



Название программы - Корпоративная программа укрепления здоровья работников первичной профсоюзной организации МОУ «Детский сад № 253 Краснооктябрьского района Волгограда» профессионального союза работников народного образования и науки РФ «Аксиома здоровья» на 2019-2022 гг.

Обоснование актуальности.

В настоящее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования. Так называемая оптимизация в педагогическом пространстве и обществе, обусловила появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Профессия педагога ДООУ в настоящее время требует огромных физических и эмоциональных затрат, особенно в условиях, когда воспитателю приходится работать на протяжении всего дня. Порой, педагоги не замечают истощения своих эмоциональных сил и своего здоровья, что негативно сказывается на воспитательно-образовательном процессе.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее важных задач современной системы дошкольного образования. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни.

Обратив внимание на высокую занятость работников сферы дошкольного образования, нехватку финансовых и временных ресурсов для систематических занятий физкультурой и спортом, администрация нашего дошкольного образовательного учреждения и первичная профсоюзная организация МОУ детский сад № 253 предложили организовать условия для поддержки здорового образа жизни работниками на рабочем месте. Так, возникла идея разработки корпоративной программы «Аксиома здоровья» (далее - Программа), предполагающей создание условий для реализации потребности в здоровом образе жизни у сотрудников МОУ детского сада № 253 и как следствие, успешного осуществления трудовой деятельности.

Цели и задачи.

Цель Программы: увеличение доли работников организации, приверженных к здоровому образу жизни, путем формирования корпоративной культуры здоровья, ответственного отношения к своему здоровью; сокращение числа дней случаев заболеваний, связанных с временной утратой нетрудоспособности.

Задачи Программы:

- ☐ Организация оздоровительной инфраструктуры, способствующей повышению приверженности работников к здоровому образу жизни и сохранению психологического здоровья в процессе трудовой деятельности.
- ☐ Активная пропаганда здорового образа жизни, повышение значимости физкультуры и спорта в современном обществе для всестороннего и гармоничного развития личности работников образования.
- ☐ Повышение позитивной мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни и физической активности.
- ☐ Внедрение современных технологий, средств и форм работы, способствующие продлению профессионального долголетия работников образования.
- ☐ Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств; снижения эмоционального, профессионального выгорания работников образования.
- ☐ Повышение роли семьи в воспитании подрастающего поколения, в процессе пропаганды активных практик оздоровления на личном примере.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2019-2022 гг.

Содержание проекта.

Корпоративная программа «Аксиома здоровья» направлена на:

- ☐ Эффективное взаимодействие первичной профсоюзной организации и администрации учреждения по поддержке здоровья работников.
- ☐ Создание условий для вовлечения работников в Программу по укреплению их здоровья.
- ☐ Создание условий для повышения работоспособности, продуктивности и стрессоустойчивости.
- ☐ Формирование активной жизненной позиции работников, повышение сплоченности коллектива.
- ☐ Мотивацию на здоровое питание.
- ☐ Установку на отказ от вредных привычек.
- ☐ Повышение двигательной активности.
- ☐ Информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни.

Содержание Программы представлено следующими разделами:

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Паспорт Программы
 - 1.3. Анализ ситуации по состоянию здоровья работников выбор приоритетов учреждения
 - 1.4. Ресурсное обеспечение Программы
 - 1.5. Планируемые результаты реализации Программы
2. Содержательный раздел
 - 2.1. Этапы реализации Программы
 - 2.2. Модули реализации Программы
 - 2.3. Сетевой график реализации Программы
3. Организационный раздел
 - 3.1. Мониторинг и оценка эффективности реализации Программы
 - 3.2. Анализ рисков при реализации Программы
 - 3.3. Сетевое взаимодействие в ходе реализации Программы
 - 3.4. Перспектива реализации Программы
4. Список используемой литературы
5. Приложение

География, категории и количество участников.

