



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ» 2026

«ЗОЖ- КОНТЕНТ»



Название программы - Программа первичной профсоюзной ячейки по реализации основ здоровьесбережения в трудовом коллективе МАДОУ 109 "Здоровье - основа жизни!"

Ссылка на блог/аккаунт в социальных сетях https://vk.com/happy_child_kzn, все публикации под рубрикой #зожконтент109sad, также ссылка на сайт <https://edu.tatar.ru/sovetski/kazan/madou109/read-news/4106882>

Описание концепции. Программа «Здоровье — основа жизни!»

Концепция реализации программы первичной профсоюзной ячейки по укреплению здоровья членов трудового коллектива МАДОУ «Детский сад №109 Советского района г. Казани»

Программа «Здоровье — основа жизни!» направлена на создание условий для поддержания физического, психического здоровья и социального благополучия сотрудников детского сада.

Основные цели:

- Формирование культуры здорового образа жизни среди педагогов и сотрудников детского сада.
- Повышение уровня осведомленности о факторах риска и способах профилактики заболеваний.
- Создание благоприятных условий труда и отдыха для снижения профессионального стресса.

Мероприятия:

Информационно-просветительская работа: организация лекций, семинаров и тренингов по вопросам охраны здоровья, правильного питания, физической активности и психологического комфорта.

Социальная поддержка:

Предоставление консультаций специалистов (психологов, врачей, тренеров), проведение диспансеризации и профилактических осмотров.

Создание комфортной рабочей среды:

Обеспечение безвредных условий труда: улучшение эргономики рабочих мест, обеспечение качественного освещения, вентиляции и температурного режима помещений, обеспечение условий для организации здорового питания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Проведение спортивных мероприятий, организация групповых занятий фитнесом, йогой, танцами.

Психологическая поддержка:

Индивидуальные консультации психолога, группы поддержки, обучение методикам саморегуляции и стрессоустойчивости.

Косвенные положительные эффекты от программы: информирование и пропаганда ЗОЖ среди родителей и детей посредством Госпаблика.

Реализация данной концепции позволит повысить работоспособность педагогического состава, снизить уровень заболеваемости и обеспечить комфортные условия труда для всех членов коллектива.

Примерная программа с детализированными мероприятиями для каждого месяца учебного 2025–2026 года

Сентябрь 1. Презентация программы «Здоровье — основа жизни!»

2. Анкетирование сотрудников по состоянию здоровья

3. Организация выездного лектория по профилактике болезней Профком

Октябрь 1. Мастер-классы по правильному питанию и кулинарии

- 2. Занятие с элементами йоги для начинающих
 - 3. Осенний велоаезд с участием сотрудников Диетолог
 - Ноябрь 1. Соревнования по мини-футболу среди команд сотрудников
 - 2. Открытые уроки по уходу за здоровьем позвоночника
 - 3. Культурно-развлекательная акция с оздоравливающими играми Физрук
 - Декабрь 1. Индивидуальные консультации психолога для сотрудников
 - 2. Зимний кросс по территории детского сада
 - 3. Посещение бани или сауны с сотрудниками Психолог
 - Январь 1. Комплексная диспансеризация сотрудников
 - 2. Лекции по профилактике простудных заболеваний
 - 3. Оздоровительные прогулки выходного дня Медработники
 - Февраль 1. Серия тематических семинаров «Движение — жизнь»
 - 2. Группы лечебной гимнастики для сотрудников
 - 3. Турнир по настольному теннису Специалист ЛФК
 - Март 1. Практикум «Антистрессовые техники»
 - 2. Весенний забег вокруг детсада («Весенний марафон»)
 - 3. Час релаксации и массажа Психолог
 - Апрель 1. Тематическое мероприятие «Активный отдых на природе»
 - 2. Спортивный праздник с участием семей сотрудников
 - 3. Встреча-посиделки с чаепитием и беседой о здоровье Профком
 - Май 1. День здоровья с массажем, йогой и мастер-классами
 - 2. Итоговая конференция с подведением результатов
 - 3. Награждение активных участников программы Профком
 - Июнь 1. Открытие летней площадки активного отдыха
 - 2. Конкурс семейных фотографий на тему «Здоровый образ жизни»
 - 3. Эстафета для семейного участия Профком
 - Август 1. Обзор достижений и предложений на следующий учебный год
 - 2. Совместный пикник перед началом нового учебного года
 - 3. Заключение программы с вручением памятных подарков Руководство учреждения
- Конкурсные материалы публикуются в социальной сети Вконтакте под хештегами #ЗдоровыеРешения2026 #ПрофсоюзТерриторияЗдоровья #зожконтент109sad #здоровьеосноважизни #сад109kzn #добрыйсоветский #профсоюзобразования #eseur #edunionru

Целевая аудитория. Трудовой коллектив детского сада, подписчики Госпаблика, родители и дети.

Статистика активности. Коллектив детского сада - 78 человек, активные зожники - 53.

Пропаганда ЗОЖ среди подписчиков Госпаблика - по состоянию на 19 апреля 550 человек.

Количество семей, которые знают о ЗОЖ-движении в детском саду - до 240.