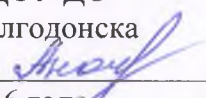


Принято на профсоюзном собрании
МБДОУ ДС "Журавлик" г.Волгодонска
Председатель первичной профсоюзной
организации МБДОУ ДС
"Журавлик" г.Волгодонска
С.А. Ананьева 
"01" сентября 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС
"Журавлик" г.Волгодонска
И.Н. Агаева 
"01" сентября 2016 года



Приложение № 1

к коллективному договору муниципального бюджетного

дошкольного образовательного учреждения детского сада "Журавлик" г.Волгодонска (МБДОУ ДС "Журавлик" г.Волгодонска)

Программа

по формированию здорового образа жизни среди сотрудников

"Формула успеха".

Срок реализации программы: 1 год.

г.Волгодонск

2016 г.

Пояснительная записка.

Проблема организации профилактики здоровья и здорового образа жизни в трудовом коллективе актуальна в настоящее время, т.к. здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и стратегически необходимым условием для эффективного функционирования и развития государства.

Эффективность работы педагогического коллектива напрямую зависит от физического, психоэмоционального, социального и духовно-нравственного здоровья. Именно поэтому, с целью выявления проблем в этом направлении, по запросу административного блока, было проведено исследование педагогом-психологом М.В. Еремченко, медицинской сестрой Н.А. Волынцевой, инструктором по физической культуре Т.П. Мазуровой, старшим воспитателем А.А. Черняковой.

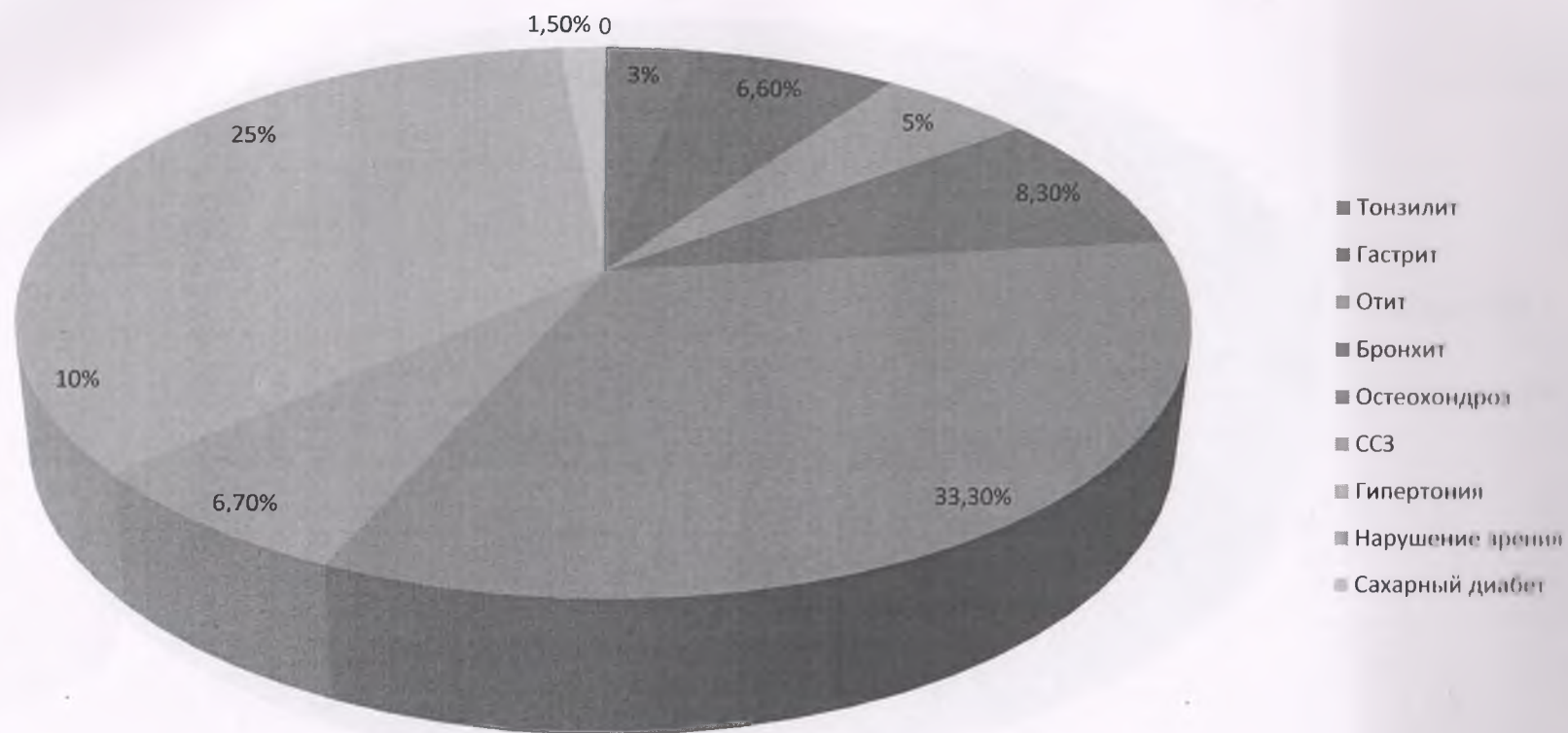
Проведенное теоретическое исследование, направленное на изучение состояния здоровья сотрудников, психоэмоциональной оценки и изучения микроклимата коллектива основывалось на диагностике:

1. профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
2. определение индекса групповой сплоченности Ситора;
3. методику оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру);
4. диагностику отношения к жизненным ценностям;
5. диагностику здорового образа жизни.

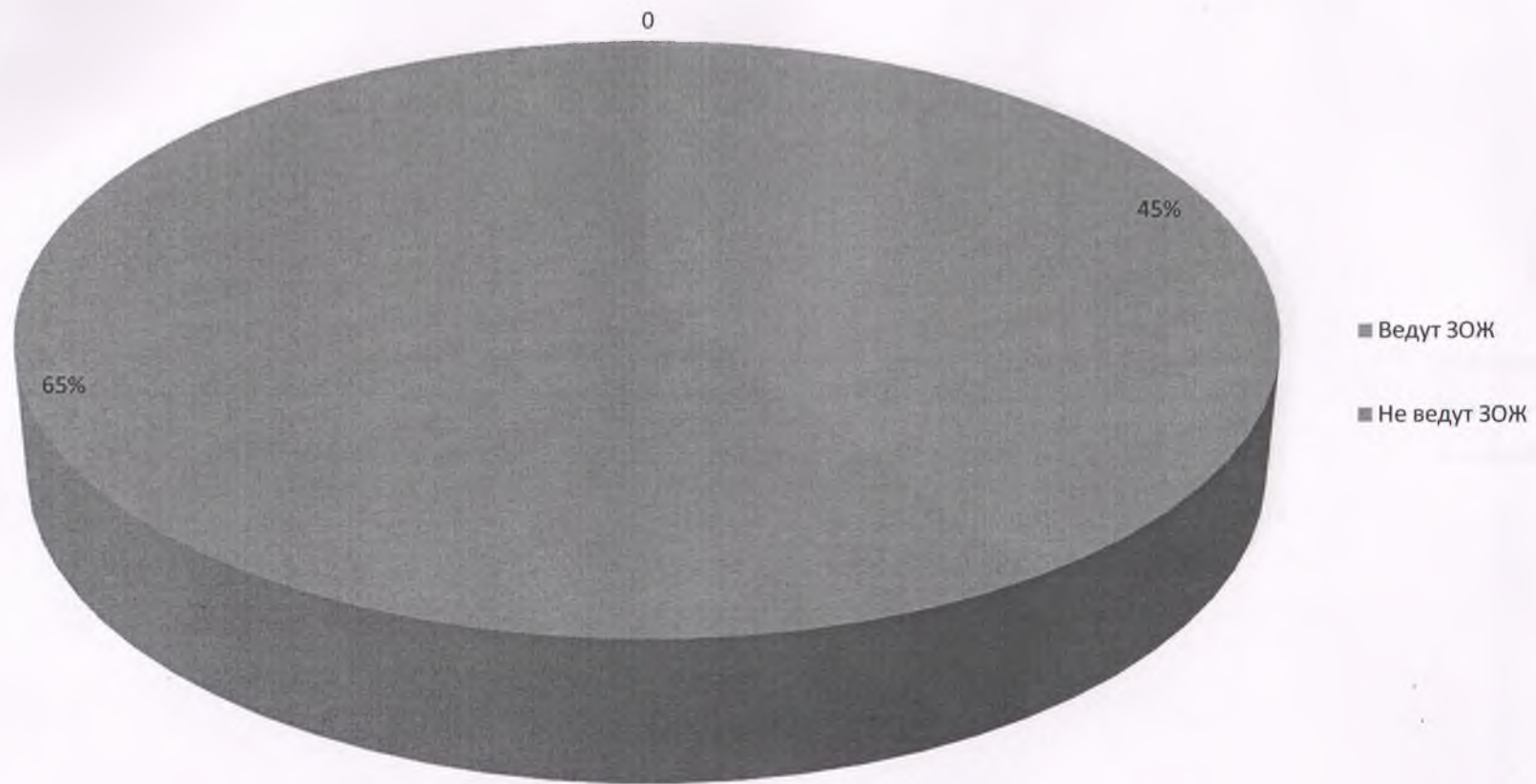
Результаты данного исследования представлены в циклограммах.

Физическое здоровье.

