

ПРИНЯТА
общим собранием (конференцией)
работников МБДОУ
«ДС № 9 «Олененок»
протокол от 12 января 2021 г. № 12

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ
«ДС № 9 «Олененок»
от 12 января 2021 г. № 89



СОГЛАСОВАНА
профсоюзный комитет
первичной профсоюзной
организации МБДОУ
«ДС № 9 «Олененок»
протокол от 12 января 2021 г. № 48



ПРОГРАММА

укрепления здоровья работников первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» муниципального образования Староминский район Профессионального союза работников образования и науки Российской Федерации «Территория здоровья»



Авторы-разработчики:
Слынько Светлана Анатольевна,
председатель ППО,
Марушко Светлана Николаевна,
заведующий, член ППО,
Косьмина Светлана Алексеевна,
уполномоченный по ОТ,
Пилюк Елена Владимировна,
инструктор по ф/к

ст. Староминская
2021 год

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Паспорт Программы	5
1.3. Анализ ситуации по состоянию здоровья работников выбор приоритетов учреждения	9
1.4. Планируемые результаты реализации Программы	10
2. Содержательный раздел	11
2.1. Этапы реализации Программы	11
2.2. Блоки реализации Программы	12
3. Организационный раздел	13
3.1. Мониторинг и оценка эффективности реализации Программы	13
3.2. Анализ рисков при реализации Программы	14
3.3. Перспектива реализации Программы	15
3.4. Список используемой литературы	15
Приложение	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

«Если человек сам следит за своим здоровьем, трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Сократ

Пояснительная записка.

За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья, как дошкольников, так и работников дошкольного учреждения. Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо.

Здоровье – это главное достояние любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно соблюдать здоровый образ жизни и бережно относиться к своему здоровью.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, который выбрал человек.

Для того, чтобы воспитать здоровую личность, необходимо самому быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие. Напряженная работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями, постоянное нервное напряжение – все это подрывает его собственное здоровье. Поэтому проблема по укреплению здоровья педагогов стоит очень ярко. Только сформированная, здоровая личность, способная адекватно воспринимать самого себя и окружающих, личность с развитой системой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими действиями и поступками, имеет право обучать других.

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, как основной глобальной задачи укрепления здоровья нации.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее важных задач современной системы дошкольного образования.

В связи с этим *актуальным* является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни.

Обратив внимание на высокую занятость работников сферы дошкольного образования, нехватку временных ресурсов для систематических занятий физкультурой и спортом, первичная профсоюзная организация МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» и администрация нашего дошкольного образовательного учреждения предложили организовать условия для поддержки здорового образа жизни работниками на рабочем месте. Так, возникла идея разработки программы по укреплению здоровья сотрудников «Территория здоровья» (далее - Программа), предполагающей создание условий для реализации потребности в здоровом образе жизни у сотрудников МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» и как следствие, успешного осуществления трудовой деятельности.

Программа "Территория здоровья" разработана педагогическим коллективом детского сада № 9 «Олененок» в силу особой актуальности проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, как основной глобальной задачи укрепления здоровья нации.

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 дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Привлекать к здоровому образу жизни всех сотрудников ДОУ— задача нашей программы.

Воспитывать здоровое поколение необходимо педагогам здоровым, закаленным, жизнерадостным.

Нормативно-правовую основу программы по укреплению здоровья работников составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г.;
3. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 №197-ФЗ. 5 ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
5. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
6. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

7. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утвержден 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

8. Национальный проект «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

9. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» от 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

10. Федеральный проект «Спорт - норма жизни» от 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

В основу Программы 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, информационного поиска;
- *положительного ориентирования*. Уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье;
- *последовательности*. Предусматривает выделение основных этапов и моделей, 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;
- *принцип «не навреди!»*.

