

Принято:

Педагогическим Советом МАДОУ № 13

Протокол № 1 от «27» августа 2025г

Утверждаю:

заведующий МАДОУ № 13

С.А.Топоркова



Приказ №

102 от 28.08.2025г.

**Корпоративная программа
по укреплению здоровья сотрудников
муниципального дошкольного образовательного учреждения-
детский сад №13 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением физического развития воспитанников
(МАДОУ № 13) на 2025-2028 г.г.**

г. Богданович, 2025

Содержание

1.Паспорт программы.....	3
2.Пояснительная записка.....	5
3.Концептуальные положения программы.....	7
4.Содержание программы.....	8
5.Показатели эффективности программы.....	9
6.Список литературы.....	9
7. Приложения.....	11
Приложение 1 План мероприятий корпоративной программы по укреплению Здоровья сотрудников МАДОУ № 13.....	11
Приложение 2. Вредные факторы работы педагога.....	12
Приложение 3. Информация о возрастном составе работников детского сада.....	13
Приложение 4. Анкета оценки знаний и умений сотрудников по теме здоровья.....	13
Приложение 5 Анкета для педагогов (адаптированный вариант анкеты В.П.Петренко,, Д.Н.Даниленко).....	14
Приложение 6. Методика диагностики эмоционального выгорания В.Бойко.....	18
Приложение 7. Психологические тренинги. Тренинг по профилактике «Эмоционального выгорания» у педагогов ДОО.....	26
Приложение 8. Тренинг для педагогов «Кухня эмоциональных ресурсов.....	36
Приложение 9.Техника самопомощи «Волшебная палочка».....	41
Приложение 10. План конспект занятия для сотрудников «Час здоровья».....	45
Приложение 11.Сценарий спортивного праздника «Веселые старты по сказкам».....	48

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 13 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников (МАДОУ № 13) на 2025-2028 г.г.
Наименование учреждения - разработчика	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 13 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников (МАДОУ № 13)
Юридический адрес учреждения	623530 Свердловская область, г.Богданович, ул.Новаторов , 2а
Номер телефона	+7(34376)5-16-45, +7(34376) 5-35-33
E-mail	mkdou13@uobgd.ru
Адрес сайта	http://www.gobogdanovich.ru/
Авторы Программы	Творческая группа, в составе Топоркова Светлана Анатольевна - заведующий Катеринич Инна Михайловна - воспитатель Соколова Ольга Николаевна - инструктор по физической культуре
Участники программы	Трудовой коллектив МАДОУ № 13
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 3 лет (2025-2028 г.г.) без разделения на этапы
Программа принята	На педагогическом совете детского сада .Протокол № 1 от 27.08.2025
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МАДОУ № 13 разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.
Цель программы	содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения
Задачи программы	1.Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Обеспечить сотрудникам условия работы, отвечающих санитарно - гигиеническим требованиям, комплекса лечебно -профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников 2.Внедрить цикл образовательно -просветительских мероприятий, направленных на приобретение сотрудниками

	<p>знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья</p> <p>3. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни</p>
Численность	Сотрудники Учреждения – 25 чел.
Описание программы	<p>Организационно-методическая работа</p> <p>1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, её обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения.</p> <p>2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.</p> <p>3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».</p> <p>Информационно-просветительская работа</p> <p>1. Организация выставок по ЗОЖ.</p> <p>2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.</p> <p>3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.</p> <p>4. Выступления специалистов на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др..</p> <p>5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.</p> <p>Охрана труда и создание безопасных условий труда</p> <p>1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями; - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. <p>2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.</p> <p>3. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.</p> <p>4. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения.</p> <p>5. Проведение специальной оценки условий труда.</p> <p>6. Поведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.</p> <p>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</p> <p>1. Диспансеризация сотрудников.</p> <p>2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.</p> <p>3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний</p>

	<p>по сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>5. Тренинги по навыкам ЗОЖ, конкурсы</p>
	<p>Спортивно-массовая работа</p> <p>1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.</p> <p>2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.</p> <p>3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).</p> <p>4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.</p> <p>2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</p>
Ожидаемые результаты	<p>Количественные:</p> <p>1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью.</p> <p>2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.</p> <p>Качественные:</p> <p>1. Формирование правильного рациона питания. 2. Уменьшение количества вредных привычек.</p> <p>3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников.</p> <p>4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников</p> <p>5.</p>

1. 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 и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной педагог не может воспитывать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митин Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективно

работы современной образовательной сферы деятельности и её стратегическая проблема.

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в Учреждении.

Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряжённой обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряжённые факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди педагогов образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объём интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье детей зависит не только от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения образовательной нагрузки, а также от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда Учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между педагогами и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком учреждении интересно находиться, оно становится вторым домом для ребёнка, а значит, в нем созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья.

На основании анкетирования, проведённого в МАДОУ № 13 в период с 01.04.2025 – 15.04.2025 года, можно выделить группу заболеваемости у коллектива:

- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов пищеварения;

- болезни нервной системы;
- эндокринологические заболевания.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива МАДОУ № 13, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными являются создание условий, направленных на укрепление сохранения физического, психологического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в детском саду, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. В детском саду должны работать здоровые люди.

Программа формирования профессионального здоровья сотрудников МАДОУ № 13 (далее – Учреждение) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своём здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Руководство МАДОУ № 13 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. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников, определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары -практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Участниками программы являются педагоги и специалисты Учреждения.

2 КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у сотрудников Учреждения умения и желания заботиться о своём здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов и других работников Учреждения;
- мотивация сотрудников Учреждения на созидание собственного здоровья;
- формирование валеологической компетентности педагогов;
- обучение навыкам самооздоровления.

Основные направления программы

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Диагностический модуль.
- 2 Информационно -познавательный модуль.
- 3.Оздоровительный модуль.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко;
- анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина;
- анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко;

Для всех сотрудников Учреждения предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ.

В рамках *информационно - познавательного модуля*, формируя у педагогов ценностное отношение к собственному здоровью делается акцент на когнитивные и мотивационно - побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у педагогов валеологической компетентности, информирование педагогов ОУ о проблемах в состоянии здоровья педагогических работников, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ, как образца для воспитанников, вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Для других сотрудников Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

Принципы реализации программы:

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

Гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровье, но и педагога, сотрудника Учреждения, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.

Культурологический принцип реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния обучающихся.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесориентированное поведение в социуме.

2. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Учреждения отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).
2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.
4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за своё здоровье.
5. Повышение мотивации сотрудников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
6. Улучшение качества образовательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст./ В.П. Казначеев.-Москва- Кострома, 1996. - 248с.
2. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
4. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+”, 2000, - 128 с.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.