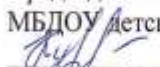



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
«Калейдоскоп» г. Данилова Ярославской области

Согласовано:

Председатель ТК  
МБДОУ детского сада «Калейдоскоп»  
 /Курачева Ю. В./  
Протокол № 3 от 24.01 2020г.



Утверждаю:

Заведующий  
МБДОУ детского сада «Калейдоскоп»  
 /Лавтchenkova Т. В./  
Приказ № 12 от 29.01 2020г.

**Программа**  
по поддержке здорового образа жизни  
сотрудников муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада «Калейдоскоп» г. Данилова Ярославской области

**«Быть здоровым - значит быть счастливым»**

г. Данилов  
2020

## Оглавление

<b>I. Целевой раздел</b> .....	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Нормативно-правовая база.....	4
1.3. Цель Программы.....	4
1.4. Задачи Программы.....	4
1.5. Принципы реализации Программы. ....	5
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	<b>5</b>
2.1. Основные направления деятельности .....	5
2.2. Содержание Программы .....	6
<b>III. Организационный раздел</b> .....	<b>18</b>
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы.....	18
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы.....	19
3.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	19

# **I. Целевой раздел**

## **1.1. Пояснительная записка**

В настоящее время существует объективная необходимость целенаправленного формирования у сотрудников здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций. Решить данную проблему в рамках учреждения возможно только на основе комплексного подхода, ориентированного на сохранение и приумножение здоровья сотрудников. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у педагогов сформировалась компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей. Роль администрации учреждения состоит в приобщении сотрудников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность детского учреждения здоровьесберегающих практик, технологий и активной оздоровительной профилактической работы.

Программа по поддержке здорового образа жизни работников ДОУ подразумевает под собой комплекс мероприятий направленных на улучшения состояния здоровья сотрудников, профилактики заболеваний, а так же улучшения микроклимата в коллективе, в целях повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний»

## **1.2. Нормативно-правовая база**

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

- Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.
- Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

### **1.3. Цель Программы**

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ детский сад «Калейдоскоп»

### **1.4. Задачи Программы**

- Вовлечение сотрудников в массовые мероприятия спортивно направленной направленности.
- Приобщение к здоровому образу жизни сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
- Информирование о последствиях вредных привычек, повышение уровня знаний по снижению рисков заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.
- Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
- Введение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья.
- Обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий.
-

## 1.5. Принципы реализации Программы

- ✓ **Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✓ **Принцип целостности, комплексности** педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОО.
- ✓ **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ✓ **Принцип комплексности и интегративности** - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- ✓ **Принцип связи теории с практикой** формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✓ **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- ✓ **Принцип коммуникативности** помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ✓ **Принцип непрерывности** оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Основные направления деятельности

Программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников детского сада «Калейдоскоп» определяется целью, и включает блоки, направленные на работу с сотрудниками, и блоки, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры. Блоки, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников с целью приобщения их к здоровому образу жизни. Факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) снижение потребления алкоголя
- 2) отказ от курения
- 3) здоровое питание
- 4) физическая активность
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

#### *Основные направления деятельности*

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация

информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).

- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

## **2.2. Содержание Программы**

Срок реализации Программы 2 года. В нее входят 4 блока, состоящих из теоретических и практических занятий с сотрудниками.

### **План мероприятий на 2020-2021 учебный год**

#### **1 блок медицинский**

#### **«Твое здоровье - в твоих руках»**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание блока</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Нормативно-правовое</b>	Разработка перспективного плана медицинского блока «Твое здоровье - в твоих руках»	август 2020 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2020 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	на протяжении 2020-2022 г.
<b>Информационное</b>	Анкеты: «Здоровый образ жизни»; «Оценка функционального состояния организма»; «Вы и вакцинация».	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза»; «Азбука здоровья»; «Ваше здоровье в ваших руках».	на протяжении 2020-2021 г.
	Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний.	на протяжении 2020-2021 г.
	Разработка и обновление информационного стенда «ЗОЖ»	1 раз в квартал
<b>Практическое</b>	Диспансеризация сотрудников	на протяжении 2020-2022 г.
	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	на протяжении 2020-2022 г.
	Периодический медицинский осмотр	сентябрь 2020 сентябрь 2021

**2 блок спортивный**  
**«Движение – это жизнь»**

1. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
2. Участие в программе сдачи норм ГТО.
3. Дни здоровья – проведение акции «Наша жизнь - в наших руках».
4. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей.