1.2. Паспорт программы

Наименование Программы	Программа укрепления здоровья работников первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» муниципального образования Староминский район Профессионального союза работников образования и науки Российской Федерации «Территория здоровья»
Рабочая группа	Слынько С. А. старший воспитатель, председатель ППО

	<p>Марушко С.Н. заведующая, член ППО Косьмина С. А. старший воспитатель, уполномоченный по охране труда Пилюк Е. В. инструктор ф/к, член ППО Митько Я. В. медсестра, член ППО Сизонец И. А. заведующий хозяйством, ответственный по охране труда</p>
Сроки реализации программы	2021 – 2024 гг
Актуальность программы	<p>Программа "Территория здоровья" разработана педагогическим коллективом детского сада № 9 «Олененок» в силу особой актуальности проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, как основной глобальной задачи укрепления здоровья нации. 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 дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии. Привлекать к здоровому образу жизни всех сотрудников ДОУ– задача нашей программы. Воспитывать здоровое поколение необходимо педагогам здоровым, закаленным, жизнерадостным.</p>
Цель	<p>Формирование у педагогов представлений о здоровье как одном из главных ценностей человеческой жизни, максимально благоприятных условий для укрепления гармоничного физического здоровья и повышение престижа здорового образа жизни сотрудников</p>
Задачи реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений у педагогов, способствующих укреплению здоровья. • Организация оздоровительной инфраструктуры, для повышения приверженности сотрудников к здоровому образу жизни и сохранению здоровья в процессе трудовой деятельности • Повышение позитивной мотивации к формированию потребности в здоровом образе

	<p>жизни и физической активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Внедрение современных технологий, средств и форм работы, способствующих продлению профессионального долголетия работников образования. • Создание благоприятных условия в организации для ведения здорового и активного образа жизни; • Профилактика стресса, тревожных расстройств, снижение эмоционального, профессионального выгорания работников образования; • Воспитание чувства коллективизма, дружбы, организованности по средствам игр. • Внедрение программы по укреплению здоровья сотрудников
<p>Направления Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование активной жизненной позиции работников, повышение сплоченности коллектива. • Эффективное взаимодействие первичной профсоюзной организации и администрации ДОО по поддержке здоровья работников. • Создание условий для вовлечения работников в Программу по укреплению их здоровья. • Создание условий для повышения работоспособности, продуктивности и стрессоустойчивости. • Повышение двигательной активности. • Установка на отказ от вредных привычек. • Мотивация на здоровое питание. • Информационно-просветительская работа по пропаганде здорового образа жизни.
<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создание единой системы работы с коллегами по укреплению здоровья. • Организована оздоровительная инфраструктура, для повышения приверженности сотрудников к здоровому образу жизни и сохранению здоровья в процессе трудовой деятельности • Активная пропаганда здорового образа жизни, физкультуры и спорта способствовала повышению профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении своего здоровья, постоянно посещающих оздоровительные организации – 85% (фитбол –гимнастика, тренажерный зал в спорткомплексе «Витязь, онлайн Марафон с ФСК

	<p>Юлией Кондратьевой).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 78 % сотрудников профсоюзной организации стали активными участниками в ежегодных Днях здоровья, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях турах выходного дня, ежегодных квест – субботниках «Эстафета полезных дел» района. • В стимулирующих и премиальных выплатах учитывается участие и результативность в физкультурно-спортивных мероприятиях района. • Снижение числа случаев временной нетрудоспособности сотрудников на 40%. • Доля сотрудников, ведущих мониторинг своего здоровья - 100%. • Повышение мотивации к двигательной деятельности; • Сплочение коллектива; обучение работать и действовать в команде; определение лучших качеств коллег; мотивировка чувства гордости за свою первичную профсоюзную организацию. • Увеличение роста первичной профсоюзной организации по вопросам формирования корпоративной культуры по поддержке здоровья работников. • Продуктивный результат обмен опыта работы по Программе с другими дошкольными учреждениями (положительные отзывы участников реализации Программы)
Участники реализации Программы	Сотрудники МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» -25 человек
Источники финансирования Программы	Средства первичной профсоюзной организации
Место реализации Программы	353600, Краснодарский край, Староминский район, ст. Староминская, ул. Орджоникидзе 89-а, музыкально/спортивный зал, дом детского творчества, спортивный комплекс «Витязь»
Время реализации Программы	Вечерние/ обеденное время в рабочие дни
Форма работы реализации	Очная форма участия: групповые занятия. Заочная форма участия: дистанционный формат