Волгоградская область, г. Волгоград. Сотрудники МОУ детского сада № 253 – 28 человек. Родители (законные представители) воспитанников – 307 человек. Работники народного образования первичных профсоюзных организаций МДОУ № 31, 60, 123, 183, 235, 277, 375, ЦРР № 5 г. Волгограда, № 105 г. Волжского, МБДОУ «Лукоморье» г. Михайловки Волгоградской области в рамках сетевого взаимодействия на договорной основе – 238 человек. Перечень организаций, участвующих в реализации Программы, может пополняться. Очная форма участия: групповые занятия. Заочная форма участия: дистанционный формат (мессенджеры, платформа Zoom, официальный сайт организации, социальные сети, электронная почта).

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

- ☐ Приобретение спортивного инвентаря (мячи, массажеры, скакалки, теннисные ракетки, гимнастические коврики) на общую сумму 31 362.00 руб.
- ☐ Прохождение ежегодных медицинских осмотров на сумму 25 200 руб.
- ☐ Рекламная продукция (эмблема, рекламные ролики, плакаты, флаеры) изготавливались силами работников учреждения.

□ За время реализации Программы создано 3 видеоролика, 1 эмблема Программы, 3 плаката с рекламными призывами, 5 флаеров, 6 буклетов, выпуск информационных бюллетеней (ежемесячно).

□ Наградная продукция на сумму 2 300 руб.

□ Заключен договор с фитнес-центром «Lady Cat» (дисконт на абонементы для оздоровления сотрудников – 50%), медицинским центром «ПрофМед» (по проведению консультативной медицинской помощи).

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):

- 1 этап Подготовительный. Для организации условий для поддержки здорового образа жизни сотрудников на рабочем месте руководство учреждения инициировало создание постоянно действующей Рабочей группы с определением ее персонального состава и функциональных задач. В состав Рабочей группы вошли представители первичной профсоюзной организации (председатель ППО, уполномоченный по ОТ, председатель комиссии по культурно-массовой и оздоровительной работе, председатель комиссии по охране труда, представители администрации детского сада, медицинский работник). Был проведен анализ ситуации по состоянию здоровья работников и выбора приоритетов учреждения, основываясь на доступные источники информации для планирования и разработки Программы. Определили ресурсы обеспечения программы. Разработали индикаторы процесса и результата, и критерии их оценки с определением механизма мониторинга и сроков, периодичности оценки.

- 2 этап Реализация проекта. Программой предусматривается реализация проекта «Маршрут к здоровому образу жизни» состоящий из модулей:

1. Модуль «Культура здоровья»

Мероприятия:

- Консультации специалистов по здоровому образу жизни, путем формирования корпоративной культуры здоровья.

- Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов.

- Проведение обучающих семинаров-практикумов, тренингов для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Волшебный массаж», «Кинезиологическая гимнастика» и др.

- Проведение мастер-классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания.

- Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

- Размещение мотивационных фотографий, плакатов (информационные стенды, мессенджеры, официальный сайт организации, социальные сети, электронная почта).

2. Модуль «Психология здоровья»

Мероприятия:

- Час психологии - мероприятия, проходящие на территории образовательного учреждения по информированию работников об основах психоэмоциональной гигиены, ознакомлению с информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии.

- Просветительская работа.

- Наполнение контента официального сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья.

- Проведение психопрофилактических мероприятий.

- Методики, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия. Сопровождение по управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; аутогенная тренировка, практики медитации и осознанности, арт-терапевтические и проективные методики, дыхательные практики.

3. Модуль «Инициативы здоровья»

Мероприятия:

- Проведение ежедневных физкульт-брейков (производственной гимнастики).

- Ежедневные соревнования пеших прогулок (с применением современных технологий, приложения Welltory).
- Организация семейных оздоровительных мероприятий: катание на коньках, лыжах, велосипедные прогулки, семейные походы выходного дня, подвижные игры.
- Ежемесячные посещения спортивных учреждений (фитнесс-центры, тренажерный зал, бассейн и др.).
- Проведение спартакиад среди сотрудников образовательной организации (шахматы, волейбол, бадминтон и др.).
- Цикл обучающих тренингов «Маршрут к здоровому образу жизни» для повышения роли семьи в воспитании подрастающего поколения, в процессе пропаганды активных практик оздоровления на личном примере.
- «Коллаборация» (сетевой взаимодействие) по Программе с другими дошкольными образовательными учреждениями города и области. Передача опыта и знаний между педагогами (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекция-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, проблемно-проектные семинары, круглые столы и др.)
- 3 этап Мониторинг и оценка эффективности. Мониторинг реализации Программы проводится согласно имеющемуся утвержденному плану мероприятий, сведения о результатах мониторинга предоставляются руководителю рабочей группы. Краткосрочные индикаторы оцениваются ежемесячно. Решения, принятые по результатам внедрения программы доносятся до сотрудников путем размещения информации на стендах и информационных сетях.

