

Принято
Педагогическим советом,
протокол от 25.08.2020 г. №1.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка - детский сад № 253 "Белоснежка"

Программа укрепления здоровья работающих на 2020-2021 учебный год



2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.

РАЗДЕЛ 1. Профилактика потребления табака.

- 1.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение.
- 1.2. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения.
- 1.3. Распространение информационных материалов о вреде курения.
- 1.4. Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками.
- 1.5. Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление краткого совета по отказу от курения.

РАЗДЕЛ 2. Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями.

- 2.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.
- 2.2. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя.
- 2.3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

РАЗДЕЛ 3. Здоровое питание и рабочее место.

- 3.1. Питьевой режим.
- 3.2. Питание в рабочее время.
- 3.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях учреждения.
- 3.4. Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания.
- 3.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе.
- 3.6. Организация мероприятий с нетривиальной подачей блюд здорового питания.

РАЗДЕЛ 4. Повышение физической активности.

- 4.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.
- 4.2. Организация командно-спортивных мероприятий.
- 4.3. Организация двигательной активности сотрудников.
- 4.4. Фестиваль «Будьте здоровы!»

РАЗДЕЛ 5. Сохранение психологического здоровья и благополучия

- 5.1. Проведение коммуникационной компании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг).
- 5.2. Проведение «Кружков здоровья».
- 5.3. Проведение *дней психоэмоционального здоровья*.
- 5.4. Комната психоэмоциональной разгрузки.

Приложение

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней в Европе обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Согласно определению ВОЗ, рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Программа укрепления здоровья является элементом системы охраны здоровья работающих и включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Программа по укреплению здоровья работающих сфокусирована на условиях трудового процесса с позиции их влияния на факторы образа жизни работников и поведенческие факторы риска заболеваний, которые могут, как формироваться, так и нивелироваться в среде обитания (в условиях работы, быта и пр.)

Программы укрепления здоровья муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребёнка - детского сада №253 «Белоснежка» предполагает объединение усилий руководства, работников, первичной профсоюзной организации и привлечение сотрудников органов здравоохранения. В МАДОУ №253 традиционным стал ежегодный фестиваль «Будьте здоровы!», основной целью которого является пропаганда здорового образа жизни, правильного питания и занятий физической культурой и спортом.

РАЗДЕЛ 1 «Профилактика потребления табака».

1.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение.

В соответствии с федеральным законом от 23 февраля 2013 года N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотин содержащей продукции» на территории образовательных организаций курение запрещено. В соответствии с этим законом, а также санитарными требованиями к дошкольным образовательным организациям (СанПиН 2.4.1.3049-13 - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций) в здании и на территории МАДОУ №253 размещены знаки, запрещающие курение.



1.2. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения.

В соответствии с требованиями пожарной безопасности во всех помещениях МАДОУ №253 размещены детекторы дыма, позволяющие, в том числе, контролировать соблюдение запрета курения в дошкольном образовательном учреждении. Также для контроля соблюдения запрета курения на территории детского сада используются видеокамеры.

1.3. Распространение информационных материалов о вреде курения.

Руководство и педагоги МАДОУ №253 «Белоснежка» постоянно ведут разъяснительную работу среди родителей воспитанников детского сада и иных работников МАДОУ о вреде курения. На стендах дошкольного учреждения, в родительских уголках групп размещаются памятки, консультации, наглядные материалы и вреде курения. В ежемесячной газете «Вестник «Белоснежки», которая размещается в общедоступных местах детского сада, во всех групповых блоках, ведется рубрика «Будьте здоровы!», включающая, в том числе материалы о вреде курения.

1.4. Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками.

В рамках фестиваля «Будьте здоровы!» ежегодно среди сотрудников МАДОУ проводится конкурс на лучший слоган, посвящённый ЗОЖ и отказу от вредных привычек, лучшую стенгазету.

1.5. Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление краткого совета по отказу от курения.

