|  |
| --- |
| *МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУРАГИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №7 «РЯБИНКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА***Утверждаю**Заведующая МБДОУ №7 «Рябинка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Букрина Е.М.Приказ № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2019 г. |
| **Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников на 2019 - 2020 учебный год** |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Составил: воспитатель по физической культуре Гудкова Наталья**

**п.г.т. Курагино 2019 г.**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.** Нормативно - правовая база программы Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ *«Об образовании в Российской Федерации»* *(ст. 41)*;

Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г. ;

Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. ;

- Закон РФ *«О физической культуре и спорте»* *(ст. 16, 33)*;

Основы законодательства РФ *«Об охране здоровья граждан»* *(ст. 17, 20, 24)*;

Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020г. г. *(п. 2.2; 5.5)*.

**2.** **Цель программы.**

Внедрение в трудовой процесс механизмов формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ.

Развитие спортивно-оздоровительной базы.

**3.** **Задачи программы.**

* Разработать и внедрить модель развивающей оздоровительной, профилактической и просветительской работы с сотрудниками.
* Создать и совершенствовать благоприятные здоровье-сберегающие условия труда, отдыха, оздоровления, обеспечивающие возможности сохранения и укрепления здоровья сотрудников, формирования необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ, использования полученных знаний в практике.
* Продвигать ценности физической культуры и здорового образа жизни как элемента корпоративной жизни, формирование здорового стиля жизни.
* Формировать и совершенствовать системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска.
* Осуществлять строгое соблюдение правил техники безопасности, необходимых мер по охране здоровья и жизни.
* Повышать ответственное отношение к здоровью - сбережению и усилить установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации.
* Создать информационно-методическую базу, направленную на формирование здорового и безопасного образа жизни.
* Совершенствовать механизм стимулирования сотрудников на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.
* Разработать план мероприятий по укреплению и сохранению здоровья сотрудников ДОУ *(Приложение №1)*
* Разработать план спортивно-массовой работы *(Приложение №2)*

**4.** **Ожидаемые результаты.**

* Ценностное отношение сотрудников ДОУ к своему здоровью, и устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.
* Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья сотрудников.
* Развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни.
* Совершенствование системы профилактических, физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий.
* Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.
* Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
* Приобретение умений выявлять и минимизировать факторы риска, негативно сказывающиеся на здоровье.
* Расширение диапазона мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

**ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

* Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОУ.
* Повышение вероятности реализации человеком потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.
* Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.
* Воспитание в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом стала одной из основных в национальном проекте *«Здоровье»*, который действует с 2005 г.
* Программа определяет цели, задачи, принципы и основные направления деятельности ДОУ в области формирования здорового образа жизни сотрудников на период до 2025 года.

В разработанной Программе отражены: деятельность ДОУ по здоровье - сбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению данного вопроса. Запланирована профилактическая и просветительская работа в коллективе.

**НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**

Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья на рабочих местах сотрудников продолжает оставаться высокой в связи с тем, что показатели здоровья и состояния здравоохранения, в целом находятся на неудовлетворительном уровне.

Особую значимость социальных программ определяет тот факт, что в последнее десятилетие прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья населения (дезадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и переутомление, стрессогенные заболевания).

На протяжении многих лет общие тенденции в смертности населения страны определяет ситуация с высокими показателями смертности людей трудоспособного возраста. Так, по данным государственного доклада о состоянии здоровья населения России, среди умерших в трудоспособном возрасте мужчины составляют 80%. Уровень смертности среди мужчин в 4 раза выше, чем у женщин. Эти показатели в 2 – 4 раза выше, чем в экономически развитых странах. С каждым годом в структуре заболеваемости увеличивается удельный вес психических заболеваний.

Одним из эффективных путей выхода из сложившейся ситуации является увеличение потенциала здоровья здоровых лиц и возвращение здоровья больным за счет системы методов профилактической и восстановительной медицины.

Нужна *«культура здоровья»* как один из благоприятствующих и стимулирующих факторов охраны и укрепления здоровья отдельного человека и сообществ людей.

Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие.

В современном мире ввиду недооценки большинством населения значимости  формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний, наблюдается недостаточный уровень здоровья населения.

Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем - Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников ДОУ на период до 2025 года.

**Приоритетами данной программы являются:**

1. Проведение оздоровительных мероприятий и профилактических мер среди сотрудников ДОУ.
2. Непрерывность оздоровительных мероприятий.
3. Ответственность человека за свое здоровье.
4. Реализация внутренней гармонии физического, психического и духовного состояния человека.

**Достижение приоритетов программы осуществляется**:

* нормативно-правовым обеспечением системы здоровье - сбережения;
* организацией управления деятельностью в системе здоровье - сбережения;
* информационным, материально-техническим и научно-методическим обеспечением внедрения системы здоровье - сбережения.

**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 ДОУ.

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 результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.

Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

Принцип «не навреди!».

**КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

* Снижение распространенности управляемых факторов риска.
* Сохранение и повышение уровня здоровья сотрудников ДОУ.
* Сформированность познавательного потенциала в области профилактической медицины.
* Сформированность потенциала сотрудника для применения принципов здорового образа жизни в практической деятельности.
* Сформированность физического потенциала.

**КОНТРОЛЬ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией ДОУ, и представителями профсоюзной организации.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, а так же лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.

**Приложение №1**

**ПЛАН**

**мероприятий по укреплению и сохранению здоровья**

**сотрудников МБДОУ №7 «Рябинка»**

**на 2019-2020 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | **Ответственный** |
| **1** | Проведение инструктажа по ТБ и охране жизни сотрудников  | Постоянно | **Зам по УВР**Курчатова Ю.С. |
| **2** | Заключение договоров о сотрудничестве с медицинскими учреждениями Здравоохранения | **Май****Июнь** | **Заведующая** Букрина Е.М. |
| **3** | * Медицинские профилактические осмотры сотрудников
* Диспансеризация сотрудников
* Мониторинг здоровья сотрудников с применением **«Паспорта здоровья»**
* Вакцинопрофилактика против гриппа
 | 1 раз в год по плануПо плану | **Медицинская сестра**Слабнина И.А. |
| **4** | Работа кабинета психологической разгрузки. Психотерапевтическая коррекция, направленная на повышение мотивации к здоровому образу жизни | Постоянно | **Психолог**Петрова И.В. |
| **5** | Проведение семинаров **«Своим здоровьем дорожу»** (информирование о новых методах лечения и оздоровления) | ЕжемесячноЕжеквартально | **Медицинская сестра**Слабнина И.А. |
| **6** | Контроль за исполнением закона РФ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» *(№15-ФЗ от 23.02.2013г.)*  | Постоянно | **Медицинская сестра**Слабнина И.А. |
| **7** | Создание кабинета для отдыха сотрудников и оснащение его СВЧ печами, холодильниками, электрочайниками | В течение учебного года | **Заведующая** Букрина Е.М. |
| **8** | Обеспечение работников чистой питьевой водой | Постоянно | **Мед.сестра,****Работники пищеблока** |
| **9** | Участие в благоустройстве территории – и субботники | Апрель, Май, Сентябрь | **Все сотрудники ДОУ** |
| **10** | **Проведение совместных спортивных мероприятий:**День здоровьяФестиваль ГТО | АпрельСентябрь | **Воспитатель по физической культуре** Гудкова Н.С. |
| День работника дошкольного образованияНовый год8 марта | СентябрьДекабрьМарт | **Председатель ПК**Хасьянова А.П. |
| **11** | **Оформление материалов на стенды по темам:***«В здоровом теле – здоровый дух»* *(к международному дню борьбы с ожирением)* | 25 мая | **Медицинская сестра**Слабнина И.А. |
| *«Соблазн велик, но жизнь дороже»* *(о вреде курения)*; | 31 мая | **Медицинская сестра**СлабнинаИ.А. |
| *«Береги свое сердце»* *(к всемирному дню сердца)* | 29 сентября | **Медицинская сестра**СлабнинаИ.А. |
| *«Артериальная гипертония. Профилактика осложнений»* *(к всемирному дню борьбы с гипертонией)* | 17 мая | **Медицинская сестра**Слабнина И.А. |
| **13** | Разработка плакатов, презентаций, буклетов по пропаганде ЗОЖ | ЕжемесячноЕжеквартально | **Воспитатель по физической культуре**Гудкова Н.С.**Медицинская сестра**Слабнина И.А. |
| **14** | Публикация опыта **оздоровительной и профилактической** работы на сайте ДОУ | постоянно | **Зам по УВР**Курчатова Ю.С. |

**Приложение №2**

**ПЛАН**

**Спортивно-массовой работы сотрудников МБДОУ №7 «Рябинка»**

**на 2020-2021 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | **Ответственный** |
| **1** | Организация работы спортзала«Фитнес клуб» | ПонедельникСредаПятница | **Воспитатель по физ. культуре** Гудкова Н.С. |
| **2** | Организация сдачи норм ГТО | По плану | **Воспитатель по физ. культуре** Гудкова Н.С. |
| **3** | Организация Дня здоровья для сотрудников | По плану | **Воспитатель по физ. культуре** Гудкова Н.С. |
| **4** | Подготовка сборной команды ДОУ к участию в городских, областных спартакиадах, спортивно-массовых мероприятиях: Лыжня России;День **здоровья**;Кросс нацийСоревнования *«День бегуна»*  | По плану | **Воспитатель по физ. культуре** Гудкова Н.С. |
| **5** | Организация туристических походов и отдыха на природе | По мере необходимости  | **Председатель ПК**Хасьянова А.П. **Воспитатель по физ. культуре** Гудкова Н.С. |

**Используемые информационные ресурсы**

1. <https://www.maam.ru/detskijsad/programa-formirovanija-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-i-profilaktiki-zabolevaemosti-sotrudnikov-596786.html>