



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №31 «Медвежонок» (корпус 2)

Комплексная программа оздоровления сотрудников

**«Здоровым быть здорово!»**

**Авторский коллектив:**

Боровских Н.Б. – председатель профсоюзного комитета  
Болдырева Л.Л. - инструктор по физической культуре,  
Вязовцева В.А. - воспитатель,  
Гуштюк М.В. - педагог–психолог,  
Красикова Е.А. - воспитатель,  
Сабитова Г.Ф. - воспитатель

г. Нижневартовск

*«Здоровый дух в здоровом теле –  
вот краткое, но полное описание  
счастливого состояния в этом мире»*  
Джон Локк

### **Обоснование актуальности**

Как здорово быть здоровым! В современных условиях, когда человек часто испытывает депрессии и стрессы, а экологическая обстановка оставляет желать лучшего, данная фраза актуальна как никогда. Всем отлично знакомо изречение: «В здоровом теле - здоровый дух». Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому и должно уделяться как можно больше внимания в рабочих коллективах. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Поэтому, появилась необходимость активизации работы по данному направлению, с этой целью и была разработана данная программа, которая охватывает широкий спектр деятельности, связанной с укреплением здоровья, с профилактикой эмоционального выгорания на рабочем месте через повышение физической активности и популяризацию здорового образа жизни. В программе отражена система деятельности ДОУ по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления, запланирована профилактическая и просветительская работа среди сотрудников- членов профсоюзной организации.

Программа включает 3 направления:

1. «Профилактика – залог здоровья». Данное направление предполагает проведение профилактических акций, информационных кампаний, направленных на популяризацию физической активности, ЗОЖ, профилактику заболеваний.

2. «Будь спортивным и здоровым». Данное направление предполагает создание условий для укрепления здоровья через физическое движение и повышение привлекательности физической активности среди сотрудников.

3. «Дружный коллектив - здоровые сотрудники». Данное направление способствует сплочению коллектива через привлечение

сотрудников- членов профсоюзной организации к участию в спортивных соревнованиях, челленджах, флэш-мобах.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья работников первичной профсоюзной организации МБДОУ ДС №31 «Медвежонок»

**Задачи программы:**

1. Создание условий для укрепления физического, психического здоровья сотрудников.
2. Формирование потребности в регулярной двигательной деятельности.
3. Формирование установки на здоровый образ жизни.
4. Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.
5. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

**Сроки реализации:**

Сентябрь 2020 г - Май 2022 г

**Содержание программы**

Направление	Мероприятия
<b>«Профилактика – залог здоровья»</b>	- изготовление буклетов, памяток «Культура здоровья», «Образ жизни только здоровый», «12 правил активного долголетия»; - проведение профилактической вакцинации сотрудников; - организация выдачи кислородного коктейля; - проведение тренинга «Я и моё тело»; - посещение сотрудниками сенсорной комнаты.
<b>«Будь спортивным и здоровым»</b>	- функционирование спортивной секции «Здоровый педагог» (степ-аэробика, фитнес, использование спортивного оборудования и тренажеров); - сдача норм ГТО; - организация лыжного клуба «На лыжах - к здоровью»; - участие в ежегодном забеге «Лыжня России».
	- участие в спортивных мероприятиях проводимых ДОУ и городом - «Весёлые старты», турнир по теннису, спортивная спартакиада среди работников образовательных учреждений;

«Дружный коллектив – здоровые сотрудники»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проведение массовых забегов сотрудников «Главное – не победа, а до финиша»;</li> <li>-проведение спортивных корпоративных мероприятий в не учреждения: посещение боулинга, бассейна;</li> <li>- участие во Всероссийской эстафете здоровья;</li> <li>- конкурсы «Зимние забавы», «Летняя спартакиада»</li> </ul>
---	--

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).**

Среди основных приоритетов дошкольного учреждения в области здоровьесбережения: охват физической активностью на базе ДООУ всех педагогических работников и сотрудников детского сада. В последние годы значительно улучшена инфраструктура, обеспечивающая легкий доступ к объектам, способствующим занятиям двигательной активностью на рабочем месте и на близко расположенных территориях: на Комсомольском озере в зимний период проложена лыжня, в теплое время можно пользоваться обустроенными дорожками, которые можно использовать для катания на велосипедах, для пеших прогулок, в ДООУ – большой спортивный зал, оборудованный современными тренажерами, спортивная площадка, сенсорная комната; в детском саду также есть лицензированный медицинский кабинет. Питьевая вода для всех работников находится в свободном доступе, что позволяет соблюдать питьевой режим. В целях профилактики инфекционных заболеваний и популяризации ЗОЖ разработаны и размещены на информационных стендах в медицинском кабинете, в коридорах учреждения плакаты о пользе физической активности, потребления овощей и фруктов, отказа от прохладительных напитков и сладостей, об эффективности прививок.

Пропаганда физической активности и спорта – это возможность каждого сотрудника проявить и развить свои способности. Проект по укреплению здоровья через продвижение двигательной активности обеспечивается, во-первых, методом погружения тематики здоровья в программу развития педагогических кадров, во-вторых, ведущим средством оздоровления является физическая культура. Ключевой элемент предлагаемых шагов - это обновление инфраструктуры учреждения и использование его здоровьесберегающего потенциала по максимуму.

