"Согласовано" "Утверждаю"

Председатель ППО Заведующий МБОУ ДОУ №246

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ МБОУ ДОУ №246 на 2012-2014 годы.**

 Проблема сохранения здоровья воспитанников и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья очень актуальна сегодня. Следует обеспечить работнику возможность сохранения здоровья за период работы в ДОУ, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Цель программы:**

**-** установление рационального режима труда и отдыха педагога;

- сохранение здоровья сотрудников, профилактика стрессовых состояний;

- создание в МБОУ ДОУ материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников воспитательного процесса;

- проведение агитационной и пропагандистской работы по приобщению к здоровому образу жизни;

- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания;

- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья работников и воспитанников МБОУДОУ .

 **Задачи программы:** развитие психологической и медицинской службы в МБОУ ДОУ для своевременной профилактики психологического и физического состояния воспитанников и педагогов.

**Сроки и этапы реализации программы:** 2012-2014 годы

-анализ уровня заболеваемости, формирование отношения к вредным привычкам;

-изучение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни и их внедрение;

-разработка системы профилактических мероприятий; внедрение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни;

-систематическая работа по пропаганде здорового образа жизни.

 **Ожидаемые конечные результаты программы: -**сокращение заболеваемости сотрудников, создание положительного психологического климата в коллективе;

-повышение приоритета здорового образа жизни;

-повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;

-повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья воспитанников, так и своего здоровья.

 **Реализация программы направлена на формирование культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

-формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

-формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

-формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

-формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

 **Основные направления деятельности программы:**

-четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния МБОУ ДОУ;

-планомерная организация питания педагогов и воспитанников;

-занятие спортом, аэробикой, плаванием;

-обязательное медицинское обследование;

-санаторно-курортное лечение и оздоровление сотрудников МБОУ ДОУ;

-мероприятия по очистке воды.

**Просветительское направление предполагает:**

- кружковая работа - организация деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

-пропаганда здорового образа жизни (лекции, беседы с медсестрой и психологом, пропаганда физической культуры и здорового образа жизни).

 **Реализация основных направлений программы:**

-Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха педагога.

-Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание комнат, озеленение помещений

 МБОУ ДОУ комнатными растениями.

-Ежемесячное проведение генеральных уборок помещений.

-Контроль за условиями теплового режима и освещенности помещений.

- Занятия аэробикой в спортивном зале ДОУ, приобретение абонементов на посещение

 бассейна.

-Обучение педагогов оказанию первой медицинской помощи.

**Для реализации программы необходима следующая материально- техническая база:**

- организация режима питания - помещение для принятия пищи;

- наличие спортивного зала и спортивной площадки;

- наличие кабинета психологической разгрузки;

- наличие медицинского кабинета;

- наличие спортивного инвентаря.

**Программа состоит из 2 разделов:**

1. Организация рационального труда и отдыха.

2. Сохранение здорового образа жизни сотрудников МБОУ ДОУ.