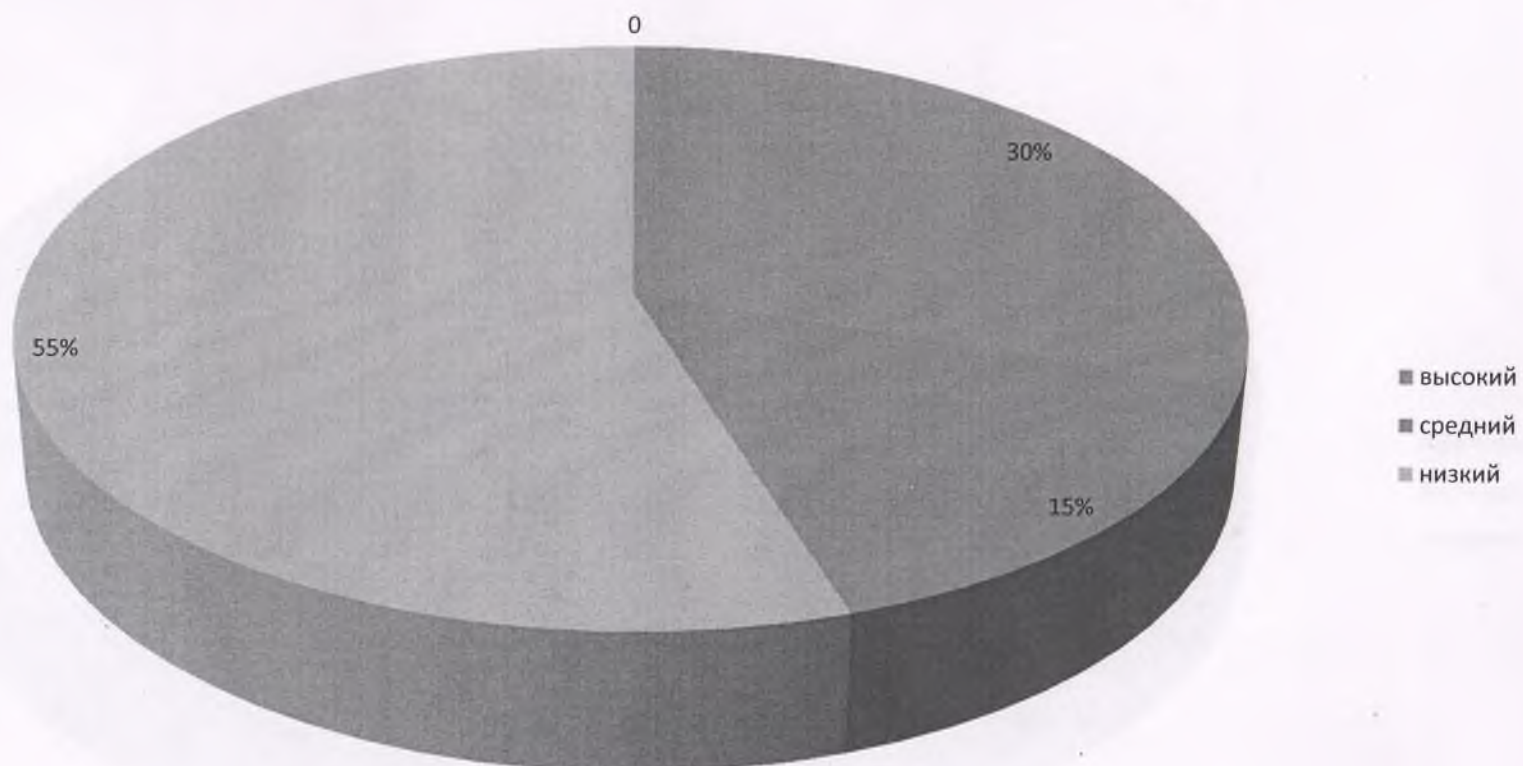
I. Состояние здоровья.