**Реализация программы**

Мероприятие	Сроки	Ответственный	Результат
<b>Направление «Профилактика- залог здоровья»</b>			

Реализация информационных кампаний по изменению образа жизни	сентябрь-ноябрь 2020	Председатель профсоюзного комитета Боровских Н.Б.	Повышение осведомленности о преимуществах физической активности, в частности ходьбы, езды на велосипеде, ходьбы на лыжах
Изготовление буклетов, памяток по темам «О здоровом питании замолвите слово», «Худеем правильно», «Зарядка для мозга», «Питание после 50», «Дыхание–основа релаксации»	сентябрь 2020-январь 2021	Председатель профсоюзного комитета Боровских Н.Б. Инструктор по ФИЗО Болдырева Л.Л.	Формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни
Профилактические акции «Прививка от COVID наши жизни сохранит», «Защитись от гриппа - сделай прививку!»	по графику	Медицинские работники: Даутова А.И.	100% сотрудников вакцинированы от COVID 80%- от гриппа
Посещение сотрудниками сенсорной комнаты	регулярно	Педагог-психолог Гуштюк М.В.	Психологический комфорт
Приём кислородных коктейлей	ежемесячно	Медицинские работники: Даутова А.И.	Насыщение организма кислородом. Благотворное действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Повышение защитных свойств организма, стрессоустойчивости, улучшение общего самочувствия.
Тренинг «Я и моё тело»	По графику	Педагог-психолог Гуштюк М.В.	Формирование целостного «позитивного образа Я»; снятие напряжения и «блоков» в теле, гармоничное внутреннее состояние
<b>Направление «Будь спортивным и здоровым»</b>			
Занятия в секции «Будь здоров»	еженедельно	Инструктор по ФИЗО Болдырева Л.Л.	Профилактика заболеваний опорно-двигательного

			аппарата
Сдача норм ГТО	по графику	Инструктор по ФИЗО Болдырева Л.Л.	Март 2021 -21 сотрудника Апрель 2022-22 сотрудника
Всероссийская эстафета здоровья	Март 2021г.	Председатель профсоюзного комитета Боровских Н.Б. Музыкальный руководитель Хисамова Т.Н.	1 место
Организация лыжного клуба	ноябрь-апрель 2020-2022г.	Инструктор по ФИЗО Болдырева Л.Л. Воспитатель Вязовцева В.А.	Лыжные пробежки в выходные дни
Участие в забеге «Лыжня России»	февраль 2021, 2022	Инструктор по ФИЗО Болдырева Л.Л. Воспитатель Вязовцева В.А.	2021г- 14 сотрудников 2022г - 18 сотрудников
<b>Направление «Дружный коллектив - здоровые сотрудники»</b>			
Челлендж «Здоровым быть здорово!»	апрель 2021	Педагог-психолог Гуштюк М.В.	1 место
Соревнование «Весёлые старты»	февраль 2022	Инструктор по ФИЗО Болдырева Л.Л.  Музыкальный руководитель Хисамова Т.Н.	Пропаганда здорового образа жизни, воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
Турнир по теннису среди сотрудников ДОУ	апрель 2021, 2022	Инструктор по ФИЗО Болдырева Л.Л. Воспитатель Сабитова Г.Ф.	Апрель – 26 сотрудников
Забег «Главное не победа, а до финиша»	май, сентябрь 2021	Инструктор по ФИЗО Болдырева Л.Л.	май- 48 сотрудников сентябрь- 52 сотрудника
Конкурсы «Зимние забавы», «Летняя спартакиада» среди сотрудников ДОУ	В течение года	Председатель профсоюзного комитета Боровских Н.Б. Воспитатель Красикова Е.А.	Пропаганда здорового образа жизни, воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого

## **Организационно- методические указания к проведению мероприятий.**

Программа оздоровления «Здоровым быть здорово» разработана для сотрудников ДООУ. Набор в группу производится в начале года на свободной основе из числа сотрудников. Срок реализации данной программы 2 года. Обязательно на занятиях наличие спортивной формы и соответствующего санитарно- гигиеническим нормам помещения.

### **Техническое оснащение занятий в спортивной секции «Здоровый педагог».**

Занятия проводятся в спортивном зале учреждения, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям. Техническое оснащение – ноутбук с картотекой аудио и видео уроков, используемых на занятиях. Спортивное оборудование по количеству занимающихся: гимнастические коврики, мячи различных диаметров, обручи, гимнастические палки, маты, скакалки, мячи – фитболы, малые мячи «ежики», различные массажеры для ног, массажные дорожки.

### **Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

1. Организация спортивных соревнований между сотрудниками дошкольных образовательных учреждений.
2. Активный сезонный отдых (выезд на базу отдыха, катание на велосипедах и т.д.)
3. Освоение новых методов оздоровления (точечный массаж, дыхательная гимнастика, психологические релаксации и т.д.).
4. Организация клуба по скандинавской ходьбе