

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 7 «Городок Детства» (МБДОУ д/с № 7)

630001 г. Новосибирск ул. Холодильная 25, тел. 225-97-18

Принята
Педагогическим Советом
МБДОУ д/с № 7
Протокол № 1 от «01» 08 2023 г.



Утверждена
Заведующий МБДОУ д/с № 7
Т.К. Санина
Приказ № 66 от «01» 08 2023 г.

Утверждена
Заведующий МБДОУ д/с № 7
Т.К. Санина
Приказ № от « » 202 г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ МБДОУ Д/С № 7 «ГОРОДОК ДЕТСТВА»

Авторы:

Санина Т.К., заведующий

Леонова И.В., старший воспитатель

Сафронова Е.В., инструктор по физической культуре

Попова Т.Я., председатель профсоюзной организации

Головко О.В., педагог-психолог

Журавлева М.Г., шеф-повар

2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативно-правовая база:	5
3. Цели и задачи программы	6
4. Основные направления программы	7
5. Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья работников ДОУ	7
6. Показатели эффективности программы	11
Приложения	

Пояснительная записка

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества»

Первостепенные задачи любого дошкольного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно — больной воспитатель не может воспитать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

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. Как писал В.А.Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов»

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.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога – эффективность его профессиональной деятельности – здоровье воспитанников. Это и есть, по нашему мнению, один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда ДОО работает как единый отлаженный механизм, когда между воспитателями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком детском саду интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для ребенка, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов ДОО - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов ДОО, а именно физического, психического, социального.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов ДОО, в соответствии с особенностями педагогического состава.

2. Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
3. Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
6. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
7. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
8. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний»
9. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»
10. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"
11. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации"
12. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5
13. Федеральный закон от 28.12.2013 N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда"
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

15. Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессии Всемирной организации здравоохранения. WHA 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте.
- п.11. Деятельность по оценке и контролю рисков для здоровья на рабочем месте необходимо улучшить путем определения круга основных мероприятий по профилактике и контролю за механическими, физическими, химическими, биологическими и психосоциальными рисками, связанными с условиями труда. Такие меры включают также комплексное регулирование химических веществ на рабочем месте, ликвидацию вторичного табачного дыма во всех закрытых рабочих помещениях, повышение безопасности труда и оценку воздействия на здоровье новых технологий, производственных процессов и продуктов на этапе их проектирования.
- п.12. Охрана здоровья на рабочем месте также требует введения в действие соответствующих норм и правил, а также принятия базового набора стандартов в области гигиены труда, чтобы обеспечить соответствие всех рабочих мест минимальным требованиям охраны здоровья и безопасности. Для этого необходимо обеспечить соблюдение этих требований на должном уровне, усилить систему медицинского контроля на рабочих местах и расширить сотрудничество между компетентными регулирующими органами с учетом конкретной ситуации в странах.

3. Цели и задачи программы

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

4. Основные направления программы

Реализация программы предусмотрена по пяти направлениям (проектным линиям):

1. «Движение – это жизнь».
2. «Здоровое питание – это легко».
3. «Территория без табака».
4. «Управляй стрессом»
5. «Здоровый образ жизни»

5. Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья работников ДОУ

Проектная линия «Движение-это жизнь»

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Участие в Спартакиадах работников образовательных учреждений Центрального округа, города	В течение года	Заведующий Санина Т.К.
2	Участие в общероссийской программе повышения физической активности «Человек идущий»	Ежегодно	Инструктор по физической культуре Сафронова Е.В.
3	Проведение на рабочем месте производственной гимнастики	Еженедельно	Инструктор по физической культуре Сафронова Е.В.
4	Спортивное мероприятие среди работников детского сада ко Дню Дошкольного работника: «Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Сафронова Е.В.
5	Кураторский час «Движение-это жизнь»	Октябрь	Старший воспитатель Леонова И.В.
6	Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Сафронова Е.В.
7	Спортивное мероприятие "Будь здоров, педагог!"	Январь	Инструктор по физической культуре Сафронова Е.В.
8	Интеллектуально-спортивное	Февраль	Инструктор по

	мероприятие для работников и родителей «Командные игры»		физической культуре Сафронова Е.В.
9	Спортивный праздник, посвящённого 8 марта. «Спортсменки, хозяйки, красавицы»	Март	Старший воспитатель Леонова И.В.
10	Выпуск сборника спортивно-оздоровительных мероприятий «Спортивному движению – наше уважение!»	Май	Старший воспитатель Леонова И.В.

