



## Название программы - "Радуга здоровья"

**Обоснование актуальности.** На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранения физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить работникам возможность сохранения здоровья за период работы в детском саду, сформировать у них потребность в ведении здорового образа жизни.

Администрация детского сада поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива. Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским работником детского сада были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровью сбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Радуга здоровья». Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы.

### Цели и задачи.

Цель Программы: продвижение здорового образа жизни в коллективе, сохранение здоровья персонала на рабочем месте, создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников.

Основными задачами программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2021-2023гг.**

**Содержание проекта.** Содержание программы представлено следующими разделами:

1. Целевой раздел.
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Нормативно-правовая база
  - 1.3. Паспорт программы
  - 1.4. Ресурсное обеспечение
2. Содержательный раздел
  - 2.1. План реализации Программы

- 2.2. Направления Программы
3. Организационный раздел
- 3.1. Результаты реализации мероприятий программы
- 3.2. Сетевое взаимодействие в ходе реализации Программы
- 3.3. Перспектива реализации Программы
4. Приложение

**География, категории и количество участников.** Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация детский сад комбинированного вида №4 «Челээш» г. Шагонар

Республика Тыва, Улуг-Хемский район, г. Шагонар, ул. Новоселов, д. 19

Участники программы:

- сотрудники и руководство детского сада;
- профсоюз работников образования Улуг-Хема;
- родители или законные представители воспитанников;
- социальные партнеры: реализация программы подразумевает тесное взаимодействие с государственным бюджетным учреждением здравоохранения Республики Тыва «Улуг-Хемский межмуниципальный центр им. А.Т. Балгана», муниципальным автономным учреждением "Эне-Сай" города Шагонар (бассейн), клубом горного туризма Улуг-Хемского кожууна «Буура», образцовым театром моды и костюма «Он-Кум», Союз женщин Улуг-Хемского кожууна.

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

Для реализации Программы в детском саду имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения здоровья, в т.ч. проводится вакцинация и обязательные медицинские осмотры, организовано горячее питание, установлены кулеры с чистой питьевой водой, оснащены спортивным инвентарем, имеются спортивная площадка для занятий бегом и волейбольная площадка.

В детском саду имеется медицинский кабинет. В качестве стимулирования сотрудников к здоровому образу жизни и выявления проблематики неинфекционных заболеваний на ранних стадиях руководством учреждения заключен договор с Межмуниципальным медицинским центром для бесплатного медицинского обследования. Для специалистов организованы занятия с психологами.

Организационное обеспечение программы

- Приобретение спортивного инвентаря (мячи, спортивная форма) на общую сумму 54000 руб.
- Прохождение ежегодных медицинских осмотров на сумму 60000 руб.
- За время реализации Программы создано 3 видеоролика, 2 плаката с рекламными призывами, выпуск информационных буклетов (ежемесячно).
- Наградная продукция на сумму 12000 рублей.
- Заключены договора с государственным бюджетным учреждением здравоохранения Республики Тыва «Улуг-Хемский межмуниципальный центр им. А.Т. Балгана» (по проведению консультативной и медицинской помощи), муниципальным автономным учреждением "Эне-Сай" города Шагонар (бассейн), образцовым театром моды и костюма «Он-Кум».

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** I этап – Подготовительный. Администрацией детского сада в целях пропаганды здорового образа жизни создана Рабочая группа с определением ее персонального состава и функциональных задач. В состав Рабочей группы вошли представители администрации детского сада, члены профсоюзного комитета детского сада, медицинский работник. Рабочей группой составлен план реализации программы со следующими мероприятиями по поддержке здорового образа жизни сотрудников:

- Проведение спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте).

- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте.

- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

II этап – Реализация программы. В программу включены 7 направлений:

1. Профилактика болезней.

Профилактические мероприятия — важнейшая составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни.

Мероприятия:

- Периодические медицинские осмотры, которые направлены на наблюдение за здоровьем, предупреждение профессиональных заболеваний работников детского сада по договору-соглашению о партнерском сотрудничестве с ГБУЗ РТ «Улуг-Хемский ММЦ им. А.Т. Балгана».

- Консультации по здоровому образу жизни: беседы, лекции, семинары по ведению здорового образа жизни и правильному питанию; консультации.

2. Физическая активность.

Физическая активность - естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира, а также условием всестороннего развития и воспитания.

Мероприятия: Ежедневная оздоровительная физкультура, обучение упражнениям с дозированной физической нагрузкой, обучение правильному дыханию, обучение технике суставной гимнастики, двигательная терапия, ежемесячные посещения бассейна и фитнес-зала.

3. Психологическое здоровье.

Уровень психологического здоровья определяет меру творческой активности личности, отношение к труду, пассивность или активность работников детского сада. Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру человека, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, его системе отношений (к себе, к окружающему миру, к работе, коллегам и т.п.)