Программы	(мессенджеры, платформа Zoom с физкультурно-спортивным клубом Юлией Кондратьевой, официальный сайт первичной профсоюзной организации, социальные сети).
Организационное обеспечение Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Прохождение ежегодных медицинских осмотров. • Проведение специальной оценки условий труда. • Приобретение спортивного инвентаря (фитбольные мячи, скакалки, султанчики, гимнастические коврики) • Изготовление рекламной продукции (эмблема, рекламные ролики, плакаты, флаеры) • Заключен договор с физкультурно спортивным клубом Юлией Кондратьевой для работников образования Краснодарского края, медицинским центром «ТриЗ» (по проведению консультативной медицинской помощи).
Список используемой литературы и интернет ресурсов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линеvская Н. Как заботиться о здоровье сотрудников, увеличивая работоспособность. // Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. 2. Устигов В. Здоровье персонала // Журнал «Здоровье». – 2015. №5 – С. 15. 3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995, № 4, с. 2-8. 4. Зимняя И.А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека. // Высшее образование сегодня. 2015. № 11. С.14-20. 5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с. 6. Анкетирование «Здоровый образ жизни» https://infourok.ru/anketa-zdoroviy-obraz-zhizni-1855262.html 7. Анкета «Здоровье на рабочем месте» https://www.htpp.ru/upload/docs/Анкета%20для%20работников.pdf

1.3. Анализ ситуации по состоянию здоровья работников, выбор приоритетов учреждения

Основные позиции, которые были проанализированы составом Рабочей группы, а именно доступные источники информации для планирования и разработки Программы:

- результаты диспансеризации и профилактических медицинских осмотров (заключения медицинской комиссии по результатам профилактических медицинских осмотров);
- результаты оценки условий труда рабочих мест, профессиональные вредности, факторы трудового процесса (данные охраны труда);
- опросы (анкетирование) работников.

По завершении обследования выдается «Карта здорового образа жизни» с оценкой состояния здоровья сотрудника и даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования и консультации узких специалистов;

- по здоровому образу жизни;
- по рациональному питанию;
- по стрессоустойчивости;
- по отказу от вредных привычек;
- по физической активности.

После обработки полученных данных Рабочая группа пришла к выводу, что для решения ряда проблем, связанных с большим числом случаев заболевания различного характера и снижения общего положительного фона состояния здоровья работников необходимо внедрить и реализовать комплекс оздоровительных мероприятий в рамках реализации программы укрепления здоровья работников. Значимых проблем внутреннего характера и препятствий на пути реализации Программы не выявлено.

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

- Создание единой системы работы с коллегами по укреплению здоровья сотрудников.
- Организована оздоровительная инфраструктура, для повышения приверженности сотрудников к здоровому образу жизни и сохранению здоровья в процессе трудовой деятельности
- Активная пропаганда здорового образа жизни, физкультуры и спорта способствовала повышению профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении своего здоровья, постоянно посещающих оздоровительные организации – 85% (фитбол – гимнастика, тренажерный зал в спорткомплексе «Витязь, онлайн Марафон с ФСК Юлией Кондратьевой).
- 78 % сотрудников профсоюзной организации стали активными участниками в ежегодных Днях здоровья, массовых физкультурно-

спортивных мероприятиях турах выходного дня, ежегодных квест – субботниках «Эстафета полезных дел» района.

- В стимулирующих и премиальных выплатах учитывается участие и результативность в физкультурно-спортивных мероприятиях района.
- Снижение числа случаев временной нетрудоспособности сотрудников на 40%.
- Доля сотрудников, ведущих мониторинг своего здоровья - 100%.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности;
- Сплочение коллектива; обучение работать и действовать в команде; определение лучших качеств коллег; мотивировка чувства гордости за свою первичную профсоюзную организацию.
- Продуктивный результат обмен опыта работы по Программе с другими дошкольными учреждениями (положительные отзывы участников реализации Программы)
- Увеличение роста первичной профсоюзной организации по вопросам формирования культуры по поддержке здоровья работников.

2. Содержательный раздел

2.1. Этапы реализации Программы

Первый этап: Подготовительный (2021 г.)

Для организации условий для поддержки здорового образа жизни сотрудников на рабочем месте руководство учреждения инициировало создание постоянно действующей Рабочей группы с определением ее персонального состава и функциональных задач. В состав Рабочей группы вошли представители первичной профсоюзной организации (председатель ППО, уполномоченный по ОТ, председатель комиссии по культурно-массовой и оздоровительной работе, председатель комиссии по охране труда, представители администрации детского сада, медицинский работник). Был проведен анализ ситуации по состоянию здоровья работников и выбора приоритетов учреждения, основываясь на доступные источники информации для планирования и разработки Программы. Определили ресурсы обеспечения программы. Разработали индикаторы процесса и результата, и критерии их оценки с определением механизма мониторинга и сроков, периодичности оценки.