Проектная линия «Здоровое питание – это легко»

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Создание (облагораживание) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками	Постоянно	Заведующий Санина Т.К., завхоз
2	Лекции, мастер-классы, семинары с привлечением диетологов, эндокринологов.	В течение года	Шеф-повар Журавлева М.Г., старший воспитатель Леонова И.В.
3	Ярмарка рецептов полезных блюд	Сентябрь	Старший воспитатель Леонова И.В.
4	Деловая игра для работников по правильному питанию «Час здорового питания»	Ноябрь	Старший воспитатель Леонова И.В.
5	Презентация «Полезные блюда на новогоднем столе»	Декабрь	Шеф-повар Журавлева М.Г.
6	Оформление информационного стенда «Здоровое питание – залог здоровья»	Февраль	Старший воспитатель Леонова И.В.
7	Круглый стол «Едим и худеем»	Апрель	Шеф-повар Журавлева М.Г.

Проектная линия «Территория без табака»

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
---	-------------	------	---------------

1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	В течение года	Заведующий Санина Т.К., завхоз
2	Оформление информационного стенда по профилактике курения	Октябрь	Старший воспитатель Леонова И.В.
3	Беседа с сотрудниками "Остров спасения - жизнь без курения"	Январь	Медсестра поликлиники № 27 Черноусова М.А.
4	«Курить - здоровью вредить» на День здоровья	Апрель	Старший воспитатель Леонова И.В.
5	Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни	В течение года	Заведующий Санина Т.К., завхоз

Проектная линия «Управляй стрессом»

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Тимбилдинг	В течение года	Старший воспитатель Леонова И.В.
2	Диагностика уровня эмоционального выгорания работников и используемых методов профилактики и коррекции	Сентябрь	педагог-психолог Головки О.В.
3	Семинар - практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»	Октябрь	педагог-психолог Головки О.В., старший воспитатель Леонова И.В.
4	Мастер-класс «Помоги себе сам»	Ноябрь	педагог-психолог Головки О.В.
5	Тренинг «Целеполагание»	Декабрь	педагог-психолог Головки О.В.
6	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Январь	педагог-психолог

			Головко О.В.
7	Тренинг «Навстречу здоровью»	Февраль	педагог-психолог Головко О.В.
8	Тренинг «Просто поверь в себя»	Март	педагог-психолог Головко О.В.
9	Тренинг «Люби себя»	Апрель	педагог-психолог Головко О.В.
10	Повторная диагностика уровня эмоционального выгорания работников	Май	педагог-психолог Головко О.В.

Проектная линия «Здоровый образ жизни»

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Проведение профилактического медицинского осмотра	1 раз в год	Заведующий Санина Т.К.
2	Диспансеризация	По необходимости	Сотрудники
3	Вакцинация (в том числе от новой коронавирусной инфекции COVID-19)	Ежегодно	Заведующий Санина Т.К.
4	Проведение круглых столов, беседы с ответственным по охране труда на темы: «Уровень рабочей нагрузки», «Возможность влияния на рабочий процесс», «Создание условий для взаимоподдержки», «Оптимальный режим труда и отдыха»	В течение года	специалист по охране труда, председатель профсоюзной организации Попова Т.Я.
5	Разработка и издание информационных материалов по факторам риска развития заболеваний, по мотивированию к здоровому образу жизни и т.п.	В течение года	Старший воспитатель Леонова И.В.

6. Показатели эффективности программы

1. В соматическом здоровье работников отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров);

Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников;

Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания

Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

2. Повышение мотивации работников к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию

3. Улучшение качества образовательного процесса.