

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №6

Токарева М.В.

Приказ №170 от 27.12.2018г.



**ПРОГРАММА**  
**по формированию здорового образа жизни сотрудников**  
**на 2019 год**

**Цель программы:**

создание в организации условий для ведения работниками здорового образа жизни, распространение положительного опыта занятия физической культурой и спортом, профилактика неинфекционных заболеваний, формирование системы ценностных установок к активной жизненной позиции, заинтересованности в поддержке ЗОЖ, позитивной мотивации к самосовершенствованию и саморазвитию.

**Задачи:**

- 1) Формирование системы ценностных установок к активной жизненной позиции.
- 2) Профилактика профессиональных заболеваний (поражения верхних дыхательных путей, болезни органов кровообращения, проблемы с пищеварением, заболевания ЦНС и органов чувств, болезни инфекционного и паразитарного характера).
- 3) Стимулирование работников к занятию физической культурой и спортом, участию в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, сдачи норм ГТО.
- 4) Проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек.
- 5) Формирование ценностного отношения к здоровью, стремления к его сохранению.
- 6) Внедрение в деятельность комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию здорового образа жизни у сотрудников.

**Срок реализации программы:** 2 года (2019-2020г.г.)

**Финансирование** реализации программы осуществляется за счет средств городского и областного бюджетов (проведение диспансеризации, медосмотров, гигиенического обучения, пополнение материально-технической и т.д.), внебюджетных средств (приобретение медикаментозных и немедикаментозных средств), средств профсоюзного комитета (для поощрения сотрудников).

**Участники:** сотрудники МБДОУ д/с №6.

**Ответственные за реализацию программы:**

Колпакова Т.А. – куратор, старший воспитатель ДОУ,

Швачко Е.Д. – педагог-психолог ДОУ,

Бовинова Г.В. – инструктор по ФК ДОУ,

Мусаева М.В. – медицинская сестра ДОУ.

## **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1. ФЗ №232-ФЗ от 21.11.2011г. «Об основах охраны здоровья граждан РФ».
2. «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», утвержденная Приказом Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
4. Стратегия развития физической культурой и спортом в РФ на период до 2020 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. Устав Всемирной организации здравоохранения.
6. Федеральный закон «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» от 29.11.2010 № 326-ФЗ.
7. Федеральный закон «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» от 29.11.2010 № 326-ФЗ.

Направления деятельности				
Медицинская деятельность				
Блоки	Мероприятия	Сроки	Отвественный	Финансирование
Информационный	Санитарно-просветительная работа	Ежемесячно	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	<b>Мероприятия по профилактике алкоголизма и табакокурения:</b> -проведение бесед (выступление на общем собрании коллектива на тему «Формирование ценностных установок сотрудников к ЗОЖ»)	В течение года	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	встреча с врачом центра гигиены и эпидемиологии работников ДОУ	В течение года	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	распространение памяток и листовок «алкоголь и курение вредит вашему здоровью»	В течение года	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	выпуск санбюллетеня «Скажи вредным привычкам нет»	В течение года	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	<b>Мероприятия по профилактике социально значимых заболеваний:</b> ВИЧ/СПИД (информационный стенд, просмотр видеоролика на тему «Что ты должен знать о СПИДЕ» ссылка <a href="https://uchitelya.com/biologiya/18314-prezentaciya-chto-ty-dolzhen-znat-o-spide.html">https://uchitelya.com/biologiya/18314-prezentaciya-chto-ty-dolzhen-znat-o-spide.html</a> )	В течение года	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	туберкулез (памятки )	Ежемесячно	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений

	гепатит (выпуск брошюр)		Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	Консультирование сотрудников по укреплению иммунитета с учетом индивидуальных особенностей и группы здоровья	В течении года(при обращении)	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
<b>Профилактический</b>	Организация и проведение ежегодных медицинских осмотров сотрудников	1 раз в год	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Оплата из средств городского бюджета
	Организация и проведение психиатрического освидетельствования сотрудников ДОУ	1 раз в 5 лет	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Оплата из средств городского бюджета
	Организация гигиенической подготовки работников	1 раз в год	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Оплата из средств городского бюджета
	<b>Специфическая профилактика инфекционных заболеваний:</b> дифтерия, столбняк, корь, краснуха, вирусный гепатит (вакцинация сотрудников)	Согласно национальному календарю профилактических прививок	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
<b>Практический</b>	Организация вакцинации сотрудников против сезонного вируса гриппа	Сентябрь-ноябрь	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	Контроль за соблюдением санитарных норм и правил работниками ДОУ	Ежедневно	медицинская сестра, старший воспитатель, заместитель заведующего по АХР	Не требует финансовых вложений