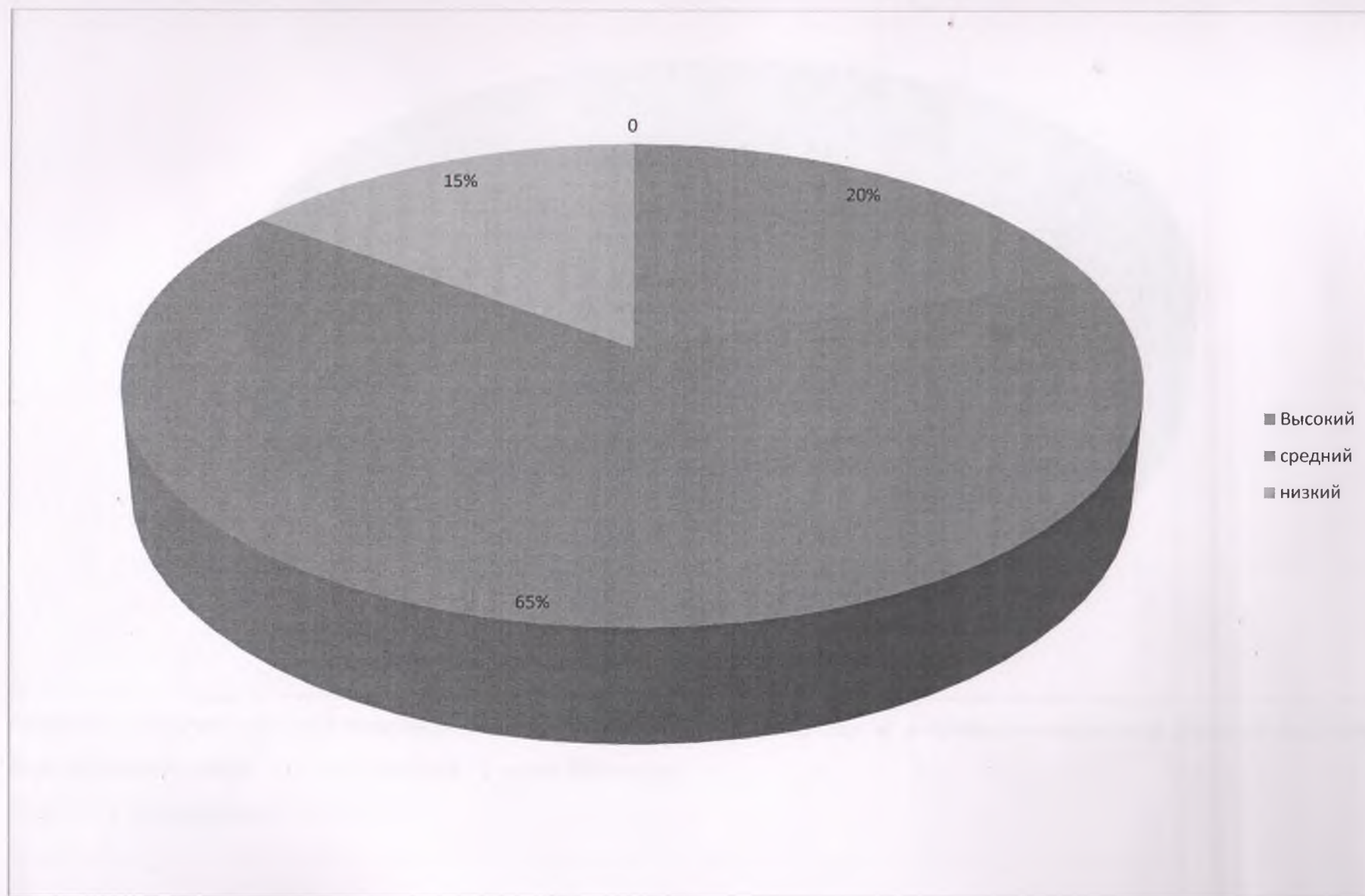
II. Отношение к своему здоровью.



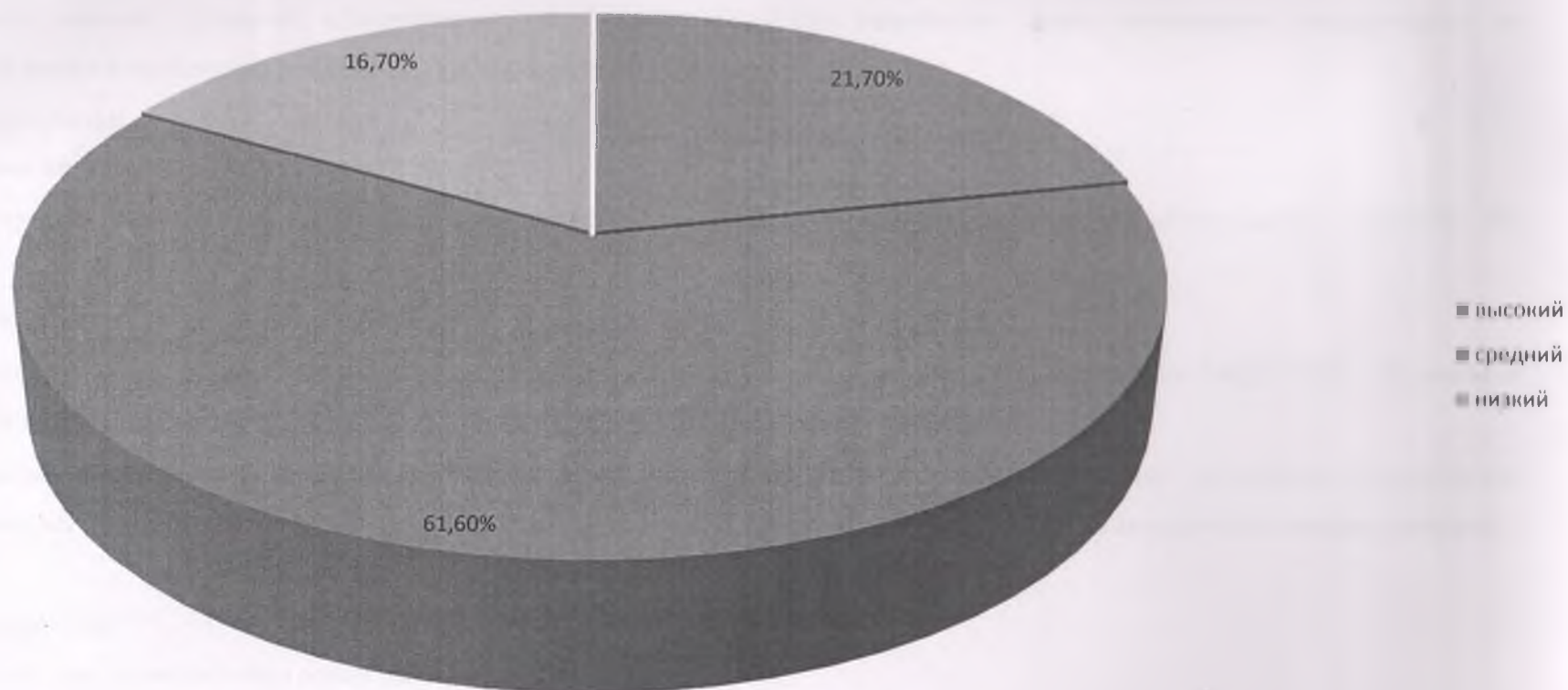
III. Уровень ЗОЖ.