4 этап. Улучшение и коррекция мероприятий. Данный этап позволяет постоянно корректировать корпоративную программу с учетом достигнутых результатов.

Источники финансирования проекта: Внебюджетные средства, средства первичной профсоюзной организации, дисконт партнеров.

Основные результаты:

- ☐ Организована оздоровительная инфраструктура, для повышения приверженности работников к здоровому образу жизни и сохранению психологического здоровья в процессе трудовой деятельности.
- ☐ Активная пропаганда здорового образа жизни, физкультуры и спорта способствовала повышению общего числа сотрудников, постоянно посещающих оздоровительные организации – 83% (фитнесс-центры, бассейн, тренажерный зал).
- ☐ 76% работников профсоюзной организации стали активными участниками в турах выходного дня, ежегодных Днях здоровья, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях города.
- ☐ В стимулирующих и премиальных выплатах учитывается участие и результативность в физкультурно-спортивных мероприятиях города.
- ☐ Снижение числа случаев временной нетрудоспособности работников на 42%.
- ☐ Доля работников, ведущих мониторинг своего здоровья - 100%.
- ☐ Повышение уровня информированности семьи, в процессе пропаганды активных практик оздоровления на личном примере до 100%.
- ☐ Продуктивный результат обмена опытом работы по Программе с другими дошкольными образовательными учреждениями города и области (положительные отзывы участников реализации Программы)
- ☐ Увеличение роста первичной профсоюзной организации по вопросам формирования корпоративной культуры по поддержке здоровья работников.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

- ☐ Участие в программе ВСФК ГТО с 2022 года.
- ☐ Создание команды для выездов на районные, городские, областные физкультурно-спортивные соревнования.

☐ Работа по снижению уровня заболеваемости сотрудников учреждения, повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы, пропаганде здорового образа жизни будет носить долгосрочный эффект.

☐ Внедрение авторских технологий, средств и форм работы, способствующие повышению уровня психологического благополучия, работоспособности, продуктивности трудовой деятельности, сплоченности работников.

☐ Тиражирование Программы в печатных изданиях.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

http://www.mou-ds253.ru/index/marshrut_k_zdorovomu_obrazu_zhizni/0-250

<https://www.cseur.ru/Files/file16354.pdf>

<https://disk.yandex.ru/i/tFffbU9Yvoly9Q>

Приложение №1: Материалы

Выбор 2,5,3

«БЫТЬ здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!»



ВНИМАНИЕ! НЕ ПРОПУСТИТЕ!



Приглашаем всех сотрудников!

«Тур выходного дня на Волге»

В программе: подвижные
и спортивные игры, здоровое
питание!

**Хорошее настроение и
отличный отдых гарантируем!**

*При себе иметь палатки и
необходимые вещи*

По всем интересующим вопросам обращаться к
Председателю ППО Соболевой А.М.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕРВИЧНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ МОУ «ДЕТСКИЙ САД № 253
КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА» ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Межсетевой региональный семинар-практикум
для работников народного образования первичных профсоюзных
организаций МДОУ № 31, 60, 123, 183, 235, 277, 375, ЦРР № 5
г. Волгограда, № 105 г. Волжского, МБДОУ «Лукоморье»
г. Михайловки Волгоградской области**

**«Технологии формирования культуры профессионального
здоровья педагогических работников»**

**Мастер-класс « Нетрадиционные методы оздоровления
работников сферы образования»**

**Приглашаем Вас на запланированную
конференцию: Zoom.**

**Тема: ППО МОУ детский сад № 253.
Семинар-практикум.**

**Время: 24 апр. 2020 12:30 Москва
Подключиться к конференции Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/84376891010>**

**Идентификатор конференции:
843 7689 1010**

Авторы:

Степанченко Ольга Владимировна,
председатель комиссии по культурно-массовой
и оздоровительной работе;
Соболева Анастасия Михайловна,
председатель ППО МОУ детский сад № 253

Волгоград, 2020

**Только сильным, только смелым
покорится ГТО!
2,5,3, на подготовку!
Дружно выполним его!**





**Уважаемые
родители!
Приглашаем Вас
на тренинг**

**«Маршрут к
здоровому образу
жизни»**

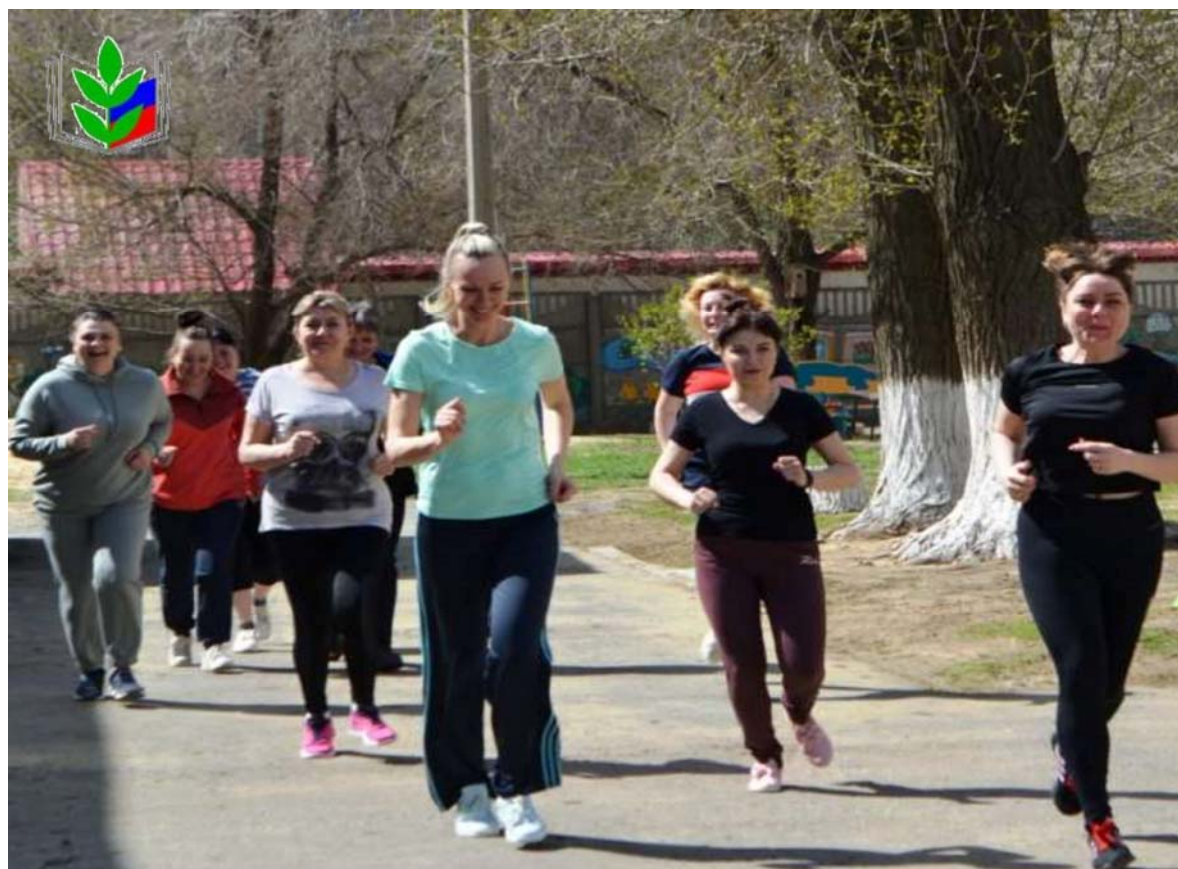
**Место проведения:
музыкальный зал МОУ
детского сада № 253
15.10.2021 г.**

**Мы коллектив, мы духом сильны - мы выбираем
здоровье страны!**

Приложение №2: Фото



Ежедневная производственная гимнастика и море позитива!