В МАДОУ №253 «Белоснежке» ежегодно проводится скрининг работников для выявления курящих сотрудников. В соответствии со скринингом работников 2020 г. курящих сотрудников в дошкольном учреждении НЕТ.

РАЗДЕЛ 2. Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями.

2.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.

Руководство и педагоги МАДОУ №253 «Белоснежка» постоянно ведут разъяснительную работу среди родителей воспитанников детского сада и иных работников МАДОУ о вреде чрезмерного употребления алкоголя. На стендах дошкольного учреждения, в родительских уголках групп размещаются памятки, консультации, наглядные материалы по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. В ежемесячной газете «Вестник «Белоснежки», которая размещается в общедоступных местах детского сада, во всех групповых блоках, ведется рубрика «Будьте здоровы!», включающая, в том числе материалы о пагубных последствиях чрезмерного употребления алкоголя.

2.2. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя.

В МАДОУ №253 в рамках ежегодного фестиваля «Будьте здоровы!» проводится коммуникационная кампания, целью которой является повышение осведомленности сотрудников дошкольного учреждения и родительской общественности о вреде курения и чрезмерного употребления алкоголя. Коммуникационная кампания включает следующие мероприятия:

- просмотр презентации «Женская красота и вредные привычки»;
- конкурс среди сотрудников на лучший слоган, посвященный отказу от вредных привычек и ЗОЖ;
- тематические статьи в газете «Вестник «Белоснежки»;
- конкурс среди педагогов на лучшую статью в газету «Вестник «Белоснежки», посвященную ЗОЖ;
- просмотр видеоматериалов соответствующей тематики.

2.3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

В МАДОУ №253 «Белоснежка» все коллективные мероприятия организуются без употребления алкоголя. Традиционными давно стали праздничные чаепития, которые являются для членов дружного женского коллектива не только возможностью поздравить друг друга, но и продемонстрировать свои кулинарные таланты, обменяться рецептами вкусных и полезных блюд.

РАЗДЕЛ 3. Здоровое питание и рабочее место.

3.1. Питьевой режим.

В детском саду «Белоснежка» установлен и соблюдается общий питьевой режим для воспитанников и сотрудников. И дети, и взрослые обеспечены кипячёной питьевой водой, которая меняется каждые 2-3 часа.

3.2. Питание в рабочее время.

В МАДОУ работают две основных категории работников:

- воспитатели дошкольных групп, работающие в одну смену без перерыва, продолжительность рабочего дня 7 часов 12 минут;
- иные работники учреждения, продолжительность рабочего дня 8 часов с перерывом на обед (длительность перерыва 30-90 минут).

Большинство работников с 8-часовым рабочим днём живут неподалёку от детского сада, на обед уходят домой. Для тех работников, которые остаются на обед в дошкольном учреждении, оборудовано помещение с возможностью разогреть пищу (микроволновая печь, электрический чайник).

3.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях учреждения.

Краткие информационные сообщения о пользе здорового питания с рецептами полезных блюд регулярно размещаются в газете «Вестник «Белоснежки», в группах социальных сетей, объединяющих сотрудников детского сада.

3.4. Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания.

В рамках ежегодного фестиваля «Будьте здоровы!», проходящего в октябре, проводится анкетирование по теме «Питание и здоровье» не только родителей воспитанников МАДОУ, но и сотрудников. Анализ анкет позволяет оценить соответствие пищевых привычек сотрудников дошкольного учреждения рациону здорового питания.

3.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе.

Традиционно в конце лета в МАДОУ проводится *фестиваль урожая «Дары лета»*, в рамках которого организуется *«День варенья»* и выставка *«ВДНХ «Белоснежки»*. На выставке сотрудники и родители воспитанников МАДОУ демонстрируют плоды, собственноручно выращенные на дачных участках, полезные для здоровья семейные заготовки, рецепты овощных, фруктовых и ягодных домашних блюд. Во время мультимедийной презентации в музыкально-концертном зале между концертными номерами организуется дегустация для всех желающих.



3.6. Организация мероприятия с нетривиальной подачей блюд здорового питания.

