

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МАДОУ «Детский сад №305» г.Перми
на 2021-2024 г.г.**

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАДОУ «Детский сад №305» г.Перми путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

Задачи программы:

1. Формирование среды, способствующей ведению сотрудниками МАДОУ «Детский сад №305» г.Перми здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
2. Снижение уровня заболеваемости сотрудников ДОУ, повышение качества жизни; увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
3. Мотивация сотрудников МАДОУ «Детский сад №305» г.Перми к ведению здорового образа жизни, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ожидаемые результаты:

- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ, изменение отношения педагогов к своему здоровью;
- Высокий уровень информированности сотрудников ДОУ об основах здорового образа жизни и здорового питания;
- Увеличение количества сотрудников, ведущих активный образ жизни.

Механизмы реализации программы:

Реализация корпоративной программы предусмотрена по 5 направлениям (проектным линиям):

- «Жизнь – это движение!»
- «Здоровое питание – это легко!»
- «Территория без табака»
- «Управляй стрессом»
- «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Этапы реализации программы:

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников, назначение ответственных лиц в каждом корпусе дошкольного учреждения за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации педагогических работников, с целью выявления факторов, влияющих на их здоровье.
3. Разработка плана реализации мероприятий с 2021 по 2024г.г.
4. Проведение с сотрудниками инструктажа по охране труда и технике безопасности на рабочем месте с целью предупреждения случаев производственного травматизма; специальной оценки условий труда.
5. Организация и проведение диспансеризации, профилактического медицинского осмотра сотрудников, их иммунизации.
6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

7. Разработка системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (в том числе с привлечением профсоюзной организации).

Проектная линия «Жизнь – это движение!»

Цель - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Участие в Спартакиадах работников образовательных учреждений Индустриального района г. Перми (турниры по волейболу, боулингу, тестовому многоборью, лыжной эстафете)	в течение года	инструктор по ФИЗО Леонтьева Н.Е.
2.	Участие в открытом туристском слёте работников образования Индустриального района	сентябрь	инструктор по ФИЗО Леонтьева Н.Е.
3.	Участие в Пермском марафоне	сентябрь	заведующий Бездомникова Е.В.
4.	Участие в Общероссийской программе повышения физической активности «Человек идущий»	ежегодно	инструктор по ФИЗО Леонтьева Н.Е.
5.	Малые Олимпийские игры «SPORT&DANCE»	февраль	инструктор по ФИЗО Леонтьева Н.Е.
6.	Флешмоб «Шаг вперёд, шаг назад, танцует весь детский сад!»	апрель	инструктор по ФИЗО Леонтьева Н.Е.
7.	Проведение на рабочем месте производственной гимнастики	еженедельно	инструктор по ФИЗО Леонтьева Н.Е.

Проектная линия «Здоровое питание – это легко!»

Цель - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками	постоянно	заведующий Бездомникова Е.В.
2.	Лекции, мастер-классы и семинары с привлечением диетологов на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.	1 раз в 2 месяца	заведующий Бездомникова Е.В.
3.	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию	1 раз в квартал	зам. зав. Красильникова Т.Н.

	здорового питания: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной»		
4.	Организация в группе ВКонтакте конкурсов рецептов блюд для здорового питания	1 раз в 6 месяцев	методист Фёдорова Ю.А.
5.	Индивидуальное (персональное) консультирование диетологами по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг)	по мере необходимости	заведующий Бездомникова Е.В.

Проектная линия «Территория без табака!»

В рамках реализации данной проектной линии проводится оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», ст.12 «Запрет курения табака или потребления никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	в течение года	заведующий Бездомникова Е.В.
2.	Исключение «мест для курения»	в течение года	заведующий Бездомникова Е.В.
3.	Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни	в течение года	заведующий Бездомникова Е.В.

Проектная линия «Управляй стрессом»

Цель - обеспечение эффективности деятельности сотрудников, минимизация производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на их здоровье, улучшение психологического климата в коллективе.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Мероприятия по управлению конфликтными ситуациями: <ul style="list-style-type: none"> • опросник «Конфликтная ли вы личность?» • тренинг «Конфликты. Пути их решения» 	в течение года	педагог-психолог Чудинова Л.В.

	<ul style="list-style-type: none"> семинар-практикум «Предупреждение и разрешение конфликтов участников образовательного процесса» 		
2.	<p>Мероприятия, направленные на выработку эмоциональной устойчивости:</p> <ul style="list-style-type: none"> опросник «Эмоциональное выгорание педагога» тренинг «Хорошее настроение – залог успеха» тренинг «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в работе педагога» 	в течение года	педагог-психолог Чудинова Л.В.
3.	<p>Мероприятия, направленные на обучение способам управления стрессом:</p> <ul style="list-style-type: none"> тест «Определение стрессоустойчивости личности» круглый стол «Стресс в нашей жизни. Безопасные способы разрешения стрессовых ситуаций» тренинг «Здоровый педагог – успешный педагог» 	в течение года	педагог-психолог Чудинова Л.В.
4.	<p>Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания:</p> <ul style="list-style-type: none"> анкетирование «Синдром профессионального выгорания» деловая игра «Как создать психологически безопасную образовательную среду в ДОУ» памятка для педагогов «Как избежать синдрома эмоционального выгорания» 	в течение года	педагог-психолог Чудинова Л.В.
5.	Проведение корпоративных мероприятий	в течение года	заведующий Бездомникова Е.В. председатель ППО Пичкалёва М.А.
6.	Организация отдыха сотрудников и членов их семей	в течение года	заведующий Бездомникова Е.В. председатель ППО Пичкалёва М.А.

Проектная линия «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Цель данного мероприятия - формирование культуры здорового образа жизни, продвижение приоритетов ЗОЖ, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация	1 раз в год	заведующий Бездомникова Е.В.

2.	Обследование в Центрах здоровья	по мере необходимости	заведующий Бездомникова Е.В.
3.	Вакцинация (в т.ч. от новой коронавирусной инфекции COVID-19)	ежегодно	зам. зав. Красильникова Т.Н.
4.	Комплексная диагностика зрения	1 раз в год	заведующий Бездомникова Е.В.
5.	Витаминизация сотрудников (фитотерапия, бальзам «Берёзка», поливитамины, пищевая добавка «Веторон» и т.д.)	1 раз в год	заведующий Бездомникова Е.В.
6.	Проведение круглых столов, собеседований на темы: «Уровень рабочей нагрузки», «Возможность влияния на рабочий процесс», «Создание условий для взаимоподдержки», «Оптимальный режим труда и отдыха», «Создание благоприятного внутреннего климата»	в течение года	зам. зав. Красильникова Т.Н.
7.	Разработка и издание информационных материалов по факторам риска развития заболеваний, по мотивированию к здоровому образу жизни, по привлечению в медицинские организации для прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	в течение года	методист Фёдорова Ю.А.