

СОГЛАСОВАНО  
с председателем ПНО  
МБДОУ «Детский сад №76»  
города Барнаул  
И.Н. Мельникова  
«09» 2023



УТВЕРЖДЕНО  
заведующим  
МБДОУ «Детский сад №76»  
города Барнаул  
от «03» 2023 г.  
И.А. Манухина



Программа первичной профсоюзной организации  
МБДОУ «Детский сад №76»  
по оздоровлению коллектива ДОУ и их семей.  
«Будь здоровым и активным вместе с Профсоюзом!»  
на 2023 - 2025 г.г.

Барнаул, 2023

## Содержание

1. Паспорт Программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
2.1. Анализ ситуации в МБДОУ.....	5
3. Цели и задачи Программы.....	5
4. Основные принципы Программы.....	5
5. Основные направления Программы.....	6
6. Реализация разделов Программы.....	7
7. Сроки реализации Программы, организация работы, охват количества сотрудников.....	9
8. Критерии оценки результатов Программы.....	9
9. Показатели эффективности Программы.....	10
Совместный план администрации и профсоюзной организации по оздоровлению работников МБДОУ №76 (Приложение 1 ).....	11
Лист изменений и дополнений.....	14

1. Паспорт программы первичной профсоюзной организации МБДОУ «Детский сад №76» по оздоровлению коллектива ДОУ и их семей.

Наименование Программы	Программа первичной профсоюзной организации по укреплению здоровья коллектива «Будь здоровым и активным вместе с Профсоюзом!»
Разработчики Программы	Творческая группа, в составе: представители администрации, педагогические работники, специалисты.
Цели Программы	-Создание условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников МБДОУ. -Сохранение и укрепление физического и психического здоровья сотрудников. -Формирование у сотрудников культуры здоровья и ведения здорового образа жизни, снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
Задачи Программы	-Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. -Проводить информационную кампанию по формированию представлений о здоровом образе жизни. -Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни. -Актуализировать знания и представления о здоровом образе жизни среди сотрудников и их семей. -Развитие навыка коллективного взаимодействия.
Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 76» общеразвивающего вида г. Барнаула
Срок реализации	3 года (2023-2025 гг.)
Целевая аудитория	Сотрудники МБДОУ – 41 чел.
Основные направления	-Создание здоровых и безопасных условий труда. -Профилактика заболеваемости, оздоровление работников.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Медицинское сопровождение, мотивация к медицинской активности.</li> <li>-Повышение физической активности.</li> <li>-Сохранение психологического здоровья и благополучия.</li> <li>-Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья.</li> <li>-Рациональное питание.</li> <li>-Информационно-просветительская работа.</li> <li>-Мониторинг программы.</li> </ul>
Ожидаемые конечные результаты выполнения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Значительное увеличение доли лиц с физической активностью.</li> <li>-Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.</li> <li>-Увеличение индекса здоровья сотрудников.</li> <li>- Формирование правильного рациона питания.</li> <li>-Укрепление социального и психического здоровья сотрудников.</li> <li>-Увеличение работоспособности сотрудников.</li> </ul>

## 2. Пояснительная записка

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого образовательного учреждения – укрепление здоровья, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма сотрудников и членов их семей.

Таким образом, здоровье необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Большая часть рабочего дня сотрудников МБДОУ протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за воспитанников. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие коллектива.

Программа по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ № 76 – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья, направленная на формирование умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

В Программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп людей.

Реализация содержания Программы осуществляется через разнообразные формы работы с коллективом: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, мастер-классы, спортивные досуги. Участниками программы являются все работники МБДОУ № 76.

### 2.1. Анализ ситуации в МБДОУ

Согласно утвержденной паспортизации МБДОУ № 76 имеет 2 корпуса.

1 корпус находится по адресу: г. Барнаул, ул. Пушкина, 55, функционируют 3 общеразвивающих группы.

2 корпус находится по адресу: г. Барнаул, ул. Ползунова, 38, функционируют 4 общеразвивающих группы.