Социальное здоровье.



Психоэмоциональное здоровье.



Результаты этого исследования позволили увидеть проблемные места коллектива и разработать комплекс профилактических мероприятий.

В исследовании принял участие коллектив в составе 60 человек.

Возраст сотрудников от 21 до 70 лет.

Анализируя данные исследования, можно сделать вывод, что не все сотрудники коллектива ведут здоровый образ жизни, мало уделяют времени состоянию своего здоровья, оздоровлению организма, профилактике эмоционального выгорания, низкий процент сотрудников ДОО участвует в общественной жизни трудового коллектива.

В связи с этим, было принято решение сформировать творческую группу для разработки плана мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в коллективе МБДОУ ДС «Журавлик» г.Волгодонска.

Предполагаемые результаты:

Результатом реализации программы должно стать;

1. создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья сотрудников МБДОУ ДС «Журавлик» г.Волгодонска;
2. формирование знаний, умений и навыков по ЗОЖ, использование полученных знаний на практике;
3. создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний сотрудников МБДОУ ДС «Журавлик» г.Волгодонска, их продуктивной профессиональной деятельности, основанной на культуре здорового образа жизни;
4. создание и реализация системы формирования здорового и безопасного образа жизни, обеспечивающая жизненное благополучие социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

I. Целевой раздел.

1.1. Цели и задачи программы.

Цель: Создание условий для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Расширять спектр возможностей для ведения здорового образа жизни;
2. Развивать приоритет профилактики заболеваний;
3. Создавать и совершенствовать здоровьесберегающие условия труда, отдыха, оздоровления сотрудников;
4. Повышать социальную и творческую активность сотрудников;
5. Формировать у каждого члена коллектива чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

1.2. Принципы реализации программы.

1. Доступность физкультурно-оздоровительных мероприятий для всех сотрудников;
2. Своевременное реагирование на тенденции психоэмоционального состояния коллектива;
3. Регулярность и цикличность занятий физической культурой и спортом;

1.3. Координация.

Координацию реализации Программы осуществляется на Общем собрании трудового коллектива, заседаниях профсоюзного комитета первичной профсоюзной организации. Оценку эффективности мероприятий проводится ежегодно.

1.4. Критерии и показатели эффективности реализации программы.

Ведущими критериями эффективности реализации Программы будут:

1. снижение уровня эмоционального выгорания;
2. повышение уровня психоэмоционального здоровья;
3. снижение показателей заболеваемости сотрудников;
4. формирование у каждого члена коллектива навыков здорового образа жизни;
5. создание условий для благоприятного микроклимата в коллективе;

II. Содержательный раздел.

2.1. Блоки программы.

Под понятием «здоровье» многие люди подразумевают лишь перечень конкретных физиологических особенностей человека. Такое понимание является ложным, на самом же деле его стоит рассматривать на нескольких уровнях. Только так можно дать ответ на вопрос о том, насколько здоров человек. Говоря о здоровье, нужно знать, что это состояние физического, психического и социального самочувствия человека и общества в целом (не только отсутствие физиологических проблем и недостатков).

Критерии здоровья человека.