 **РАЗДЕЛ №1.**

 **ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ТРУДА И ОТДЫХА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Мероприятия** |  **Сроки** | **Ответственный** |
|  **1.Организационные и социально- экономические мероприятия.** |
| 1.1. | Утверждение по согласованию с профсоюзным комитетом:-коллективного договора,-правил внутреннего трудового распорядка,-соглашения по охране труда,-графиков отпусков,-графика сменности,-графиков рабочего времени,-инструкций по охране труда,-ведение журналов инструктажей. | ЯнварьДекабрь. | Заведующий,Профком |
| 1.2.  | Создание комиссии по охране труда на паритетной основе. | Январь. | Заведующий, Профком |
| 1.3. | Избрание на общем собрании уполномоченного по охране труда. | Январь. | Профком |
| 1.4. | Создание трехступенчатой системы контроля за состоянием условий и охраны труда в ДОУ. | В течение года | Заведующий, Комиссия по ОТ |
| 1.5. | Проведение собраний и совещаний по вопросам охраны труда и осуществления мер по улучшению и оздоровлению условий труда. | В течение года | Заведующий,Медсестра,Психолог |
|  | Обучение ответственных по охране труда на курсах с получением удостоверений |  |  |
| 1.8. | Санитарное состояние рабочих мест: влажная уборка помещений, генеральная уборка помещений. Соблюдения режима проветривания. | В течение года | Заведующий, Комиссия по ОТ. |
| 1.9. | Оборудование санитарно- бытовых помещений:- для приема пищи,- для оказания медицинской помощи,- для отдыха и психологической разгрузки,- для занятия аэробикой. | В течении2013-2014 года | Заведующий |
| 1.10 | Обеспечение температурного, дезинфекционного и вентиляционного режима. | В течение года | ЗаведующийЗав. по АХЧ |
| 1.11 | Своевременное проведение дезобработки всех помещений ДОУ. | По графику | ЗаведующийЗав. по АХЧ |
| 1.12 | Обслуживание водоочистительной озоновой установки (очистки воды) | 2014 год | ЗаведующийЗав. по АХЧ |
|  **2. Лечебно-профилактические мероприятия, сохранность здоровья сотрудников.** |
| 2.1. | Обеспечение санитарно-эпидемиологического климата и профилактики инфекционных заболеваний. | ЕжегодноПо плану | Медсестра |
| 2.2. | Дыхательная гимнастика. | Ежедневно | Медсестра |
| 2.3. | Проведение информационной работы о необходимости профилактических прививок. | Ежегодно | Заведующий,медсестра |
| 2.4. | Обеспечение ДОУ медицинскими аптечками, размещение на видных местах инструкции по оказанию первой медицинской помощи. | 2013 год | Заведующий |
| 2.5. | Проведение мониторинга физического состояния работников МБ ДОУ.  | 1 раз в год | Медсестра,Ст. воспитатель |
| 2.6. | Проведение анализа психологического состояния работников. | 1 раз в год | Психолог |
| 2.7. | Проведение дней здорового питания. | 1 раз в месяц | Медсестра |
| 2.8. | Анализ наличия листков нетрудоспособности | 1 раз в год | Медсестра |
| 2.9. | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно |  |
| 2.10 | Оформление средств наглядной агитации по здоровому образу жизни в виде информационных стендов: -"Будь здоров!"- "Твое здоровье - в твоих руках!" | 2013г.2014 г. | Профком |
| 2.11 | Проведение бесед с коллективом на темы:- "Основы здорового питания";- "Скандинавская ходьба- новый популярный вид фитнеса";- "Рецепт формирования позитивного мышления";- "Хочешь быть здоровым? Держи вес под контролем"!- "Полезные привычки";- "Вредные привычки и здоровье человека";- "Фитотерапия как помощник в сохранении здоровья". Чай с травами;- "Гармония тела и духа";- "Умение управлять собой". | 2013 г.Февраль Март Сентябрь  Ноябрь 2014 МартАпрель МайОктябрьНоябрь | МедсестраСт. воспитательПсихологВоспитательВоспитательМедсестраМедсестраВоспитательПсихолог |
| 2.12 | Коллективное посещение бассейна. | 1 раз в неделю | Профком |
| 2.13 | Спортивные праздники, соревнования, аэробика, фитнес. | 2 раза в неделю | ВоспитательЗаведующий |
| 2.14 | Практикум: "Методы саморегуляции педагога в стрессовых ситуациях". | Ежегодно | Психолог |
| 2.15 | Проведение семинара-практикума: "Стрессоустойчивость, как бороться со стрессом". | Ежегодно | Психолог |
| 2.16 | Обучение: "Оказание первой помощи при укусах насекомых, солнечных и тепловых ударах." | Ежегодно Апрель - Май | Медсестра |
| 2.17 | Проведение дней здоровья | Ежемесячно | ЗаведующийПрофком |
| 2.18 | Туристические походы, санаторно-курортное лечение, отдых на Черном море | В течение года | Профком |

|  |
| --- |
|  |

 **Основные направления деятельности программы:**

-четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния МБ ДОУ;

-планомерная организация питания педагогов и воспитанников;

-занятие спортом, аэробикой, плаванием;

-санаторно-курортное лечение и оздоровление сотрудников МБОУ ДОУ;

**Просветительское направление предполагает:**

-пропаганда здорового образа жизни (лекции, беседы с медсестрой и психологом, пропаганда физической культуры и здорового образа жизни).

 **Реализация основных направлений программы:**

-Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха.

-Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание комнат, озеленение помещений

 МБ ДОУ комнатными растениями.

-Контроль за условиями теплового режима и освещенности помещений.

- Занятия аэробикой, фитнесом, приобретение абонементов на посещение бассейна.

-Обучение работников оказанию первой медицинской помощи.

**Для реализации программы необходима следующая материально- техническая база:**

- организация режима питания - помещение для принятия пищи;

- наличие спортивного зала и спортивной площадки;

- наличие кабинета психологической разгрузки;

- наличие медицинского кабинета;

- наличие спортивного инвентаря.