

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Аленушка»  
города Рубцовска

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 57 «Аленушка»

О.В. Такмакова  
приказ №



20 16 г.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
СОТРУДНИКОВ  
МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка»**

г. Рубцовск

- Пояснительная записка
- Цель и задачи программы
- Направления работы
- План оздоровления сотрудников
- Организационно-методические указания
- Техническое оснащение занятий
- Список литературы

## ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОТРУДНИКОВ И ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### **Пояснительная записка**

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

В связи с этим **актуальным** является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является реализация комплексной программы оздоровления сотрудников.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены **принципы**:

– **актуальности**. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем работников ДОУ, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;

– **доступности**. В соответствии с этим принципом сотрудникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска;

– **положительного ориентирования**. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– **последовательности**. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– **системности**. Он определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– **сознательности и активности**. Направлен на повышение активности педагогов в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе детского сада установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы,

формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

***Основными задачами программы являются:***

- формирование у сотрудников понимания того, что бережное отношение к своему здоровью – залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;
- внедрение цикла образовательно-просветительских мероприятий, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;
- обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, оптимальному распределению трудовой нагрузки;
- обеспечение комплекса организационно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников;
- внедрение системы мер, связанных с улучшением организации здорового досуга и отдыха.

***Направления работы:***

***I. Организационно-методическая работа***

1. Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.
2. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.
3. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
4. Проведение дней здоровья в ДОУ.
5. Конкурсы: «Самая здоровая группа»; «Самый здоровый ребенок».
6. Организация подписки на медицинские издания: «Медработник».
7. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

***II. Информационно-просветительская работа***

1. Организация выставок по ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально-опасных заболеваний

***III. Обеспечение безопасных для здоровья условий***

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни
2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
3. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.

#### ***IV. Массовая работа по оздоровлению сотрудников***

1. Диспансеризация сотрудников детского сада.
2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.

#### ***V. Индивидуальная работа***

1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников и студентов Рубцовского педагогического колледжа.
2. Индивидуальные занятия по ЛФК.

#### ***VI. Охрана труда и создание безопасных условий труда***

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.
2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.
3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников.
4. Проведение специальной оценки условий труда.

#### ***VII. Спортивно-массовая работа***

1. Организация работы по различным направлениям (фитнесс, аэробика, командные спортивные игры).
2. Организация досуга сотрудников.
3. Участие в массовых спортивных городских мероприятиях.

#### ***VIII. Условия для занятий физической культурой***

№ п/п	Наименование	Площадь	Время занятий	Виды занятий
1.	Спортивный зал	54,3 м	с 13.00 до 14.00, с 17.00 да 19.00	Фитнес, аэробика
2.	Спортивная площадка	493,5 м	с 13.00 до 14.00, с 17.00 да 19.00	Командные спортивные игры (волейбол)

#### ***IX. Предполагаемые результаты***

1. Успешность выступлений сотрудников в профессиональных спортивных конкурсах, соревнованиях разного уровня.

3. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического и духовно-нравственного здоровья сотрудников ДОУ.
4. Минимализация отклонений от санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих безопасность и комфортность образовательной среды детского сада.
5. Сформированность у сотрудников отношения к своему здоровью как общечеловеческой ценности и привитие навыков здорового образа жизни.
6. Проявление у педагогов активности, инициативы и творчества в организации и проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
7. Повышение авторитета и конкурентоспособности образовательного учреждения в социуме города.

### ***План оздоровления сотрудников***

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
<b>Организационно-профилактические мероприятия</b>			
1.	Организация работы администрации и профкома по реализации программы	по плану ДОУ	заведующий ДОУ председатель профкома
2.	Медицинское обслуживание узкими специалистами, профессиональные медицинские осмотры работников ДОУ	по плану ДОУ НУЗ «Узловая поликлиника на ст. Рубцовск ОАО «РЖД»	заведующий ДОУ  специалист по ОТ и ТБ
3.	Вакцинирование сотрудников	в соответствии с СанПиН  ежегодно гриппол	специалист по ОТ и ТБ
4.	Обеспечение соответствия режима работы ДОУ санитарным правилам и нормам	весь период	заведующий ДОУ председатель профкома
5.	Проведения дня здоровья в ДОУ	1 раз в квартал	заведующий ДОУ председатель профкома ст.медсестра инструктор по

			физ. культуре
6.	Обновление материалов уголка «Азбука здоровья»	1 раз в полугодие	Председатель профкома
7.	Собрание: «О работе администрации и профкома по оздоровлению сотрудников ДООУ»	февраль	заведующий ДООУ председатель профкома
8.	Конкурсы: «Самая здоровая группа»; «Самый здоровый ребенок»	1 раз в год 2 раза в год	Председатель профкома ст.медсестра
9.	Организация подписки на медицинские издания: «Здоровье алтайской семьи»	ежегодно	заведующий зам. зав по ВМП
10.	Психологические тренинги: «Предупреждение эмоционального выгорания педагогов», «Умеете ли вы преодолевать трудности в жизни»	По плану ДООУ	Педагог-психолог