Сейчас, чтобы сделать вывод о состоянии людей, обращаются к пяти основным критериям:

1. наличие или отсутствие недугов, болезней;
2. нормальная работа в системе «окружающий мир – индивид»;
3. благополучие в социальной жизни, умственном труде, духовной деятельности, физические способности человека;
4. умение приспособиться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды;
5. возможность качественно выполнять отведенные индивиду функции в социальной жизни.

Основные разновидности здоровья .

Каждого человека рассматривают как взаимосвязанную систему и при исследовании выделяют виды здоровья.

На данный момент ученым не удалось выделить конкретную методику для изучения состояния по всем перечисленным критериям, поэтому остается лишь судить о нем, рассматривая уровни здоровья по отдельности.

Наша программа рассматривает здоровье человека в 4 направлениях:

2.2.1. Духовно-нравственное здоровье.

Цели: Создание условий для формирования понятия «культура здоровья».

Задачи:

1. воспитывать ответственность за состояние своего здоровья;
2. побуждать к самосовершенствованию сотрудников в области здоровьесбережения;
3. развивать традиции взаимопомощи, основываясь на моральных качествах общества;

Под духовно-нравственным здоровьем подразумевают осознание человеком сущности добра и зла, способность самосовершенствоваться, проявлять милосердие, протягивать руку помощи нуждающимся, оказывать бескорыстную помощь, отстаивать законы морали, создавать благоприятную обстановку для ведения здорового образа жизни (понятие «культура здоровья» складывается благодаря этому критерию).

Главное условие достижения успехов на этом уровне – стремление жить в согласии с самим собой, близкими, друзьями и обществом в целом, умение грамотно ставить цели и добиваться их путем прогнозирования и моделирования событий, формулировки конкретных шагов. Именно обеспечение развития нравственности, моральных качеств каждого – необходимая основа и условие социализации молодежи (касаются всех типов

современных обществ). Оно является главной целью функции воспитания социальных институтов, влияет на социализацию личности. Нравственные качества входят в список приобретенных характеристик личности, они не могут быть присвоены человеку врожденно, и их формирование зависит от многих критериев: обстановки, социального окружения и т. п. Нравственно воспитанный человек должен обладать конкретными чертами характера (которые соответствуют общепринятым моральным нормам, обычаям и укладу в обществе). Нравственное здоровье – перечень установок, ценностей и мотивов поступков людей в социальной среде. Оно не существует без общечеловеческих представлений о добре, любви, красоте и милосердии.

Главные критерии нравственного воспитания Положительное моральное направление индивида. Степень нравственного сознания. Глубина мыслей и моральных суждений. Характеристика реальных поступков, способность следовать важным правилам общества, выполнение главных обязанностей.

Таким образом, состояние человека действительно складывается из разных, но в то же время тесно взаимосвязанных между собой сфер, которые понимают как «виды здоровья». Поэтому заключение о нем можно сделать, только рассмотрев каждую из них по отдельности и проанализировав общую картину личности.

2.1.2. Психозмоциональное здоровье.

Цели: создание условий и оказание помощи по сохранению психозмоционального здоровья сотрудников.

Задачи:

1. профилактика эмоционального выгорания коллектива;
2. создавать условия для повышения работоспособности;
3. формировать умения адекватно оценивать и реагировать на происходящее вокруг;
4. создавать условия для успешной адаптации новых членов коллектива;

Психозмоциональное состояние – основа здоровья личности.

Одной из составляющих здорового коллектива является положительное эмоциональное состояние его членов. Но порой, тяжёлые жизненные ситуации истощают внутренние ресурсы человека.

Психозмоциональный стресс – критическое состояние личности, подвергающейся чрезмерным эмоциональным и социальным перегрузкам.

Данное понятие относится к адаптационным возможностям психики, которые необходимы для адекватной реакции на изменения в окружающем мире (позитивные и негативные).

Если в течение долгого времени у человека нет возможности отдохнуть, переключить внимание с травмирующей ситуации, происходит своеобразное «выгорание души».

Мероприятия данного блока помогают сотрудникам выявить, возникшие психоэмоциональные проблемы и помочь лучше управлять своей психикой.

Понятие «психоэмоциональное состояние» означает всю совокупность эмоций и чувств, переживаемых человеком. Сюда входят не только то, что человек переживает «здесь и сейчас», но и широкий спектр душевных шрамов от застаревших переживаний, подавленных эмоций и неблагоприятно разрешённых конфликтов.

2.1.3. Физическое здоровье.

Цели: создание условий для развития валеологической культуры и профилактики хронических заболеваний.

Задачи:

1. расширять анатомо-физиологические знания о своем организме;
2. пропагандировать основы здорового образа жизни;
3. обеспечивать условия для профилактики хронических заболеваний;

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Стрессы, вредные привычки, несбалансированное питание, недостаток физических нагрузок и другие неблагоприятные условия оказывают влияние не только на социальную сферу деятельности человека, но и являются причиной появления различных хронических заболеваний.