В связи с оказываемой услугой профессиональный состав учреждения разноплановый: административный состав, педагогический состав, учебно-вспомогательный, обслуживающий персонал.

Основная часть работников женщины. Так как в учреждении работают в основном женщины, имеются потери рабочего времени в связи с листами нетрудоспособности. Средний возраст работников составляет 42 года.

### 3. Цели и задачи Программы

Цели программы:

- ✓ Создание условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников МБДОУ.
- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья сотрудников.
- ✓ Формирование у сотрудников культуры здоровья и ведения здорового образа жизни, снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.

Задачи программы:

- ✓ Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников.
- ✓ Проводить информационную кампанию по формированию представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.
- ✓ Актуализировать знания и представления о здоровом образе жизни среди сотрудников и их семей.
- ✓ Развитие навыка коллективного взаимодействия.

### 4. Основные принципы Программы

- ✓ Активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии).
- ✓ Разработка плана мероприятий базируется на оценке текущей ситуации и служит для решения проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников.
- ✓ Соблюдение приоритета охраны труда и производственной безопасности.
- ✓ Участие в программе, как руководителей, так и работников на добровольной основе.
- ✓ Программа включает в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.).
- ✓ Принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач).
- ✓ Поэтапная оценка достижений в рамках программы.

## 5. Основные направления Программы

Мероприятия Программы реализуются по трем основным направлениям:

- ✓ создание безопасных условий труда: включает в себя мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний, возникающих вследствие вредных факторов;
- ✓ формирование здоровьесберегающей среды: включает в себя мероприятия по профилактике основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и оздоровлению сотрудников;
- ✓ создание условий по формированию личной мотивации к здоровому образу жизни: включает в себя мероприятия по стимулированию мотивации у сотрудников поддержки здорового образа жизни вне трудовой среды и общей информированности по вопросам ЗОЖ.

Ежегодный цикл Программы включает в себя:

- планирование (сбор данных, анализ ресурсов, формирование рабочей группы и мероприятий программы);
- реализацию запланированных мероприятий;
- контроль выполнения, сбор информации о ходе реализации;
- анализ итогов программы, принятие и реализация решений по дальнейшему улучшению деятельности и мер.

### Возможные риски при реализации мероприятий Программы:

Риски	Планируемые способы устранения/минимизации негативных последствий
Разноплановый характер работы сотрудников (у каждого свои риски и вредные факторы, нагрузки)	В плане должны быть предусмотрены мероприятия с учетом специфики работы всех сотрудников. Мероприятия могут быть нацелены на узкие специальности: для администрации, для педагогов и т.д.
Низкая активность, незаинтересованность сотрудников	Личный пример руководства, разный характер мероприятий.
Дефицит кадров в реализации мероприятий	Привлечение специалистов через межведомственное взаимодействие.

#### Ресурсы МБДОУ:

- Наличие спортивного оборудования, уличной территории, где предоставляется возможность самостоятельных занятий.
- Высококвалифицированный кадровый состав.
- Наличие действующей первичной профсоюзной организации в учреждении.
- Здоровьеориентированная кадровая политика: наличие коллективного договора и отражение в нем мер, стимулирующих к ведению здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.
- Компьютерная техника, оргтехника. Для изготовления, печати информационных материалов, ведения группы в социальных сетях.

### 6. Реализация разделов Программы

#### ✓ *Создание здоровых и безопасных условий труда*

Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья.

Проведение противоэпидемических мер в учреждении с целью предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний своевременно и в полном объеме, предусмотренных санитарными правилами и иными нормативными правовыми актами РФ. Включают в себя такие мероприятия, как: проведение термометрии бесконтактным способом, установка дозаторов с антисептическим средством,

оснащение помещений обеззараживателями воздуха, текущая дезинфекция антисептиками и дезинфекантами, проветривание и др.

Информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм.

Обучение работников основам оказания первой помощи, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях.

Для сотрудников ежегодно проводится вакцинация от гриппа.