### Диагностика состояния здоровья

1.	Подведение итогов уровня заболеваемости сотрудников	2 раза в год (январь, июнь)	Председатель профкома специалист по ОТ и ТБ
2.	Исследование состояния здоровья сотрудников ДООУ	в течение года	Председатель профкома специалист по ОТ и ТБ воспитатели

### Массовые оздоровительные мероприятия

1.	Конкурс: «Зимние забавы»; «Летняя спартакиада»	в течение года	Председатель профкома инструктор по физической культуре воспитатели
2.	Организация посещения музеев, кино, театр и т.д.	в течение года	Председатель профкома инструктор по

			физической культуре воспитатели
3.	Обеспечение сотрудников и детей ДОО на санаторно-курортное лечение	в течение года	председатель профкома
4.	Занятия в секции «Гармония» (фитнес, аэробика)	2-3 раза в неделю	инструктор по физической культуре
5.	Участия в городских спортивных мероприятиях: «Кросс нации», «Лыжня России», «Кольцо Победы»; «Туристическая полоса препятствия»	в течение года	Председатель профкома инструктор по физической культуре

## *Секция «Гармония»*

### *Введение*

В нашем обществе становится все более популярным быть здоровым, красивым и успешным человеком. Но, к сожалению, ритм жизни современного человека зачастую не позволяет придерживаться здорового образа жизни. Шумный и загазованный город, неправильное питание, слишком напряженный ритм жизни, беспочвенные тревоги и волнения – все это приводит к нарушениям природного баланса в нашем организме. Люди становятся более раздражительными, усталыми, чаще болеют и нервничают.

И здесь на помощь нашему организму приходит фитнес, в переводе с английского обозначающий «здоровье, содержание тела в форме». Действительно, даже небольшие, но регулярные физические нагрузки полезны для нашего организма. Особенно приятно, что для занятий фитнесом не потребуется каких-то сверх усилий, каждый вполне может выбрать любой вид занятий, подходящий для него. Даже ежедневные пешие часовые прогулки на свежем воздухе (и неважно гуляете ли вы в большом парке, в лесу или в маленьком скверике) укрепляют наш организм, сердечно-сосудистую и дыхательную систему и способствуют улучшению настроения.

Занятия строятся по графику, который выбирает сам сотрудник можно заниматься в группе или индивидуально, а инструктор по физической культуре и медицинский персонал поможет вам в короткие сроки добиться наилучших результатов. Так, начав занятия вы будете стараться придерживаться правильного питания, больше следить за своим внешним видом и конечно же за своим здоровьем. А самое главное - у вас всегда будет хорошее настроение, открытая улыбка на лице, чувство душевного равновесия, все ненужные тревоги рассеются, все то, что необходимо для



продолжения работы. Ведь успешный человек должен быть красивым и снаружи и изнутри, а фитнес – это не только способ укрепления здоровья и улучшение вашей физической формы, это и духовное состояние и много другого, что принято называть здоровым образом жизни.

### ***Организационно-методические указания к проведению занятий***

Программа оздоровления «Гармония» (фитнес, аэробика) разработана для сотрудников ДОО. Набор в группу производится в начале года на свободной основе из числа сотрудников.

Срок реализации данной программы 1 год.

Обязательно на занятиях наличие спортивной формы и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

### ***Техническое оснащение занятий***

Занятия проводятся в спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям. Техническое оснащение – музыкальный центр с флешкартой используемые на занятиях. Спортивное оборудование по количеству занимающихся: гимнастические коврики, мячи различных диаметров, обручи, гимнастические палки, маты, скакалки, мячи фитболы, малые мячи «Ежики», различные массажеры для ног, инвентарь из подручного материала (массажные дорожки и т.д.).