Мероприятия:

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

4. К здоровью через танец

Танцы — наиболее эффективные упражнения, которые помогают поддерживать не только физическое, но и психологическое здоровье: улучшение баланса, повышение энергии, уменьшение веса, укрепление сердца, координация тела, тренировка мозга, повышение уверенности в себе и сосредоточенности, хорошее качество сна, снижение стресса, выражение эмоций, групповая дисциплина, социализация и командная работа, уменьшение серьезных заболеваний.

Мероприятия: еженедельные репетиции, участие в конкурсах городского (Не надо стесняться!), муниципального (Дружба народов, День единства), регионального (Салют Победы, Тыва бистин оргээвис), всероссийского уровней (Виват Таланты).

5. Активный отдых

Организация корпоративных мероприятий для сотрудников.

Мероприятия:

1. Массовые корпоративные мероприятия: выезды на курорты, целебные аржааны, лыжные базы, на природу.

2. Совместное посещение экскурсий, священных мест, музеев, театров, концертов.

6. Туризм и здоровье

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции и является средством формированию здорового образа жизни. Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы. Он оказывает положительное влияние на организм человека.

Мероприятия:

1) Коллективное восхождение на священную гору Буура Улуг-Хемского района,

2) Кора — ритуальный обход вокруг священной горы Хайыракан.

3) Участие в массовом забеге на гору Догээ.

4) Покорение вершины Танды-Уула и посещение 7 озер Чеди—Хольского района.

7. Общественная активность

Общественная активность, с педагогической точки зрения — это непрерывный процесс накопления и проявления потенциала личности, который обеспечивает расширение и углубление ее связи со всем многообразием внешнего мира, социума, людьми.

Общественная активность направлена на осуществление осознанной, интенсивной, психической и практической деятельности по преобразованию самого себя и социального пространства с целью реализации задач общественного развития.

Мероприятия:

1. Коллективное участие в спортивных мероприятиях городского и муниципального уровней (по видам спорта: волейбол, баскетбол, метлобол, кросс, лыжня, настольный теннис, плавание, велогонка и др.).

2. Участие в спартакиадах среди организаций.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы в результате реализации корпоративной программы «Радуга здоровья» в области укрепления здоровья работников:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.

2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.

3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.

4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.

5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.

6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников.

9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

10. Повышение имиджа детского сада.

11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

12. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

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

**Основные результаты:** Основные результаты:

- сохранение и укрепление здоровья сотрудников детского сада;
- повышение вероятности реализации работником потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни;
- создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране;
- воспитание в каждом члене коллектива потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения к занятиям физкультурой и спортом;
- оздоровительная инфраструктура
- пропаганда здорового образа жизни;
- участие в спортивных и общественных мероприятиях

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

- Продолжить работу по формированию двигательной активности работников;
- Участие в акциях по пропаганде здорового образа жизни, днях здоровья;
- Продолжить совместную работу по укреплению сохранению здоровья работников с государственным бюджетным учреждением здравоохранения Республики Тыва «Улуг-Хемский межмуниципальный центр им. А.Т. Балгана», муниципальным автономным учреждением "Эне-Сай" города Шагонар (бассейн), клубом горного туризма Улуг-Хемского кожууна «Буура», образцовым театром моды и костюма «Он-Кум», Союз женщин Улуг-Хемского кожууна;
- Участие в программе ВСФК ГТО с 2023 года;
- Создание команды для участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях городского, муниципального, регионального уровня.

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

Официальный сайт МАДОО №4 «Челээш» <https://cheleesh-shagonar.rtyva.ru>

Официальная страница Вконтакте <https://vk.com/club176876796>

Тематические недели ЗОЖ [https://vk.com/wall-176876796\\_232](https://vk.com/wall-176876796_232)

[https://vk.com/wall-176876796\\_233](https://vk.com/wall-176876796_233)

[https://vk.com/wall-176876796\\_246](https://vk.com/wall-176876796_246)

[https://vk.com/wall-176876796\\_687](https://vk.com/wall-176876796_687)

Второе место в фестивале «Виват, Таланты – 2022» Общероссийского конкурса Профсоюза образования «С чего начинается Родина...» [https://vk.com/wall-176876796\\_603](https://vk.com/wall-176876796_603)

Первое место в конкурсе народных танцев «Мы разные, но мы едины» [https://vk.com/wall-38636573\\_28980](https://vk.com/wall-38636573_28980)

Партнёрское сотрудничество с ГБУЗ РТ «Улуг-Хемский ММЦ имени А.Т. Балгана» [https://vk.com/wall-176876796\\_688](https://vk.com/wall-176876796_688)

Всемирный день ЗОЖ [https://vk.com/wall-176876796\\_692](https://vk.com/wall-176876796_692)

[https://vk.com/video-176876796\\_456239153?list=605030e4951d502cb0](https://vk.com/video-176876796_456239153?list=605030e4951d502cb0)

[https://vk.com/video-176876796\\_456239154?list=8786e71a9bcc4a8397](https://vk.com/video-176876796_456239154?list=8786e71a9bcc4a8397)



## Приложение №1: Материалы



## Приложение №2: Фото