✓ *Профилактика заболеваемости, оздоровление работников*

Мотивация сотрудников к медицинской активности, внедрение занятий по физической активности в учреждении, формирование навыков управления психоэмоциональным состоянием будут способствовать снижению индекса массы тела, улучшению показателей здоровья, а также роста удовлетворенности от работы, увеличению производительности труда и снижению стресса.

✓ *Медицинское сопровождение, мотивация к медицинской активности*

Содействие в прохождении углубленных медицинских осмотров, в том числе диспансеризации, комплексных обследований состояния здоровья, с выявлением факторов риска развития заболеваний на базе Центров здоровья.

Контроль за основными показателями здоровья – возможность в определенное для посещения время в медицинском кабинете учреждения воспользоваться весами, ростомером, тонометром – для контроля веса, роста, измерения индекса массы тела, артериального давления под контролем медицинского работника.

✓ *Повышение физической активности*

Организация производственной гимнастики.

Обеспечение доступности консультаций инструктора по физической культуре по ЗОЖ.

Организация ряда мероприятий, направленных на повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности.

Предоставление спортивного пространства и спортивного оборудования, в том числе уличного, для занятий физкультурой, в том числе под руководством инструктора.

Организация командно-спортивных мероприятий среди сотрудников учреждения, мероприятий по повышению физической активности: флешмобы, конкурсы и др.

Участие в спортивных мероприятиях различных уровней.

Вовлечение в спортивные мероприятия членов семей сотрудников.

✓ *Сохранение психологического здоровья и благополучия*

Проведение «Дней психологической разгрузки». В назначенный по плану день группа сотрудников может прийти к педагогу психологу на занятие, направленное на снятие психоэмоционального напряжения.



Проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование навыков управления стрессом (тренинги, мастер-классы), профилактику эмоционального выгорания и депрессии (тренинги, семинары), оценку психоэмоционального здоровья коллектива (опросы).

Обеспечение доступности консультаций и поддержки педагога-психолога по вопросам психологического благополучия.

- ✓ *Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья*
- ✓ *Рациональное питание*

Цель данного раздела – повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников и членов их семей, стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов. Здоровое питание оказывает значительное влияние на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, улучшая его способность концентрироваться.

- ✓ *Информационно-просветительская работа*

Для формирования системы мотивации сотрудников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание, отказ от вредных привычек, необходимость физической активности в повседневной жизни, предоставлена широкая образовательная среда, организовано активное информирование о факторах риска для здоровья (информационный стенд). Полученные знания будет способствовать формированию умений и навыков заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких.

- ✓ *Мониторинг эффективности программы проводится по показателям путем*

проведения опросов/анкетирования, в том числе с использованием электронных ресурсов, фиксированием количественных показателей, анализа данных об уровне заболеваемости, сбором обратной связи по итогам проведенных мероприятий. В первый год реализации программы проводится входной мониторинг. Далее мониторинг осуществляется на конец календарного года.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в количественном и процентном отношении к общему количеству работников организации и в сравнении с показателями предыдущего периода.

## 7. Сроки реализации Программы, организация работы, охват количества сотрудников

Начало реализации программы в МБДОУ № 76 январь 2023 года.

Срок реализации 3 года.

Приказом заведующего создается творческая группа по разработке и реализации программы и плана мероприятий, в которую включаются члены профсоюза, представители администрации учреждения.

Из состава творческой группы назначается ответственное лицо за реализацию мероприятий.

Программа может изменяться и дополняться на основании предложений, выносимых в результате мониторинга ее реализации.

Мониторинговые мероприятия осуществляет ответственный специалист за реализацию программы совместно с творческой группой. Программа предполагает охват всех сотрудников учреждения.

## 8. Критерии оценки результатов Программы

*Количественные (в том числе в % соотношении):*

- уровень заболеваемости,
- охват сотрудников программой в целом,
- охват сотрудников мерами по обеспечению безопасности на рабочем месте,
- охват сотрудников мерами медицинского характера по оздоровлению,
- количество сотрудников, принявших участие в мероприятиях по физической активности,
- количество сотрудников, принявших участие в мероприятиях по поддержанию психологического здоровья,
- охват сотрудников информационно-просветительскими мероприятиями.