***Руководитель секции:*** Яцукевич Елена Сергеевна, инструктор по физической культуре

### ***Время проведения:***

Понедельник 13.00-14.00

Среда 13.00-14.00

Пятница 17.00-18.00

### ***Список литературы:***

1. Айенгар Б. Погляди на йогу /Пер. з англ. К.: Здоровья, 1992. - 432 с.
2. Акопян Е.С. Нормирование нагрузок в занятиях по ОФП с женщинами зрелого возраста на основе методических приемов "круговой тренировки": Автореф. дис. канд пед наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК -М., 1988.-24 с.
3. Амосов М.М., Бендетт Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоровья, 1990.-213 с.
4. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: Автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.04 / МОГИФК. Малаховка, 1992. - 24 с.
5. Астраханцев Е.А. Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентками: Автореф. дис. . канд пед наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. М., 1991. -22 с.
6. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В.Л.Уткин, В.И.Бондин, Г.Л.Островский, В.Д.Сонькин / Ред. В.М.Зациорского. Ростов на Дону: Изд-во Рост. Ун-та, 1990. - 111 с.
7. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. -К.: Здоров'я, 1987.-224 с.
8. Ю.Бейли К. Стройный или толстый / Пер. с англ. М.: Крон-Пресс, 1995. - 192 с.
9. П.Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. М.: Просвещение, 1978. -48 с.
10. Вендеева И.В. Будь молодой и грациозной. М.: Молодая гвардия, 1986. - 127 с.
11. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения -М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
12. Годик М.А., Барамидзе А.М., Кисилева Т.Г. Стретчинг. М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
13. Динейка К.В. Движение, дыхание, психо-физическая тренировка. -М.: Физкультура и спорт, 1986. 63 с.
14. Женская гимнастика / Под общ. ред. Л.О. Яансон. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 150 с.
15. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности //Физическая культура и здоровье: Сб. науч. тр. К.: КГИФК, 1988. - С. 14-24.
16. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. М.: Знание, 1991. - 188с.
17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
18. Медицинские издания: «Медработник», «Айболит» и «ЗОЖ»
19. Информация из интернет – сетей.

# Отчет о выполнении комплексной программы по оздоровлению сотрудников МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка»

В 2016 году Советом трудового коллектива была разработана комплексная программа оздоровления сотрудников МБДОУ № 57 «Аленушка».

В период 2016-2018г.г. был реализован план работы по оздоровлению сотрудников, в рамках которого была организована работа секции «Гармония». Занятия проводились в спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям. На занятиях применялись технические средства (музыкальный центр, флешкарта) и спортивное оборудование по количеству занимающихся (гимнастические коврики, мячи различных диаметров, обручи, гимнастические палки, маты, скакалки, мячи фитболы, малые мячи «Ежики», различные массажеры для ног, инвентарь из подручного материала и массажные дорожки).

Сотрудники детского сада имели возможность заниматься три раза в неделю (понедельник, среда с 13.00 до 14.00; пятница с 17.00 до 18.00), совместно с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Все работники детского сада обеспечены бутилированной водой.

Летом сотрудники нашего детского сада выезжали в лагерь «Автомобилист», где приняли участие в мероприятиях «День здоровья». В процессе веселых эстафет педагоги и другие сотрудники соревновались в ловкости, быстроте, выносливости, юморе и находчивости.

В рамках мероприятий, приуроченных к празднованию 72-ой годовщины Победы в Великой Отечественной войне, команда сотрудников МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка» 4 мая приняли участие в городском легкоатлетическом пробеге «Кольцо Победы - 2017»



8 мая 2018г. сотрудники МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка» приняли участие в легкоатлетическом пробеге «Кольцо Победы-2018».  
Общее количество участников составило более 40 человек.



В 2015 году стали призерами (5 и 6 место) на 4 км.

Два года (2015г., 2017г.) команда педагогов участвовала во Всероссийском дне бега «Кросс нации».





2017г. «Кросс нации»,  
призер забега на 4 км.

2018г. «Кросс нации»,  
призеры забега на 4 км.



7 июня 2018 года коллектив детского сада № 57 «Аленушка» принял активное участие в спортивно-оздоровительном мероприятии «Мы. Спорт. Профсоюз» для работников организаций, предприятий, учреждений города Рубцовска.

Участники мероприятия состязались в следующих видах соревнований: спортивные старты, конкурсная программа, рогейн (туристская полоса препятствий), соревнования по волейболу, интеллектуальные игры.

Участники команды нашего детского сада достойно выступили в спортивных состязаниях и получили заслуженные награды:

- грамота за 1 место в конкурсной программе;
- грамота за 3 место в туристической полосе препятствий;
- кубок и диплом за 3 место в общем зачете спортивно-оздоровительного мероприятия «Мы. Спорт. Профсоюз»



В детском саду оборудована комната психологической разгрузки, где психолог проводит индивидуальные, а так же коллективные психологические тренинги по темам: «Предупреждение эмоционального выгорания педагогов», «Умеете ли вы преодолевать трудности в жизни», «Благоприятный психологический климат – сплочение педагогического коллектива» и т.д.

Каждый год профсоюз детского сада оказывает материальную помощь или выплату беспроцентного ссуда-займа сотрудникам в приобретении путевки на санаторно-курортное лечение.

Участвующих в занятиях физкультурой и массовым спортом на 2015 год составляет 27 человек – 34,7 %.

На следующий год планируется участие в лыжном забеге и интеллектуальной игре ЗОЖ, тем самым привлечь большее количество сотрудников к формированию здорового образа жизни.

Председатель  
профсоюзной организации

Е.А. Рубцова