Второй этап: Практический (2022-2023 г.) Реализация проекта. Программой предусматривается реализация программы «Маршрут к здоровью – к здоровому образу жизни» состоящий из блоков:

1. Блок «Культура здоровья»
2. Блок «Психология здоровья»
3. Блок «Инициатива здоровья»

Последовательность реализации блоков может варьироваться в течение срока исполнения Программы в зависимости от целей и задач Годового плана и

особенностей физического состояния работников коллектива дошкольной образовательной организации.

3 этап. Мониторинг и оценка эффективности. Мониторинг реализации Программы проводится согласно имеющемуся утвержденному плану мероприятий, сведения о результатах мониторинга предоставляются руководителю рабочей группы. Краткосрочные индикаторы оцениваются ежемесячно. Решения, принятые по результатам внедрения программы доносятся до сотрудников путем размещения информации на стендах и информационных сетях.

4 этап. Улучшение и коррекция мероприятий. Данный этап позволяет постоянно корректировать программу с учетом достигнутых результатов.

2.2. Блоки реализации Программы

Программой предусматривается реализация проекта «Маршрут к здоровому образу жизни» состоящий из блоков:

1. Блок «Культура здоровья»

Мероприятия:

- ZOOM конференции с Юлией Кондратьевой в по теме: Профилактика остеохондроза на рабочем месте. Сидя на стуле.
- ФСК Марафон с Юлией Кондратьевой «Новый год новая жизнь»
- Проведение мастер-классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания.
- Проведение обучающих семинаров-практикумов, тренингов для сотрудников по следующим темам: «Здоровое питание», «Формула здоровья сотрудников», «10 000 шагов к жизни» и др.
- Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов.
- Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).
- Консультации специалистов по здоровому образу жизни, путем формирования культуры здоровья.
- Размещение мотивационных фотографий, плакатов (информационные стенды, мессенджеры, официальный сайт профсоюзной организации, социальные сети).

2. Блок «Психология здоровья»

Мероприятия:

- Час психологии - мероприятия, проходящие на территории образовательного учреждения по информированию работников о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии.
- Просветительская работа.
- Наполнение контента официального профсоюзного сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья.
- Проведение психопрофилактических мероприятий.

- Методики, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия. Сопровождение по управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; практики осознанности, арт-терапевтические и проективные методики.

3. Блок «Инициатива здоровья»

Мероприятия:

- Цикл обучающих тренингов «Маршрут к здоровому образу жизни» для повышения роли семьи в воспитании подрастающего поколения, в процессе пропаганды
- Проведение ежедневной ФСК гимнастики с Юлией Кондратьевой.
- Ежемесячные посещения спортивных учреждений (тренажерный зал, спортивный комплекс «Витязь» и др.).
- Проведение спартакиад среди сотрудников образовательной организации (волейбол, бадминтон, шашки, и др.). активных практик оздоровления на личном примере.
- Активное сотрудничество-«Коллаборация» (сетевой взаимодействие) по Программе с другими дошкольными образовательными учреждениями района.
- Передача опыта и знаний между педагогами (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекция-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, круглые столы и др.)

3. Организационный раздел

3.1. Мониторинг и оценка эффективности реализации Программы

Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией, представителями профсоюзной организации.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансовых условий ее реализации.

Оценка эффективности Программы и анализ итогов реализованных мероприятий проводится на основании данных профиля здоровья трудового коллектива, анкетирования сотрудников на момент начала внедрения Программы укрепления здоровья работников и каждый год ее реализации.

№ п/п	Показатель (индикатор) (наименование)	Способ оценки	Значение показателя			
			2021	2022	2023	2024
1	Охват работников ежегодным профилактическим осмотром, диспансеризацией	% от общего числа				
2	Количество случаев временной утраты трудоспособности	количество случаев				
3	Количество дней временной утраты трудоспособности	количество дней				

4	Охват сотрудников психологической помощью и поддержкой	% от общего числа				
5	Доля сотрудников, потребляющих табак и никотин	% от общего числа				
6	Доля сотрудников, сокративших употребление табака и никотина	% от общего числа				
7	Доля сотрудников, отказавшихся от табака и никотина	% от общего числа				
8	Доля сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и/или спортом	% от общего числа				
	Доля сотрудников, имеющих индекс массы тела (ИМТ) больше 25 (кг/метр кв.)	% от общего числа				
	Доля сотрудников, снизивших массу тела	% от общего числа				
	Доля сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и др.)	% от общего числа				
	Количество индивидуальных консультаций по вопросам репродуктивного здоровья женщин	количество консультаций				