Для их профилактики предусмотрены мероприятия, направленные на формирование основ здорового образа жизни, основу которого составляет физическое развитие. Регулярные занятия йогой, бегом, плаванием, и другими видами физической культуры помогают поддерживать организм в хорошей форме и способствуют поддержанию позитивного настроения. Здоровый образ жизни отражает определенную жизненную позицию, направленную на развитие культуры и гигиенических навыков, сохранение и укрепление здоровья, поддержание оптимального качества жизни.

2.1.4. Социальное здоровье.

Цель: создание условий для благоприятной атмосферы в коллективе.

Задачи:

1. формировать умения адекватно оценивать ситуацию;
2. формировать умения адекватно реагировать на происходящее вокруг;
3. способствовать сплочению коллектива посредством формирования мини-групп по интересам;
4. создавать условия для социализации молодежи;

Социальное здоровье напрямую зависит от способности личности адаптироваться в условиях окружающей среды, качеств и характеристик, позволяющих это сделать. Влияет и тяга к самовоспитанию и саморазвитию, возможность использования самообразования, реализации жизненных целей, преодоления и решения проблем, касающихся социальных отношений. Человек, который социально здоров, ставит в качестве цели собственную реализацию, имеет стрессоустойчивость, он может спокойно и достойно преодолевать жизненные проблемы и трудности, не причиняя ущерба близким и другим окружающим людям. Этот уровень неразрывно связан и с духовностью, желанием постичь смысл жизни, ответить на вечные вопросы, найти нравственные ориентиры и ценности.

2.2. План мероприятий.

№ п/п	Мероприятие	Участники	Дата	Ответственный
1. Блок «Физическое здоровье».				
1.	Деловая игра «Институт здоровья»	Педагогический коллектив	Сентябрь 2016 года	Инструктор по физической культуре Т.В. Мазурова
2.	Дискуссионные качели «Здоровое питание»	Техперсонал	Сентябрь 2016 г.	Воспитатель С.Г. Голубева
3.	Круглый стол «Поговорим о здоровье»	Коллектив ДОУ	Октябрь 2016г.	Старший воспитатель А.А. Чернякова
4.	Практические занятия по методике Н.Н. Ефименко «Горизонтальный балет»	Коллектив ДОУ	2-я и 4-я пятница месяца	Инструктор по физической культуре Т.В. Мазурова
5.	Цикл лекций:	Коллектив ДОУ	Ноябрь 2016г.-	Медицинская сестра

	- по профилактике социально значимых заболеваний; - по реализации стратегии по вопросам ВИЧ/СПИДа на основании принципов Свода практических правил МОТ «ВИЧ/СПИД и сфера труда»;		январь 2017г. (1 раз в месяц)	Н.А. Волынцева
6.	«День здоровья»	Коллектив ДОУ	Октябрь 2016г., Февраль 2017 г.	Председатель первичной профсоюзной организации С.А. Ананьева Инструктор по физической культуре Т.В. Мазурова, Инструктор по физической культуре Т.А. Сычина
7.	Выступление агитбригады МБДОУ ДС «Журавлик» г.Волгодонска «Алкоголю и наркотикам скажем: «Нет!».	Коллектив ДОУ	Март 2017 г.	Председатель первичной профсоюзной организации С.А. Ананьева
8.	Оздоровительно-профилактические мероприятия: - УШУ; -Бассейн;	Коллектив ДОУ	В течение года	Председатель первичной профсоюзной организации С.А. Ананьева
9.	Театрализованная постановка «Как медведь трубку курил»	Коллектив ДОУ	Февраль 2017 г.	Председатель первичной профсоюзной организации С.А. Ананьева
10.	Сдача нормативов ГТО	Коллектив ДОУ	Май 2017г.	Председатель первичной профсоюзной организации С.А. Ананьева
11.	Проведение информационно-просветительских мероприятий среди работников организации (ведение тематической страницы сайта по данному направлению, оформление информационных плакатов, листовок, брошюр, просмотр тематических видеороликов и фильмов)	Коллектив ДОУ	В течение года	Старший воспитатель А.А. Чернышова
12.	Организация соревнований по волейболу, баскетболу	Коллектив ДОУ	Апрель-май 2017 г.	Председатель первичной профсоюзной организации С.А.