Направление работы	Содержание блока	Сроки проведения
<b>Нормативно-правовое</b>	Разработка перспективного плана спортивного блока «Движение – это жизнь»	август 2020 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2020 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	на протяжении 2020-2022 г.
<b>Информационное</b>	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в квартал
	Лекции: «Залог здоровья и красоты - оптимальная физическая нагрузка », «В чем польза плавания», «Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности»	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Будь спортивным и здоровым»; «10 причин заняться спортом»; «Нормы ГТО».	на протяжении 2020-2021 г.
	Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	на протяжении 2020-2021 г.
<b>Практическое</b>	Участие в спортивном флешмобе, посвященном Дню дошкольного работника.	сентябрь 2020
	Спортивный досуг «Педагоги, все на старт»	октябрь 2020 г.
	Спортивно-развлекательное мероприятие «Семья, зарядись!», в рамках областной акции «Наша жизнь - в наших руках!»	октябрь 2020 г.
	Познавательное-развлекательная игра «Здоровым жить здорово!», в рамках областной акции «Наша жизнь в наших руках».	ноябрь 2020г.
	Сдача норм ГТО.	январь 2021 г.
	Сдача норм ГТО (плавание).	февраль 2021 г.
	Педагогический совет «Сохранение и укрепление здоровья».	март 2021г.
	Участие в благотворительном забеге	май 2021г.



	«Добробег» открытие проекта.	
	Участие в благотворительном забеге «Добробег» «Пижамный забег».	май 2021г.
	Комический футбол, приуроченный Всемирному дню детского футбола.	июнь 2021
	Участие в благотворительном забеге «Добробег» «Ночной забег».	июнь 2021.
	Семейный фестиваль ГТО.	июнь 2021.
	Участие в благотворительном забеге «Добробег» закрытие проекта.	июль 2021 г.
	Спортивное мероприятие, посвященное Дню физкультурника на Центральном стадионе г.Данилова.	август 2021 г.

### **3 блок пропаганды здорового образа жизни**

#### **«Отказ от вредных привычек-залог здоровья»**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания
2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса
3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка».
5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.
6. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
7. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.
8. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.
9. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
10. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание блока</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Нормативно-правовое</b>	Разработка перспективного плана блока пропаганды здорового образа жизни «Отказ от вредных привычек-залог здоровья»	август 2020 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2020 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме вредных привычек	на протяжении 2020-2022 г.
<b>Информационное</b>	Анкеты: «Вы и курение», «Отношение к алкоголю», «Что такое правильное питание?»	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь», «Пять правил здорового питания».	1 раз в квартал
	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	на протяжении 2020-2021 г.
<b>Практическое</b>	Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников	1 раз в полугодие
	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка».	сентябрь 2020г.
	Конкурс здоровых рецептов.	октябрь 2020г.
	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	ноябрь 2020 г.
	Лекция «Влияние алкоголя на организм»	декабрь 2020г.
	Кампания «Брось курить и победи»	февраль 2021г.
	Конкурс фотографий «Вкусно, здорово, полезно»	апрель 2021 г.

	Акция «Обменяй сигареты на витамины»	июнь 2021г.
	Конкурс фотографий «Счастливое лето с ЗОЖ»	август 2021г.