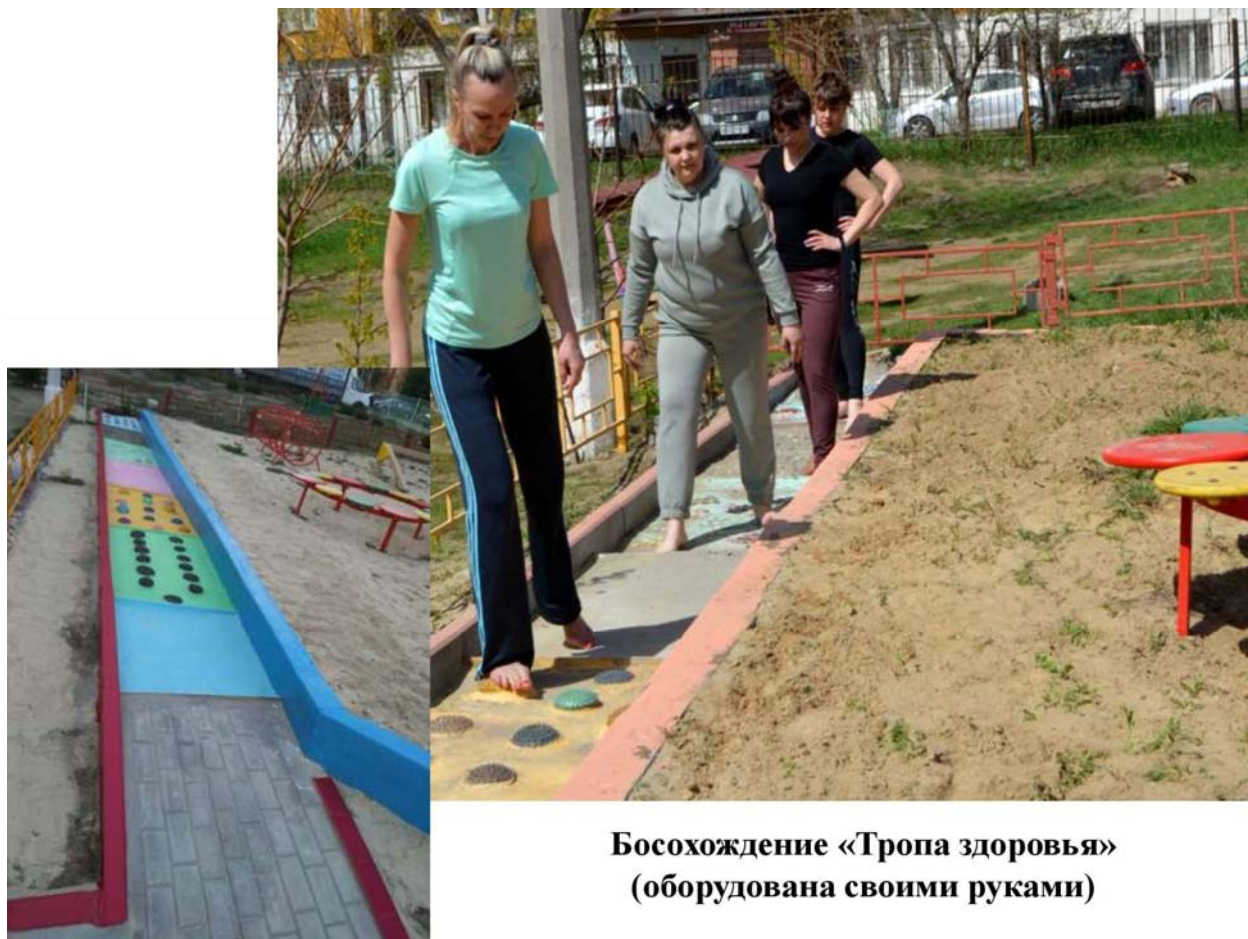
Еженедельный оздоровительный бег !



Подготовка к сдаче норм ВСК ГТО!



Семинар-практикум для работников «Игры с парашютом как средство снятия психоэмоционального напряжения»



**Босохождение «Тропа здоровья»
(оборудована своими руками)**