Мониторинг состояния здоровья сотрудников из данных паспортов здоровья: -группа здоровья -физ/группа -показания к занятиям физкультурой -противопоказания для занятий физкультурой	Ежегодно	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
<b>Профилактика простудных и инфекционных заболеваний в коллективе:</b> строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах	В эпидсезон	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
Утренний фильтр сотрудников (измерение температуры, АД (при необходимости), осмотр кожных покровов, опрос)	В эпидсезон	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
Кварцевание групп, помещений и кабинетов ДОУ по графику	В эпидсезон	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
Ионизация воздуха - лампа Чижевского согласно графика	В эпидсезон	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
Использование аромолампы и солевой лампы	В эпидсезон	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
Проведение текущих и генеральных уборок помещений ДОУ с применением дезинфицирующих средств	В эпидсезон	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Из внебюджетных средств
Соблюдение режима проветривания	Ежедневно	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Из внебюджетных средств
Обработка слизистой носа мазью «Виферон»	В эпидсезон	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Из внебюджетных средств

	Прием витамина С (аскорбиновая кислота)	В эпидсезон	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Из внебюджетных средств
	Контроль за соблюдением личной гигиены сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления заболеваний	Ежедневно	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
	Организация питания сотрудников (горячее первое блюдо и третье блюдо): разнообразие меню	Регулярно	Ст.м/сестра, повар, кладовщик	Не требует финансовых вложений
	витаминоизация первых блюд (использования фитонцидов: лук-чеснок)	Осенне-зимний период	Ст.м/сестра, повар, кладовщик	Не требует финансовых вложений
	День витаминов, прием фиточая (лист мяты, мелисы, эхинацеи, смородины, малины, вишни, земляники)	1 раз месяц	Ст.м/сестра, повар, кладовщик	Из внебюджетных средств
	Конкурс на лучшее блюдо «Правильное питание-залог здоровья»	1 раз в год	Ст./мед.сестра, медицинская сестра	Не требует финансовых вложений
<b>Психолого-педагогическая деятельность</b>				
	<b>Мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>ответственные</b>	<b>финансирование</b>
<b>Информационный</b>	Согласование с педагогами проведения индивидуального диагностического обследования, психологических занятий	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	Формирование заявок на групповую и индивидуальную работу с педагогическим коллективом	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений

	<p>Просветительская работа</p> <p>1. Создание продукции малых форм по формированию здорового образа жизни (буклеты, памятки, рекомендации).</p> <p>2. Оформление стендовой информации.</p> <p>Повышение интереса педагогов к психологической информации</p>	В течение года	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	<p>Консультации: «Стрессовый и не стрессовый стили жизни», «Психологический здоровый человек», «Способы саморегуляции в ситуации стресса»</p>	В течение года	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
Профилактический	<p>Консультирование по вопросам проведения практических занятий</p>	В течение года	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	<p>Организация самостоятельной работы педагогического коллектива по преодолению негативных эмоциональных состояний</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение книг по популярной психологии</li> <li>• Чтение научно-практических журналов</li> <li>• Головоломки</li> <li>• Мандала</li> <li>• Просмотр тематических видео лекций и фильмов по популярной психологии</li> </ul> <p>Работа с наборами метафорических карт «Красота отношений», «Сокровищница жизненных сил»</p>	В течение года	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	<p>Индивидуальное консультирование педагогов по вопросам применения практической психологии</p>	В течение года	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	<p>Анализ проблемных ситуаций на группе (по запросу)</p> <p>Консультирование по результатам проведенного диагностического исследования</p>	В течение года	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений



