

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад №13»

## Программа здоровьесбережения

### «Здоровье-это жизнь»

МБДОУ ДС №13 г. Сасово

на 2017-2020 уч. гг



г.Сасово, 2017 г

## **Введение.**

Проблемы сохранения здоровья педагогов, воспитателей и сотрудников ДОУ №13 привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Задача руководителя любой организации создать условия для сотрудников для сохранения и поддержания здоровья, высокой работоспособности и исключения переутомления за весь рабочий период до отпуска.

Обозначая цели и задачи деятельности нашей организации по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья всех сотрудников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья в первую очередь воспитателей и сотрудников нашего ДОУ. Охрана здоровья воспитателя является важным фактором укрепления здоровья воспитуемого, т.к. педагог обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для воспитуемых, вести активный здоровый образ жизни. Поэтому коллектив нашего учреждения принял программу здоровьесбережения сотрудников «Здоровье – это жизнь».

## **Цель программы:**

Цель программы здоровьесбережения «Здоровье – это жизнь» – формирование ценностного отношения к своему здоровью, создание условий для профилактики заболеваемости сотрудников детского сада, переутомления на рабочем месте, приобщения их к здоровому образу жизни.

## **Задачи:**

- усилить контроль за медицинским обслуживанием всего персонала;
- создать материально - техническое, содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению педагогов и сотрудников ДОУ к здоровому образу жизни;
- создать условия для профилактики переутомления, для активного отдыха и досуга сотрудников и членов их семей;
- создать внутреннюю систему здоровьесбережения сотрудников.

## **Нормативно-правовая база:**

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
- Федеральный закон № 3266-1 от 10.06.92 "Об образовании" (в ред. ФЗ от 13.01.96 №12-ФЗ, от 16.11.1997 № 144-ФЗ, от 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ)
- Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ – инфекции)».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации

питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

### **Функции различных категорий работников**

Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания;
- обеспечение работы секции степ-аэробика для сотрудников ДОУ во внерабочее время;
- организация работы инструктора по физической культуре, старшего воспитателя, медицинского работника и педагога-психолога с коллективом ДОУ по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация активного отдыха и досуга сотрудников и их семей (дни здоровья на природе, тур выходного дня на теплоходе, проведение праздников с коллективом и членами их семей, санаторно-курортное лечение и т.д.).

Функции медицинского работника по программе:

- санитарно-гигиеническая работа по организации благоприятных условий труда в ДОУ;
- организация и проведение ежегодной диспансеризации сотрудников;
- проведение лекций для сотрудников, распространение бюллетеней о здоровом образе жизни, вреде табачных изделий и т.д.

Функции инструктора по физической культуре:

- организация и проведение в коллективе спортивных и физкультурных мероприятий;
- организация и проведение в коллективе регулярных занятий физической культурой при ДОУ (секция степ-аэробики)
- организация и проведение рекламных мероприятий в рамках программы здоровьесбережения (приглашение специалистов спортивных организаций на педсовет, посещение близлежащих спортклубов ФОКов и т.д.);
- организация и проведение диагностики уровня здоровья и качества знаний сотрудников по здоровьесбережению.

Функции педагога-психолога:

- организация и проведение тренингов по профилактике эмоционального выгорания, напряженности, педагогов, по адаптации новых сотрудников и т.д..

### **Участники программы:**

- сотрудники ДОУ
- родители
- социальные партнеры: ФСК «Планета спорта», Управление физической культурой и спортом г.Сасово, бассейн «Нептун».

### **Сроки и этапы реализации программы:**

#### ***1 этап – подготовительный (2017 г):***

- анализ уровня заболеваемости сотрудников учреждения, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение в практику работы;
- разработка внутренней системы профилактических и психологических мероприятий.

#### ***2 этап – основной (2017 – 2020 гг.):***

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая работа по пропаганде ЗОЖ;
- регулярное выполнение оздоровительных мероприятий сотрудниками ДОУ.

#### ***3 этап - контрольно-обобщающий (2020 г):***

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекция деятельности.

### **Ожидаемые результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма каждого сотрудника, развитие физического потенциала и психологической устойчивости;
- рост уровня физической подготовленности сотрудников;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья дошкольников, так и своего здоровья.
- уменьшение пропусков рабочих дней по болезни сотрудниками;
- уменьшение курящих сотрудников не менее 1%.