Ежегодно в конце сентября перед профессиональным праздником *днём дошкольного работника* в МАДОУ проводится творческий конкурс среди педагогов *«Мисс «Белоснежки»*, одной из номинаций которого является кулинарный конкурс. Жюри, оценивая работы участников, неизменно отдаёт предпочтение не только вкусным, но и полезным, эстетически оформленным блюдам. По окончании конкурса и награждения победительницы организуется фуршет и праздничное чаепитие.

В рамках традиционного фестиваля *«Будьте здоровы!»* организуется для сотрудников детского сада, детей и их родителей *презентация лучших блюд выходного дня от шеф-повара МАДОУ Н.Б. Миндалевой*.



повара МАДОУ Н.Б. Миндалевой. Шеф-повар детского сада учит составлять меню выходного дня, готовить полезные блюда для взрослых и детей. В октябре 2019 года в рамках данного мероприятия проведен мастер-класс по карвингу (искусству художественной резки по овощам и фруктам).

РАЗДЕЛ 4. Повышение физической активности.

4.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.

Ежегодно все сотрудники МАДОУ проходят профилактический медицинский осмотр, целью которого является оценка физического состояния работников.

Традиционно в МАДОУ в октябре организуется фестиваль «Будьте здоровы!», в рамках которого проводится мероприятие для сотрудников, воспитанников и их родителей по сдаче норм ГТО.

Все это позволяет объективно оценить уровень физической активности и тренированности работников.



4.2. Организация командно-спортивных мероприятий.

Дважды в год для сотрудников МАДОУ при участии первичной профсоюзной организации организуется ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ – выезд за город с командными соревнованиями по футболу и волейболу, пикником на природе.

4.3. Организация двигательной активности сотрудников

Каждое утро в дошкольном учреждении инструктором по физической культуре проводится утренняя гимнастика, участие в которой принимают воспитатели, работающие в первую смену. Ежедневно воспитатели групп детского сада организуют для детей подвижные и спортивные игры во время утренней и вечерней прогулки и непосредственно



сами принимают в них участие. Для остальных работников МАДОУ организуется производственная гимнастика.



Также в рамках фестиваля «Будьте здоровы!» и Европейской недели иммунизации инструктором по физической культуре и музыкальным руководителем МАДОУ организуются мастер-классы по фитнесу, чирлидингу, аэробике для сотрудников детского сада, воспитанников и их родителей.

4.4. Фестиваль «Будьте здоровы!»

Традиционно в октябре в детском саду №253 «Белоснежка» проводится фестиваль оздоровления и питания «Будьте здоровы!», программа которого включает множество мероприятий и обновляется, дополняется каждый год. Программа фестиваля в 2019 году включала 23 мероприятия (см. Приложение 2).

РАЗДЕЛ 5. Сохранение психологического здоровья и благополучия.

1.1. Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг).

В дошкольном учреждении традиционно проводятся фестивали:

- «Будьте здоровы!», включающий цикл мероприятий. Цель данного фестиваля – борьба с вредными привычками, пропаганда здорового образа жизни;
- фестиваль урожая «Дары лета», одна из важнейших задач которого – пропаганда здорового питания, садоводства и домашней кулинарии.

1.2. Проведение «Кружков здоровья».

В дошкольном учреждении более 10 лет работает клуб «Здоровье», объединяющий сотрудников и родителей воспитанников. Члены клуба коллективно посещают бассейн и сауну в выходные дни, занимаются спортом, для них регулярно проводит мастер-классы инструктор по физической культуре. Это не только способствует поддержанию здоровья членов клуба, но и сплачивает коллектив, способствует улучшению психологического климата в детском саду.

1.3. Проведение дней психоэмоционального здоровья.

Ежеквартально в МАДОУ №253 проводятся дни психоэмоционального здоровья, в рамках которых организуются сеансы ароматерапии для сотрудников с маслами лаванды и цитрусовых, тренинги педагога-психолога, мастер-классы медицинской сестры по самомассажу, слушание аудиозаписей с классической музыкой и звуками природы.

