



Утверждаю
Заведующая МАОУ «Золотой ключик»
Бадмаева Б.К.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ!»

**«Здоровье — состояние
полного физического,
душевного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней».**

*Всемирная организация
здравоохранения.*

Актуальность программы.

И ни для кого не секрет, что **главным ресурсом организации** являются грамотные, эффективные, профессиональные сотрудники, которые с радостью ходят на работу, результаты которых растут и укрепляют позиции детского сада. Плохое настроение, отсутствие мотивации, бодрости, желания двигаться вперед, нарушения сна и даже подверженность стрессовым состоянием очень часто обусловлены отсутствием ответственности за свое здоровье.

Состояние профессионального здоровья современного российского сотрудника детского сада вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом его рабочей жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.
5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.
6. Отсутствие контролирующей здоровье педагогов службы.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого сотрудника. Ключевая проблема в этом — низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание сотрудником детского сада его ценности. Необходимо *повысить осведомленность сотрудников* об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, *путях и средствах укрепления*. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — *сформировать социально-психологическую установку* на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны заведующих и других руководителей образования, так и со стороны всех сотрудников детского сада, воспитанников, родителей.

Профессиональное здоровье педагога, сотрудника детского сада – способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности сотрудника во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

✓ **Педагогическое здоровье** – это, прежде всего, психологическая компетентность, включающая в себя, коммуникативность и стрессоустойчивость, интеллектуальную эмоциональную, поведенческую гибкость. Владение психологическими знаниями, психоэмоциональным состоянием, механизмами психологической защиты. Развитая психологическая готовность к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.).

Здоровый педагог – здоровая нация!

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые педагогом во взаимодействии с воспитанниками, усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Здоровый воспитатель, младший воспитатель становится для своих воспитанников еще и воспитателем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого: семьи, коллектива и общества

Мы, не ошибемся, если скажем, что здоровье является одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести сотрудников детского сада, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья сотрудников детского сада во многом определяет эффективность их работы. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжелой обузой.

Чтобы научить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Воспитатель – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свою работу и своих воспитанников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье воспитанников.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов.

Поэтому мы считаем, что проблема здоровье всех сотрудников детского сада на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья сотрудников детского сада «Золотой ключик», мы выяснили:

- а) не все коллеги имеют ясное представление о том, что такое здоровье;
- б) 70% опрошенных не считают себя здоровыми;

- в) 64% педагогов часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями не только в рабочей, но и в домашней обстановке;
- г) все сотрудники понимают связь физического здоровья с психическим благополучием;
- д) 58% коллег нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья.

Анализ наличия листков нетрудоспособности за последние три года показал, что:

- а) практически каждый сотрудник в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые воспитатели и не один раз);
- б) 43% листков нетрудоспособности в результате обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.

Анкетирование показало, что коллеги знают свои проблемы и хотят добиться физического совершенства.

Эти результаты и побудили заняться разработкой программы “Формула здоровья!”

Цели программы: создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья всех сотрудников доу;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Задачи программы:

- Расширить знания работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья воспитателя.
- Формировать социально – психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации доу и других руководителей образования, так и со стороны воспитателей, воспитанников, родителей.
- Обучить воспитателей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия)
- Гармонизация личности воспитателя.

Участниками программы являются сотрудники муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Сосново-Озерский детский сад «Золотой ключик»

Сроки реализации: программа рассчитана на один учебный год.

Этапы реализации программы:

- 1 этап – Анализ ситуации и планирование
- 2 этап – Реализация мероприятий
- 3 этап – Мониторинг и оценка
- 4 этап – Улучшение и коррекция мероприятий

Основные направления деятельности по реализации программы.

Направления	Организационные мероприятия
Блок рационального питания	«Нормализация веса – путь к здоровью» Еженедельное взвешивание и определение победителей «Здоровый перекус» «Правильная тарелка» Конкурс рецептов здорового питания Проект «Сытая стройность» «Питание для долголетия» «Стройнее и вкуснее» «Продукты, повышающие холестерин»
Блок профилактики артериальной гипертонии	Лекторий «Ходьба, зарядка, ЛФК — улучшают кровообращение и нормализуют АД» Лекторий «Нормализация режима сна» Лекторий «Употребление продуктов, богатых калием, магнием и кальцием» «Народные рецепты для укрепления сосудов»
«Память и возраст»	Мастер-класс «Упражнения, чтобы не потерять трезвый ум и ясную память» «Пальчиковая гимнастика» «Поем и танцуем» Конкурс sudoku
Блок профилактики табакокурения	Акция «Затуши и дыши!» «Брось курить и победи!» Акция «Меняю сигареты на витамины» Тренинг по профилактике курения «Да здравствует здоровье!»
Блок профилактики заболевания глаз	Лекторий «Гигиена органов зрения» Гимнастика для глаз «10 натуральных продуктов для здоровых глаз»
Блок профилактики заболеваний суставов и позвоночника	Лекторий «Правильный режим нагрузок» Подвижные игры
Блок профилактики инфекционных заболеваний	Акция «Вакцины приносят результат» «С-витаминизация блюд» Дыхательная гимнастика «Чесочно-луковая ионизация воздуха» «Овощи и фрукты пять раз в день и чаще»
«Психологическая помощь»	«Мастерская творческого общения (хоббитерапия)» «Музыкальная терапия» «Ароматерапия» «Комнатные цветы. Их влияние на здоровье» «Предупреждение стрессов»
«Физическая активность»	Производственная гимнастика Акция «Встань с кресла!» Акция «Неделя без машины» Акция «Пешком до работы» Спортивное мероприятие «Спортивная семья» «Марафон долголетия» Велопробег

План работы по реализации программы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Заседание трудового коллектива. Определение ответственных лиц для участия в мероприятиях	Август	Администрация доу
Заключение договоров с социальными партнерами	Сентябрь-декабрь	Администрация доу
Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)	Ежегодно	Председатель профсоюзного комитета Душакова О.Ю
Организация горячего питания и витаминизации	Сентябрь-май	Завхоз Жданова Ю.А. медсестра Савватеева О.Л.
Организация производственной гимнастики	ежедневно	Музыкальный руководитель, Куликова Н.В., воспитатели
Организация профилактических мероприятий, цикла лекций и тренингов	2 раза в месяц	Савватеева О.Л., Кирикова Ю.А.
Организация консультаций со специалистами (терапевт, невролог, психолог и др.)	1 раз в год диспансеризация	Администрация доу
Проведение корпоративных праздничных мероприятий	По плану работы доу	Воспитатели, Председатель Профкома Душакова О. Ю.
Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период	По необходимости	Медсестра Савватеева О.Л.
Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Администрация доу
Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы	Декабрь/май	Медсестра Савватеева О.Л.
Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе	апрель	Медсестра Савватеева О.Л.
Мониторинг реализации программы	май	Администрация сада

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате реализации данной программы сотрудники доу:

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоят психические средства восстановления организма

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний сотрудников в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- анализ наличия листков нетрудоспособности за истекший год;
- анализ результатов медицинских осмотров;
- анкетирование (тестирование) участников программы;
- анализ результатов участия в районных мероприятиях спортивно-туристического направления.