**4 блок психологическое здоровье**  
**«Защити себя от стресса»**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: ароматерапия, музыкотерапия.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника.
6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание блока</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Нормативно-правовое</b>	Разработка перспективного плана блока психологического здоровья «Защити себя от стресса»	август 2020 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2020 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам психологического состояния сотрудников	на протяжении 2020-2022 г.
<b>Информационное</b>	Анкеты: «Тестирование уровня эмоционального выгорания»; «Ваше психическое здоровье»; «Личностная шкала проявления тревоги»	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Гигиена нервной системы»; «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	на протяжении 2020-2021 г.
	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам	на протяжении 2020-2021 г.

	психического здоровья.	
<b>Практическое</b>	Конкурс плакатов: «Профилактика нервно – психических расстройств!»	октябрь 2020г.
	Беседа «Что такое психологическое здоровье»	ноябрь 2020 г.
	Просмотр видеофильмов, социальных роликов о психическом здоровье.	март 2021г.
	Семинар-практикум для педагогов «Снятие психоэмоционального напряжения с использованием музыкотерапии»	май 2021 г.
	Мастер-класс с элементами практикума «Ароматерапия»	июль 2021г.
	Семинар-практикум с элементами тренинга «Конфликт и способы его решения».	август 2021г.

### **План мероприятий на 2021-2022 учебный год**

#### **1 блок медицинский**

#### **«Твое здоровье - в твоих руках»**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание блока</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Нормативно-правовое</b>	Разработка перспективного плана медицинского блока «Твое здоровье - в твоих руках»	август 2021г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2021г.
	Анкетирование, социологические	на протяжении

	опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	2020-2022 г.
<b>Информационное</b>	Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности сотрудников о ВИЧинфекции/СПИД».	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Сохраним свое здоровье»; «ВИЧ-инфекция! Будьте осторожны!»; «Вирусные гепатиты».	на протяжении 2021-2022 г.
	Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний.	на протяжении 2021-2022 г.
	Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»	1 раз в квартал
<b>Практическое</b>	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника»	октябрь 2021 г.
	Диспансеризация сотрудников	на протяжении 2020-2022 г.
	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	на протяжении 2020-2022 г.
	Периодический медицинский осмотр	на протяжении 2020-2022 г.

## **2 блок спортивный**

### **«Движение – это жизнь»**

1. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.
2. Участие в программе сдачи норм ГТО.
3. Организация Дней здоровья, акций.
4. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей.
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
6. Разработка комплексов упражнений утренней гимнастики для сотрудников.

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание блока</b>	<b>Сроки проведения</b>
---------------------------	-------------------------	-------------------------

<b>Нормативно-правовое</b>	Разработка перспективного плана спортивного блока «Движение – это жизнь»	август 2021-2022
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2021-2022
	Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	на протяжении 2020-2022 г.
<b>Информационное</b>	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в квартал
	Лекции: «Жизнь требует движения»; «танцевальный фитнес»; «Почему нужна утренняя зарядка»	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «10 шагов к здоровью»; «Культура здоровья»; «Выбирай спортивный образ жизни»	на протяжении 2021-2022 г.
	Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	на протяжении 2021-2022 г.
<b>Практическое</b>	Ежедневная утренняя гимнастика для сотрудников	ежедневно на протяжении 2021-2022 г.
	Реализация программы «Фитнес-Данс» для сотрудников	каждую пятницу на протяжении 2021-2022 г.
	Посещение бассейна	каждую среду на протяжении 2021-2022 г.
	Межрегиональный турнир Ярославской области памяти А. С. Троицкого по бегу на шоссе.	сентябрь 2021г.
	Сдача норм ГТО.	октябрь 2021г.
	Спортивно-массовое мероприятие «День здоровья».	ноябрь 2021г.
	Спортивное развлечение на территории поселка Горюшка «Зимние старты».	январь 2022 г.
	Открытое первенство Даниловского района по лыжным гонкам, посвящённое 33-ой годовщине вывода советских войск из Афганистана и памяти воинов-интернационалистов - участников локальных вооружённых конфликтов.	февраль 2022 г.

