колокольный звон»	МБДОУ Д\С №428	Музыкальный руководитель ДОУ,

			администрация ДОУ
	Буклет «Приёмы эффективного оратора»	МБДОУ Д\С №428	Учителя-логопеды ДОУ
	Семинар «Конфликты в отношениях»	МБДОУ Д\С №428	Педагог-психолог ДОУ
Декабрь	Консультация «Правильное питание – путь к здоровью»	МБДОУ Д\С №428	Инструктор ФИЗО ДОУ, администрация ДОУ
	Семинар-практикум «От ретро до синти-поп»	МБДОУ Д\С №428	Музыкальный руководитель ДОУ, администрация ДОУ
	Квест - игра «Новогодний подарок»	МКДОУ д/с №428	Профсоюз
	Конкурс «Новый год с пользой для здоровья»	МКДОУ д/с №428	Профсоюз
Январь	Мастер-класс «Когнитивочка»	МБДОУ Д\С №428	Учителя-логопеды ДОУ
	Турслёт «Зимние забавы»	ПКиР «Заельцовский»	Профсоюз
	Санаторно-курортное лечение сотрудников (дневной стационар, полного посещения)	Санатории НСО	профсоюз
	Информационный стенд «Питание и здоровье»	МКДОУ д/с №428	профсоюз, мед.работник
Февраль	Мастер-класс «Народные и бытовые танцы»	МБДОУ Д\С №428	Музыкальный руководитель ДОУ, администрация ДОУ
	Информационный стенд «Гигиена труда»	МКДОУ д/с №428	Профсоюз, мед.работник
Март	Мастер-класс «Релаксация как снятие эмоционального напряжения»	МБДОУ Д\С №428	Инструктор ФИЗО ДОУ, администрация ДОУ
	Тренинг «Профилактика профессионального выгорания»	МБДОУ Д\С №428	Педагог-психолог ДОУ

	«Лыжня зовет»	ПКиО «Березовая роща»	профсоюз, инструктор по физическому воспитанию
Апрель	Мастер-класс «Апельсиновый микс»	МБДОУ Д\С №428	Тренер ФК «Апельсин»
	Семинар-практикум «Лучший диктор»	МБДОУ Д\С №428	Учителя- логопеды ДОУ
	Легко-атлетическая профсоюзная эстафета 2023	МОУ СОШ № 81	Профсоюз, Инструктор ФИЗО ДОУ
	«Трудовой десант на благо здоровья» (субботник)	Территория МКДОУ д/с №428	профсоюз
Май	Весенний марафон «Велопробег»	Дистанционн ый формат	Инструктор ФИЗО ДОУ, профсоюз
	Эстафета «Буд здоров! Всегда готов!»	МБДОУ Д\С №428	Инструктор ФИЗО ДОУ, администрация ДОУ
	-Диагностика социально- психологического климата в коллективе. -Анкетирование сотрудников «Оценка своего здоровья».	МБДОУ Д\С №428	администрация ДОУ, педагог- психолог
	Итоговый педагогический совет «Награждение наиболее активных участников ЗОЖ»	МБДОУ Д\С №428	администрация ДОУ, профсоюз
Еженедельно	Производственная гимнастика	Дистанционн ый формат	Инструктор ФИЗО ДОУ
	Мотивационная заметка	Дистанционн ый формат	Педагог- психолог
	Напутственный лозунг	Дистанционн ый формат	Администрация ДОУ

2.3 Мониторинг эффективности реализации Программы

Мониторинг эффективности реализации Программы проводится два раза в год (сентябрь, апрель).

Сотрудникам предлагается пройти анкетирование в google-форме https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevDhfh1MkbcXHjKPVaopPKMKЕaMEEHcI_CrVyaYXIyjfGj7A/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfvYiihoDdHya8BE6YuURCAtp09YTAмRhjGRXW-jiLGI7prQ/viewform?usp=sf_link

а также выполнить тест направленный на оценку социально - психологического климата в коллективе по методике О.С.Михалюк, А.Ю.Шалыто.

Кроме того, сотрудники могут воспользоваться специальными фитнес-приложениями, позволяющими самостоятельно следить за уровнем своего здоровья, отслеживать питание, физическую активность и т.д.

Таблица 2. Фитнес-приложения

№ п/п	Наименование сайт/ приложения	Цель сайта/ приложения
1	Калькулятор – справочный портал https://www.calc.ru/	Онлайн калькулятор перевода физических величин (калории, вес, диета, калькулятор здоровья)
2	Береги фигуру https://beregifiguru.ru/	Онлайн калькулятор перевода физических величин (калории, вес, диета, калькулятор здоровья) по нескольким формулам, а также предоставляется дополнительная информация и пояснение к расчётам
3	Твой тренер https://tvoytrener.com/	Обучающий портал и информационный портал с вариантами готовых программ тренировок, описанием техники упражнений, и т.п.
4	«Время пить воду»	Приложение напоминает о необходимости пить воду.
5	FatSecret	Приложение для ведения дневника питания, упражнений и измерений в весе
6	Здоровье	Приложение автоматически отслеживает данные активности человека, считает шаги, расстояние прогулок и пробежек

7	Medisafe	Приложение является электронной аптечкой, предназначенной для напоминания приема лекарств, БАДов, витаминов и иных препаратов
---	----------	---

Оценка эффективности реализации Программы проводится по следующим критериям:

- уровень заболеваемости сотрудников (количество листов нетрудоспособности);
- уровень физической активности (посещение спортивных секций, 10 тысяч шагов, отказ от общественного транспорта в пользу прогулки);
- снижение индекса ожирения;
- правильное питание;
- отказ от вредных привычек при их наличии;
- отсутствие признаков эмоционального выгорания;
- стабильный педагогический коллектив, нет текучести кадров;
- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни,
- доступность и актуальность информирования сотрудников.

Уровни:

- ✓ высокий (уровень достигнут);
- ✓ средний (в стадии достижения, наблюдается положительная динамика);
- ✓ низкий (динамики нет)

Программа позволяет осуществлять корректировку в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами, имеющимися ресурсами.