1.4. Комната психоэмоциональной разгрузки.

Для детей и сотрудников в МАДОУ оборудована комната психоэмоциональной разгрузки, оборудованная лампой Чижевского, аромалампой и набором ароматических масел, аудиоплеером с комплектом записей музыкальных произведений и звуков природы, мягкими игрушками и удобной мебелью.

Приложение 1.

Состав группы по разработке Программы укрепления здоровья работающих на 2020-2021 учебный год

№	ФИО	Должность	Образование, научная степень	Квалификация
1	Данилова Л.Д.	Заведующая МАДОУ	Высшее	Соответствие занимаемой должности
3.	Сейфуллина Ф.Р.	Педагог дополнительного образования по изобразительной деятельности, методист	Высшее	Высшая квалификационная категория
4.	Баяндина Е.И.	Педагог-психолог	Высшее	-

Приложение 2.

Программа традиционного ежегодного фестиваля оздоровления и питания «Будьте здоровы!» в 2019 году

1. Производственная гимнастика с участием всех сотрудников МАДОУ;
Ответственный: инструктор по физической культуре Клемендеева К.В., музыкальный руководитель Гундрова М.А., методист Сейфуллина Ф.Р.
Срок: 02.10.2019 г.
2. Контроль членами Женсовета МАДОУ совместно с администрацией МАДОУ организации питания детей на группах с заполнением журнала дегустации.
Срок: 02.10.2019 – 18.10.2019 г.
Ответственные: председатель Женсовета Жукова И.В., председатель бракеражной комиссии Дунаева Т.А., медицинская сестра Шалабай Л.Г., делопроизводитель по питанию Абсалямова Г.И.
3. Контроль проведения утренней гимнастики и организации прогулки.
Срок: 02.10.2019 – 18.10.2019 г.
Ответственные: заведующая МАДОУ Данилова Л.Д., заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А., методист Сейфуллина Ф.Р.
4. Выпуск групповых стенгазет «Профилактика и предупреждение массовых заболеваний».
Ответственный: медицинская сестра Шалабай Л.Г., заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А.
Срок: 03.10.2019 г.
5. Конкурс семейных фотографий «Мы - спортивная семья».
Срок: 04.10.2019 г.
Ответственный: методист Сейфуллина Ф.Р., воспитатель Давыдова В.А.
6. Семейный конкурс рисунков «Воскресный завтрак всей семьёй».
Срок: 04.10.2019 г.
Ответственные: методист Сейфуллина Ф.Р., воспитатель Лягина Ю.С.
7. Анкетирование сотрудников МАДОУ и родителей: «Питание и здоровье».
Срок: 07.10.2019 г. – 14.10.2019 г.
Ответственный: педагог-психолог Баяндина Е.И.
8. Контроль закаливания детей.
Срок: 09.10.2019 г.
Ответственные: заведующая МАДОУ Данилова Л.Д., заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А., заместитель заведующей по УВР Данилова А.С., методист Сейфуллина Ф.Р., медицинская сестра Шалабай Л.Г.