	Сдача норм ГТО.	апрель 2022 г.
	Участие в благотворительном забеге «Добробег».	май-июль 2022г.
	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	май 2022 г.
	Семейный фестиваль ГТО.	июнь 2022г.
	Акция «На работу – на велосипеде»	июль 2022 г.
	Спортивное мероприятие, посвященное Дню физкультурника на Центральном стадионе г.Данилова.	август 2022 г.

### **3 блок пропаганды здорового образа жизни**

#### **«Отказ от вредных привычек-залог здоровья»**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов
2. Проведение тематических Дней отказа от вредных привычек.
3. Проведение конкурсов плакатов и фотографий, призванных помочь сотрудникам приобщаться к здоровому образу жизни.
4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях пагубных привычек с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.
5. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание блока</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Нормативно-правовое</b>	Разработка перспективного плана блока пропаганды здорового образа жизни «Отказ от вредных привычек-залог здоровья»	август 2021г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2021 г.
	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме вредных привычек	на протяжении 2020-2022 г.
<b>Информационное</b>	Анкеты: «Разговор о правильном питании»; «Курение и здоровье», «Я и алкоголь».	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Меньше пьете-	1 раз в квартал

	лучше живете», «Скажи «НЕТ» табакокурению», «Здоровое питание-полезная привычка».	
	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	на протяжении 2021-2022 г.
<b>Практическое</b>	Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников	1 раз в полугодие
	Лекция «О здоровом питании»	сентябрь 2021г.
	Мероприятие «День отказа от курения».	ноябрь 2021 г.
	Корпоративное мероприятие «Новый год без алкоголя»	декабрь 2021г.
	Конкурс плакатов «Витамины и продукты, которые их содержат».	март 2022 г.
	Конкурс фотографий «Мы за ЗОЖ!»	май 2022 г.
	Познавательная-игровая программа «Вредные и полезные привычки»	июль 2022г.
	Фотомарафон «Живи ярко!»	август 2022 г.

#### **4 блок психологическое здоровье**

##### **«Защити себя от стресса»**

1. Продолжить организацию проведения тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Продолжать разрабатывать мероприятия, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.
4. Продолжать внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: ароматерапия, музыкотерапия.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.



<b>Направление работы</b>	<b>Содержание блока</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Нормативно-правовое</b>	Разработка перспективного плана блока психологического здоровья «Защити себя от стресса»	август 2021 г.
	Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	сентябрь 2021
	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам психологического состояния сотрудников	на протяжении 2020-2022 г.
<b>Информационное</b>	Анкеты: «Оценка нервно-психической устойчивости педагога»; «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге»; «Опросник определения уровня невротизации и психопатизации (УНП) »	1 раз в квартал
	Разработка памяток: «Как улучшить настроение?»; «Сильнее всех владеющий собой»; «Как защитить себя от депрессии».	на протяжении 2021-2022 г.
	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам психического здоровья.	на протяжении 2021-2022 г.
<b>Практическое</b>	Конкурс плакатов: «Стрессоустойчивость»	сентябрь 2021г.
	Психологический тренинг «Свети, но не сгорай!»	декабрь 2021 г.
	Просмотр видеофильмов, социальных роликов о психическом здоровье.	февраль 2022 г.
	Организация экскурсии в село Вятское	март 2022 г.
	Мастер-класс с элементами практикума «Музыкотерапия»	май 2022 г.
	Тренинг «День психологической разгрузки»	июль 2022 г.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы**

*Материально-технические условия для оздоровления сотрудников:* физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные

игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе, облучатель ультрафиолетовый кварцевый.

В ДОУ оборудован медицинский блок.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала  
- в отдельных помещениях на первом этаже здания ДОУ - для обслуживающего персонала.

- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

**Кадровые условия:**

-профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют специалисты детского сада «Калейдоскоп», реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: старший воспитатель; педагог-психолог, инструктор по физической культуре, учитель-логопед; музыкальный руководитель; старшая медицинская сестра.

### **3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы**

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников,
- внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- развитие взаимодействия с партнерами,
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование ЗОЖ,
- доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами.

### **3.3. Планируемые результаты освоения Программы**

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.