

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 278 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по художественно - эстетическому направлению развития детей»  
ул. им. газеты «Пионерская правда», 11, г. Красноярск, 660122, т. 237-66-64,  
e-mail: dou278@mailkrsk.ru

ОКПО 55579872, ИНН/КПП 2461023980/246101001, ОГРН 1022401950603

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08. 2024г

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 278  
И. В. Иванникова  
Приказ № 364 от 29.08.2024г



**Комплексная программа  
для педагогов по охране и укреплению здоровья**

г. Красноярск, 2024

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

## ***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*** - 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*** - предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- ***системности*** - 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 дошкольного учреждения установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирование культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

***Основными задачами программы являются:***

- сформировать у сотрудников понимания того, что бережное отношение к своему здоровью – залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;

- внедрить цикл образовательно-просветительских мероприятий, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формировать культуру здоровья;
- обеспечить сотрудникам условия работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, оптимальному распределению трудовой нагрузки;
- обеспечить комплекс организационно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников;
- внедрить систему 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 профилактике 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
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 (фитнес, аэробика, командные спортивные игры).

2. Организация досуга сотрудников.

3. Участие в массовых спортивных мероприятиях.

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

№ п/п	Наименование	Площадь	Время занятий	Виды занятий
1.	Спортивный зал	56 м. кв.	с 13.00 до 14.00, с 17.00 да 19.00	Фитнес, аэробика
2.	Спортивная площадка	221 м. кв.	с 13.00 до 14.00, с 17.00 да 19.00	Командные спортивные игры (волейбол)

#### **X. Предполагаемые результаты**

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

3. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического и духовно-нравственного здоровья сотрудников ДОУ.

4. Минимизация отклонений от санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих безопасность и комфортность образовательной среды дошкольного учреждения.

5. Сформировано положительное отношение к своему здоровью как к 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.

#### **План оздоровления сотрудников**

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Организационно-профилактические мероприятия			
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, КГБУЗ Красноярская межрайонная поликлиника №1	заведующий ДОУ специалист по ОТ и ТБ
3	Вакцинирование сотрудников	в соответствии с СанПиН	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	2 раза в год	заведующий ДОУ председатель профкома инструктор по ФК
6	Обновление материалов уголка «Азбука здоровья»	1 раз в полугодие	Председатель профкома
7	Собрание: «О работе администрации и профкома по оздоровлению сотрудников ДОУ»	февраль	заведующий ДОУ председатель профкома
8	Конкурсы: «Самая здоровая группа»; «Самый здоровый ребенок»	1 раз в год 2 раза в год	Председатель профкома
	Психологические тренинги: «Предупреждение эмоционального выгорания педагогов», «Настрой на позитивный лад», »Все в твоих руках», «Сбрось усталость»	По плану ДОУ	Педагог-психолог
<b>Диагностика состояния здоровья</b>			
1	Подведение итогов уровня заболеваемости сотрудников	2 раза в год (январь, июнь)	Председатель профкома специалист по ОТ и ТБ
2	Председатель профкома, специалист по ОТ и ТБ	в течение года	Председатель профкома специалист по ОТ и ТБ
<b>Массовые оздоровительные мероприятия</b>			
1	Конкурс: «Зимние забавы»; «Летняя спартакиада»	в течение года	Председатель профкома инструктор по физической культуре
2	Организация посещения музеев, кино, театр и т.д.	в течение года	Председатель профкома инструктор по ФК воспитатели
3	Занятия в секции «Движение-это жизнь» (фитнес, аэробика)	2-3 раза в неделю	инструктор по физической культуре

### **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, сердечнососудистую 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 «Движение-это жизнь» (фитнес, аэробика) разработана для сотрудников ДОУ. 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 спортивно - музыкальном 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: Болот Светлана Юрьевна

Время проведения: Понедельник 13.00-14.00 Среда 13.00-14.00 Пятница 17.00-18.00

- 1 «Оздоровительная направленность среды дошкольных учреждений»  
Н.С. Александрова, Т.С. Казаковцева // Материалы IV национального конгресса по профилактической медицине и валеологии, СПб., 1996 -
- 2.«Будущий воспитатель и культура здоровья» / Л. Волошина // научно-методич. журн. Дошкольное воспитание. - 2006 -№6.- С. 117-122.
- 3.«Здоровье нации». Просвещение. Образование / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996 - 248с.
- 4 «Профессиональная деятельность и здоровье педагога». М., 2005, 363 с.
- 5 «Особенности профессионального сознания воспитателя дошкольного образовательного учреждения» дис. канд. психол. наук: 19.00.07 • / Ольга Николаевна Недосека,- Санкт-Петербург, 2000.-
- 6.«Психология здоровья» – СПб.: Речь, 2002 -
- 7.«Методическое сопровождение воспитателя в условиях современного дошкольного образовательного учреждения» дис. кан. пед.наук : 13.00.07 / Виктория Александровна Новицкая. - Санкт-Петербург, 2007

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., Юримяз 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.