9. Реализация программы направлена на формирование у сотрудников отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями, развивать и поддерживать хорошую физическую форму, следить за массой тела и т.д.);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями, способность управлять своими мыслями и поступками, контролировать их).

Базовыми компонентами реализации программы являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ здорового стиля жизни, оказание доврачебной помощи себе и своим воспитанникам.

10. Методы контроля над реализацией программы:

- мониторинг состояния здоровья сотрудников, морально-психологического климата в коллективе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к ЗОЖ;
- контроль за организацией процесса по ведению здорового стиля жизни всеми сотрудниками.

### **Основные направления деятельности программы:**

1. Медицинское направление предполагает:

- создание и поддержание соответствующих санитарным требованиям условий охраны труда сотрудников;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния учреждения;
- планомерную организацию рационального питания сотрудников;
- гигиеническое нормирование рабочего времени, исключение переработки;
- обязательное медицинское обследование.

2. Просветительское направление предполагает:

- организацию консультаций с сотрудниками по профилактике табакокурения;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические педсоветы, лекции, совместная работа с учреждениями здравоохранения).

3. Психологическое направление предполагает:

- формирование навыков саморегуляции и ведение сотрудниками здорового образа жизни;
- совершенствование умений педагогов по применению методик психологических разгрузок;
- организация психологической помощи педагогам и сотрудникам.

4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию физкультурно-спортивных мероприятий для сотрудников с целью

профилактики заболеваний и приобщения к здоровому досугу;

- разработка и контроль систематических занятий физической культурой и спортом сотрудников вне рабочего времени, проведение систематических физкультурно-оздоровительных тренировок по фитнесу;
- широкое привлечение сотрудников их семей, социальных партнёров ДООУ к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

5. Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга состояния здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- диагностика текущей заболеваемости, в том числе скрытой (сотрудник не обращается к врачам), плохие бытовые условия; большая загруженность дополнительными занятиями
- анализ работы по профилактики табакокурения.

#### **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение сотрудников ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха.

2. Привлечение сотрудников к регулярным занятиям физической культурой и спортом в ДООУ, семье, посещение спортивных секций, действующих в городе.

3. В рамках педсоветов проведение лекций с участием профессионалов по правильному отношению к собственному здоровью, правильному питанию, стилю жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом, с привлечением родителей и социальных партнеров.

4. Создание комфортной атмосферы в коллективе, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

#### **План деятельности по реализации программы**

№	Мероприятия	Ответственный	Сроки	Планируемый результат
<b>1 Организационная работа</b>				
1	Создание творческой группы по разработке Программы	Зам.зав.по ВМР	Январь 2017 г	Создание группы
2	Обсуждение и принятие Программы по здоровьесбережению сотрудников	Администрация ДООУ	Март 2017 г	Программа по здоровьесбережению
3	Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	Старшая медсестра	1 раз в год	Совещание при заведующем
4	Анализ результатов диспансеризации участников образовательного процесса.	Старшая медсестра	1 раз в год	Совещание при заведующем
5	Анализ пропусков рабочих дней по болезни	Ст.медсестра	2 раза в год	Справка



6	Контроль за санитарно-гигиеническими требованиями в рабочих	Старшая медсестра	Ежедневно	Совещание при заведующем
7	Анализ эффективности выполнения программы по оздоровлению сотрудников	Творческая группа по здоровьесбережению	1 раз в год	Выступление на педагогическом совете
<b>2. Просветительское направление</b>				
1	Организация просветительской работы с сотрудниками по ЗОЖ.	Зам.зав.по ВМР, инструктор по ФИЗО, председатель профкома	В течение года	План мероприятий
2	Совместная работа с учреждениями здравоохранения, ФОК, бассейнами по здоровьесбережению сотрудников	Администрация ДОУ	Постоянно	Участие в спортивных праздниках и соревнованиях
3	Распространение листовок, бюллетеней, рекламной продукции по ЗОЖ среди сотрудников	Зам.зав.по ВМР, инструктор по ФИЗО, председатель профкома	В течение года	Выпуск рекламной продукции по ЗОЖ
4	Оформление и размещение информации по ЗОЖ на стенде профсоюзного комитета учреждения	Председатель профкома	В течение года	Сменяемость и актуальность информации по ЗОЖ на стенде
<b>3. Психологическое направление</b>				
1	Организация психологического сопровождения сотрудников ДОУ	Администрация ДОУ	Постоянно	Групповые и индивидуальные консультации психолога, тестирование
2	Отслеживание работоспособности, профессионального выгорания и других психических показателей сотрудников	Администрация ДОУ	1 раз в год	Справка