				Ананьева Инструктор по физической культуре Т.В. Мазурова, Инструктор по физической культуре Т.А. Сычина
2. Блок «Духовно-нравственное здоровье».				
1.	Семинар-практикум Социоигровые ситуации	Коллектив ДОУ	Ноябрь 2016г.	Председатель первичной профсоюзной организации С.А. Ананьева
2.	Деловая игра «Суд присяжных заседателей»	Коллектив ДОУ	Декабрь 2016г.	Председатель первичной профсоюзной организации С.А. Ананьева
3.	Просмотр фильма «За имя мое» с последующим обсуждением	Коллектив ДОУ	Март 2017г.	Воспитатель С.Г. Голубева
3. Блок «Социальное здоровье».				
1.	Деловая игра «Путешествие»	Коллектив ДОУ		
2.	Решение проблемных ситуаций через сюжетно-ролевые игры	2 раза в год	Ноябрь 2016г.	Инструктор по физической культуре Т.В. Мазурова, Инструктор по физической культуре Т.А. Сычина
3.	Тренинг на сплочение коллектива			
4. Блок «Психоэмоциональное здоровье».				
1.	Тренинг для воспитателей «Профилактика синдрома профессионального выгорания среди педагогов - путь к гармонии»	Педагогические работники учреждения	Январь 2017г.	Педагог-психолог М.В. Еремченко
2.	Занятие с элементами тренинга для сотрудников ДОУ. «Позитив эмоций – основа здоровья педагога».	Коллектив ДОУ	Апрель 2017 г.	Педагог-психолог М.В. Еремченко
3.	Тренинг на сплочение педагогического коллектива Тренинг: «Профилактика СЭВ»	Педагогические работники учреждения	Май 2017г.	Педагог-психолог М.В. Еремченко

III. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническая база МБДОУ ДС «Журавлик» г. Волгодонска реализации программы.

1. Медицинский кабинет;
2. Спортивный зал оснащен оборудованием и спортивным инвентарем для развития двигательной активности детей, как стандартным, так и нестандартным. Все оборудование соответствует педагогическим и санитарно-гигиеническим требованиям. В спортивном зале имеются пособия для выполнения физических упражнений, развития основных движений, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, спортивных игр и упражнений. В зале проводится физкультурная организованная образовательная деятельность по подгруппам и индивидуально, воздушные ванны, утренняя гимнастика, спортивные развлечения, досуги. Спортивный зал для удобства и координации физкультурно-оздоровительной работы работает по специально утвержденному графику.
3. Спортивная площадка, спортивный стадион;
4. Кабинет педагога-психолога и эмоциональной разгрузки;
5. Информационно-методический кабинет оснащен библиотекой методических пособий и книг для организации деятельности с детьми, педагогами, учебно-методическим материалом;
6. Для профилактики сезонных заболеваний в группах имеются стационарные бактерицидные лампы.

3.2. Список используемой литературы:

1. Будьте здоровы! Как не болеть и как не ходить в больницу [Текст] / под ред. Г. И. Гусаровой, Г. П. Котельникова ; Правительство СО, Минздравсоцразвития СО, СГМУ. - Самара : Перспектива, 2007. - 288 с. : ил. - Прил.: с. 259-280.
2. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2011 год: предупреждение об опасностях, связанных с табаком [Текст] / ВОЗ. - М. : Медицина, 2013. - 152 с.
3. Женское здоровье [Текст] / Минздравсоцразвития РФ, АСМОК. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 97 с. : ил. - (Кодекс здоровья и долголетия).
4. Пятин, В. Ф. Ваш путь к здоровому долголетию: питание, H₂O и аэробная физическая активность [Текст] / В. Ф. Пятин, О. Л. Никитин ; Минздравсоцразвития СО, ГОУ ВПО СамГМУ, ГУЗ СО "ГНПЦ". - Самара : Волга-Бизнес, 2008. - 108 с. - Библиогр.: с. 107-108.
5. Шарипова, Э. А. Основы здоровьесбережения: как сохранить и укрепить здоровье [Текст] / Э. А. Шарипова ; М-во науки и образования СО, СамГМУ (Наяновой). - Самара : Офорт, 2009. - 152 с. - Библиогр.: с. 109-110 (44 наим.).
6. Яковлев, О. Рецепты здоровья и долголетия на каждый день [Текст] : предупреждение преждевременного старения / О. Яковлев, Н. Захарова, И. Лещенко ; Самар. обл. клинич. госпиталь для ветеранов войн, Самар. гос. мед. ун-т. - М. : Парус-принт, 2007 ; Самара. - 280 с. - Библиогр.: с. 271-273.

7. Агафонов, В. Н. О мерах по реализации государственной политики в области здорового питания населения [Текст] / В. Н. Агафонов, Е. Л. Терехова, С. А. Зотов // Санитарный врач. - 2013. - № 1. - С. 33-35.
8. Гехт, И. А. Пролетят ли грабли мимо? Всеобщая диспансеризация: декларации и реальность [Текст] / И. А. Гехт, Г. Б. Артемьева // Менеджер здравоохранения. - 2013. - № 7. - С. 6-14. - Библиогр.: с. 14 (13 назв.).
9. Информационно-коммуникационная стратегия по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года [Текст] // Главный врач. - 2014. - № 1. - С. 53-61

перевозки и скреплено
 ью Решение (подпись)
 ющий МБДОУ ДС «Ж
 одонска И.Н.