9. Семейный клуб «Хозяюшка». Презентация лучших блюд выходного дня от шеф-повара МАДОУ Н.Б. Миндубаевой.
Срок: 10.10.2019 г., 17.00.
Ответственные: шеф-повар Миндубаева Н.Б., педагог-психолог Баяндина Е.И., методист Сейфуллина Ф.Р.
10. Проведение утренней гимнастики вместе с родителями.
Срок: 11.10.2019 г., 08.15.
Ответственные: заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А., инструктор по физической культуре Клемендеева К.В., воспитатели старших групп.
11. Конкурс среди педагогов на лучшую статью в газету «Вестник «Белоснежки».
Срок: 14.10.2019 г.
Ответственный: заместитель заведующей по УВР Данилова А.С., методист Сейфуллина Ф.Р., преподаватель компьютерного класса Закамскова И.А.
12. Конкурс на лучшую выносную куклу в сезонной одежде (осень – зима).
Срок: 14.10.2019 г.
Ответственные: председатель Женсовета Жукова И.В., методист Сейфуллина Ф.Р.
13. «ГТО: сдаем всей семьёй».
Срок: 14.10.2019 г., 17.00.
Ответственные: заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А., методист Сейфуллина Ф.Р., инструктор по физической культуре Клемендеева К.В., музыкальный руководитель Гундрова М.А.
14. День здоровья:
- спортивное развлечение на улице «В здоровом теле здоровый дух»;
- катание на лошадях с конно-спортивным клубом «Кентавр».
Срок: 15.10.2019 г.
Ответственные: заместитель заведующей по АХР Исаева Л.С., заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А., инструктор по физической культуре Кузьмичёва К.В., музыкальный руководитель Гундрова М.А.
15. Конкурс групповой декламации стихов об основах здоровьесбережения и о спорте:
- младшие группы – А. Барто «Зарядка»;
- средние группы – Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо»;
- старшие группы – К. Чуковский «Мойдодыр»;
- подготовительные группы – С. Михалков «Дядя Стёпа и Егор», К. Чуковский «Айболит».
Срок: 15.10.2019 г.

Ответственные: заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А., заместитель заведующей по УВР Данилова А.С., педагог-психолог Баяндина Е.И.

16. Музыкальный конкурс на групповое исполнение песен о здоровье и спорте:

- младшие группы – «Зарядка» из мультфильма «Маша и медведь» - музыка и слова А. Кукушкина;

- средние группы – «На прививку» - музыка А. Лазарева, слова С. Михалкова;

- старшие группы – «Трус не играет в хоккей» - музыка С. Гребенникова, слова Н. Добронравова; «На зарядку становись» -

музыка З. Компанеец, слова Я. Белинского; «Если хочешь быть здоров» - музыка В. Соловьёва–Седого, слова В. Лебедева-Кумача;

- подготовительные группы – «Герои спорта» - музыка А. Пахмутовой, слова Н. Добронравова; «Спортивный марш» - музыка И.

Дунаевского, слова В. Лебедева-Кумача.

Срок: 15.10.2019 г.

Ответственные: заведующая МАДОУ Данилова Л.Д., заместитель заведующей по УВР Данилова А.С., музыкальный руководитель Гундрова М.А.

17. Проведение сеансов ароматерапии с детьми всех групп.

Срок: октябрь 2019 г.

Ответственные: методист Сейфуллина Ф.Р., медицинская сестра Шалабай Л.Г.

18. Открытые образовательные мероприятия для родителей по формированию у детей основ здорового образа жизни.

Срок: 15.10.2019 г.

Ответственный: заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А., методист Сейфуллина Ф.Р.

19. Мастер-классы педагога дополнительного образования по хореографии «Фитнес для мам» и «Фитнес для педагогов».

Срок: 16.10.2019 г.

Ответственный: педагог дополнительного образования по хореографии Ларина Е.А., воспитатель Ратникова А.Р.

20. Открытый конкурс среди родителей на слоган, посвящённый здоровому образу жизни.

Срок: 16.10.2019 г.

Ответственный: заместитель заведующей по УВР Данилова А.С., заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А.

21. Выпуск газеты «Вестник «Белоснежки» с рубрикой, посвящённой вопросам оздоровления и питания дошкольников со статьями педагогов.

Срок: 17.10.2019 г.

Ответственный: преподаватель компьютерного класса Закамскова И.А.

22. Флешмоб «Аэробика для всех»

Срок: 17.10.2019 г., 11.30. Место проведения: аллея на улице Камышинской.

Ответственные: музыкальный руководитель Гундрова М.А., педагог дополнительного образования по театрализованной деятельности Афанасьева А.С.

23. Художественная мультимедийная презентация «Будьте здоровы».

Срок: 17.10.2019 г., 17.00.

Ответственные: заместитель заведующей по УВР Дунаева Т.А., заместитель заведующей по УВР Данилова А.С., музыкальный руководитель Гундрова М.А., педагог-психолог Баяндина Е.И.