*Качественные (в том числе в % соотношении):*

- уровень удовлетворенности мероприятиями программы,
- повышение у сотрудников мотивации к ведению ЗОЖ и ответственного отношения к своему здоровью,
- улучшение физического и психологического состояния сотрудников.

## 9. Показатели эффективности Программы

- ✓ В соматическом здоровье педагогических и иных работников МБДОУ отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).
- ✓ Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
- ✓ Психическое здоровье – улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.
- ✓ Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.
- ✓ Повышение мотивации сотрудников МБДОУ и членов их семей к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
- ✓ Улучшение качества профессиональной деятельности.

## Приложение 1

## Совместный план администрации и профсоюзной организации по оздоровлению работников МБДОУ №76

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Диспансеризация сотрудников в городских поликлиниках по месту жительства	в течение 2023-2025	медицинский работник
2.	Прохождение периодического медицинского осмотра	февраль 2023-2025	медицинский работник
3.	Анализ листов временной нетрудоспособности сотрудников	в течение 2023-2025	делопроизводитель
4.	Индивидуальное консультирование сотрудников специалистами МБДОУ и иными организациями. (по запросу)	в течение 2023-2025	администрация ДОУ и специалисты
5.	Посещение бассейна «Обь»	ежемесячно	председатель ППО
6.	Проект «Будь здоровым и активным вместе с Профсоюзом!»	в течение 2023-2025	председатель ППО, администрация ДОУ, специалисты, педагоги
7.	Путешествие с Профсоюзом: «Манжерок»	сентябрь 2023	председатель ППО
8.	Путешествие с Профсоюзом: «Чемальское Заречье», «Белокуриха»	октябрь 2023	председатель ППО
9.	Тренинг для сотрудников на тему: «Элементы дыхательной гимнастики»	ноябрь 2023	инструктор по физической культуре
10.	Выезд на базы: «Динамо», «Белочка»	в течение 2023-2025	администрация ДОУ и председатель ППО
11.	Презентация «С Профсоюзом отдыхаем и здоровье укрепляем!»	декабрь 2023-2025	инструктор по физической культуре, председатель ППО
12.	Создание благоприятного психологического климата в ДОУ	в течение 2023-2025	педагог- психолог

13.	Обеспечение и контроль нуждающихся сотрудников санаторно-курортным лечением	в течение 2023-2025	председатель ППО
14.	«Активный отдых всей семьей в выходной» (походы на природу, каток, лыжи и т.д.)	в течение 2023-2025	инструктор по физической культуре
15.	Производственная гимнастика	в течение 2023-2025	инструктор по физической культуре, сотрудники
16.	Рекламная акция «Вступай в Профсоюз!» (видео)	апрель 2023-2025	инструктор по физкультуре, председатель ППО
17.	Участие в городских соревнованиях «Мы – за здоровый образ жизни!»	май 2023-2025	инструктор по физической культуре, председатель ППО
18.	Спортивно – оздоровительный праздник «С оптимизмом – за здоровый образ жизни!»	июнь 2023	инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагоги
19.	Поход в парк «Центральный»	август 2023	администрация ДОУ, председатель ППО
20.	Флешмоб с участием сотрудников и детей «Ориентир на здоровье!»	сентябрь 2024	инструктор по физической культуре, председатель ППО
21.	Страхование от клещевого энцефалита, вакцинация от гриппа	ежегодно	председатель ППО
22.	Витаминизация	в течение 2023-2025	председатель ППО
23.	День здоровья с выездом на базу отдыха; поощрение сотрудников, работающих без больничного листа	май 2023-2025	администрация ДОУ, председатель ППО
24.	Деловая игра: «Для чего? Зачем и как?»	март 2024	педагог- психолог

25.	Путешествие с Профсоюзом: «Цветение маральника»	апрель 2024	председатель ППО
26.	Путешествие с Профсоюзом: «Белокуриха»	май 2024	председатель ППО