<b>Практический</b>	Упражнения на целеполагание «Хочу-могу-буду», «Превращаем проблемы в цели»	Ноябрь	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	Проведение психологического семинара с элементами тренинга «Окно эмоций»	Ноябрь - декабрь	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	Упражнения психологической защиты от агрессии, обидных слов, раздражения, гнева. Методы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• мышечного расслабления</li> <li>• регуляции дыхания</li> <li>• концентрации</li> <li>• переключения внимания</li> <li>• визуализации</li> </ul>	В течение года	Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	Проведение психологического семинара с элементами тренинга «Эмоциональный атлас тела»		Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	Групповая работа с проективной методикой метафорическими ассоциативными картами «Многоликий алкоголизм»		Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	Проведение коррекционного мероприятия по борьбе с алкоголизмом		Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
	Арт-терапевтический тренинг по формированию осознанного отношения к процессу самопознания <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изотерапия «Путешествие в глубь себя» (мандала, рисуночные техники на стекле)</li> <li>• Цветотерапия (хромотерапия)</li> <li>• Песочная терапия</li> <li>• Музыкотерапия «Таинственная сила музыки»</li> </ul>		Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений

	Психологический час самостоятельных занятий для педагогического коллектива «Самопознание».		Педагог-психолог	Не требующее финансовых вложений
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Информационный</b>	Консультация «Что такое ГТО?» с просмотром видеороликов с канала ВФСК ГТО	Январь	Инструктор по физической культуре	Не требующее финансовых вложений
	Изготовление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	Февраль	Инструктор по физической культуре	Не требующее финансовых вложений
	Систематическое обновление информации на стенде «Здоровый образ жизни»	В течение года	Инструктор по физической культуре	Не требующее финансовых вложений
	Создание и распространение буклетов по ЗОЖ	В течение года	Инструктор по физической культуре	Не требующее финансовых вложений
<b>Профилактический</b>	Дни здоровья: «Зима для сильных, ловких, смелых»; «Если вместе, если дружно» «Вместе весело играть»; квест-игра «В поисках формулы здоровья	Январь Апрель Июль Октябрь	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, ПК	Не требующее финансовых вложений
	Организация выездных оздоровительно-культурных мероприятий (совместно с ПК) с целью предупреждения профессионального выгорания	Май сентябрь	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители ПК	Профсоюзный комитет (частичное финансирование)
	Творческие вечера: (психологический комфорт) «8 Марта» «День дошкольного работника»	В течение года	Инструктор по физической культуре,	Профсоюзный комитет (частичное

	«Дни рождения»		музыкальные руководители, ПК	финансирование)
	Посещение кинотеатров, драмтеатра, выставок		Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, ПК	Профсоюзный комитет (частичное финансирование)
	Участие в городских и Всесоюзных соревнованиях: «Кросс Нации» «Лыжня России» Лыжная «Ретро-гонка»		Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители	Не требующее финансовых вложений
	Участие в социальных акциях: Святое Белогорье против детского рака «Добро бежит» «Донорская неделя» Митинги, демонстрации		Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, ПК	Не требующее финансовых вложений
Практический	Анкетирование сотрудников с целью выявления интересов в области занятий физической культурой и спортом «Мой любимый вид спорта»	Январь	Инструктор по физической культуре,	Не требующее финансовых вложений
	Организация работы клуба «Азбука здоровья» с целью укрепления здоровья и поддержания физической формы	Январь	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители	Не требующее финансовых вложений
	Сдача норм ГТО (зальные виды) на базе ДОУ; Спортивные базы МБУ «МЦОМО ГТО» - стрельба; - плавание; - лыжи	Февраль МБУ «МЦОМО ГТО» Октябрь	Инструктор по физической культуре,	Не требующее финансовых вложений

		Апрель По плану		
	Участие сотрудников в городских Фестивалях ГТО (VIII-X ступени)	По плану МБУ «МЦОМО ГТО»	Инструктор по физической культуре,	Не требующее финансовых вложений
	Организация занятий командными видами спорта: - футбол - волейбол - ручной мяч Товарищеские встречи: «Кожаный мяч» «Фестиваль спортивных игр»	Июль Май Апрель Август Сентябрь	Инструктор по физической культуре,	Не требующее финансовых вложений
	Организация занятий сезонными видами спорта: «День лыж» «День санок» «На каток»	Декабрь Январь Январь-февраль	Инструктор по физической культуре,	Не требующее финансовых вложений
	Проведение товарищеских встреч по шахматам, шашкам, настольному теннису.	Февраль-март	Инструктор по физической культуре,	Не требующее финансовых вложений