3	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи	Психолог	По мере необходимости	По плану
<b>4 Физкультурно-оздоровительное направление.</b>				
1	Участие сотрудников в спортивных мероприятиях города и области	Администрация ДОУ, инструктор по ФИЗО	По плану проведения мероприятий	Участие и победы в массовых спортивных мероприятиях.
2	Привлечение сотрудников, членов их семей, родителей, социальных партнёров ДОУ к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы	Администрация ДОУ, инструктор по ФИЗО	Систематически	Отчет на педагогическом совете
3	Организация регулярных занятий по фитнесу с сотрудниками	Администрация ДОУ, инструктор по ФИЗО	2-4 раза в месяц	План занятий
4	Организация досуга и активного отдыха сотрудников (санаторно-курортное лечение, туристические поездки, походы...)	Администрация ДОУ, инструктор по ФИЗО, председатель профсоюзного комитета ДОУ	В течение года	План экскурсий, поездок....
5	Сдача сотрудниками норм ГТО	Администрация ДОУ, инструктор по ФИЗО	2 раза в год	Получение значков ГТО

**Реализация программы по здоровьесбережению сотрудников будет:**

- способствовать формированию благоприятного психологического климата в коллективе
- обеспечивать соблюдение здоровьесберегающего режима обучения и воспитания при использовании технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, в соответствии с требованиями санитарных правил;
- обеспечивать соблюдение санитарных норм, правил пожарной безопасности, предъявляемые к организации образовательного процесса (объем нагрузки по реализации дополнительных образовательных программ, время на самостоятельную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей всех участников программы в двигательной активности);
- способствовать изучению специальной учебно-методической литературы, информации в сетях Интернет по вопросам здорового и безопасного образа жизни всех участников здоровьесберегающего процесса;
- разрабатываться и реализовываться авторские дополнительные образовательные программы, проекты, инновационные технологии, методики обучения, воспитания, формы работы ориентированные на формирование ценности здоровья и здорового образа

жизни всех участников процесса образования;

- способствовать обучению профилактическим, новым оздоровительным методам;
- способствовать регулярной просветительской и профилактической работе с сотрудниками, направленной на воспитание здорового стиля жизни без вредных привычек;
- пропагандировать здоровый и безопасный образ жизни среди воспитанников и их родителей (законных представителей);
- способствовать консультированию родителей по вопросам воспитания здорового и безопасного образа жизни их детей;
- способствовать обобщению и распространению передового педагогического опыта работы, участию в профессиональных конкурсах, семинарах; проведению открытых занятий, мастер-классов, акций; демонстрациям достижений на городском, областном, региональном, уровнях; публикациям в научно-исследовательских журналах.

#### **Система организации контроля за выполнением программы.**

Реализация данной Программы зависит от эффективного управления, заинтересованности педагогических работников в своей деятельности и социального заказа родителей к дошкольному образованию детей.

На успешность реализации программы влияют следующие **факторы:**

- комплектование кадрового состава;
- рациональное распределение рабочей нагрузки;
- повышение профессиональной компетентности педагогов в области здоровьесбережения;
- методическое сопровождение образовательного процесса;
- мониторинг качества образовательных результатов всех участников проекта в области здоровьесбережения;
- участие сотрудников в соревнованиях, выставках, конкурсах различного уровня;
- внедрение современных образовательных технологий, способствующих здоровьесбережению.

Педагогический коллектив ДООУ ориентирован на приобщение к ЗОЖ.

Медицинский работник обеспечивает регулярную диагностику здоровья всех участников проекта и осуществляет контроль за гигиеническими требованиями для организации образовательно-воспитательного процесса.

#### **Профилактика социально значимых заболеваний**

- Осуществление профилактических мероприятий по профилактике алкоголизма, табакокурения и социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулёз, гепатит) с привлечением специалистов медицинского центра г.Сасово.
- Систематическая профилактическая вакцинация сотрудников детского дома против распространённых инфекционных заболеваний (вирусный гепатит В, сезонный грипп, грипп H1N1, клещевой энцефалит, краснуха, дифтерия и др.).
- Обеспечение противоэпидемической безопасности учреждения.  Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.