2. Мероприятия по профилактике социально значимых заболеваний						
1	Обеспеченность полисами МС работников и членов их семей	% от общего числа				
2	Охват работников занятиями физической культурой спортом	% от общего числа				
3	Доля работников, охваченных Профилактическими мероприятиями, направленными на снижение распространенности неинфекционных и инфекционных заболеваний	% от общего числа % от общего числа				
4	Количество внутренних спортивных мероприятий для сотрудников	количество				
5	Доля сотрудников, сдавших нормы ГТО	% от общего числа				
3. Показатели, характеризующие условия труда						
3.1	Организация работы медицинского кабинета	да/нет				
3.2	Доля сотрудников, обеспеченных здоровым питанием и возможностями для полезных перекусов в течение дня	% от общего числа				
3.3	Наличие на инфраструктуры для укрепления здоровья	% от общего числа				
3.4	Лояльность к руководству и удовлетворенность условиями труда работников	% от общего числа				

3.2. Анализ рисков при реализации Программы

1. Пассивное и активное сопротивление отдельных работников.

Решение: эффективное информирование работников, материальное и нематериальное поощрение работников, участвующих в Программе, формирование в коллективе культуры здоровья, безопасного труда. 1. 2. Риск отсутствия ожидаемых конечных результатов.

Решение: мониторинг результатов, анализ эффективности мероприятий и Программы в целом, стратегия непрерывных улучшений, переход отдельных пунктов Программы на долгосрочную реализацию.

3. Финансовый риск.

Решение: использование внутренних ресурсов, сокращение финансовых затрат организации, выявление и поддержка активистов здорового образа жизни.

3.3. Перспектива реализации Программы

1. Внедрение в образовательный процесс новых технологий по укреплению здоровья.
2. Мотивирование работников организации к увеличению двигательной активности.
3. Внедрение опыта работы по проекту в дошкольные учреждения района.
4. Участие в ZOOM конференции с Юлией Кондратьевой в по теме: Профилактика остеохондроза на рабочем месте. Сидя на стуле; Укрепление вестибулярного аппарата на рабочем месте. Сидя на стуле; ФСК Марафоне «Узнай себя», «Остеохондроз», «Живот и бедра» с Юлией Кондратьевой.
5. Работа по снижению уровня заболеваемости сотрудников учреждения, повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы, пропаганде здорового образа жизни будет носить долгосрочный эффект.
6. Внедрение авторских технологий, средств и форм работы, способствующие повышению уровня психологического благополучия, работоспособности, продуктивности трудовой деятельности, сплоченности сотрудников.
7. Презентация программы и создание методических рекомендаций для председателей первичных профсоюзных организаций других ДОО.

3.4. Список литературы и интернет-ресурсы:

1. Линеvская Н. Как заботиться о здоровье сотрудников, увеличивая работоспособность.// Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
2. Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессии Всемирной организации здравоохранения. WHA 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте
3. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2013. – 144 с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.

5. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Дервянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2016. – 480 с.
6. Устигов В. Здоровье персонала // Журнал «Здоровье». – 2015. № 5 – С. 15.
7. Кичайкина К.В., Мокина Г.Н. «Комплексная программа «Здоровье педагога, 2017 год
8. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995, № 4, с. 2-8.
9. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.
10. Зимняя И.А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека. // Высшее образование сегодня. 2015. № 11. С.14-20.
11. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий,
12. рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
13. Анкетирование «Здоровый образ жизни» <https://infourok.ru/anketa-zdoroviy-obraz-zhizni-1855262.html>
14. Анкета «Здоровье на рабочем месте» <https://www.http.ru/upload/docs/Анкета%20для%20работников.pdf>

Анкета для педагогов «Здоровье в наших руках»

1. Как Вы считаете, что включает понятие «здоровый образ жизни»:

- полноценное питание;
 - режим дня;
 - процедуры закаливания;
 - регулярное проведение медицинского обследования;
 - занятия спортом, выполнение физических упражнений;
 - безопасная окружающая среда;
 - нахождение в безконфликтной обстановке;
 - доброжелательные отношения в семье;
 - Ваш вариант
-

2. Интересуетесь ли Вы литературой о здоровом образе жизни?

- да;
- нет.

3. Часто ли используете полученные знания о способах сохранения здоровья в своей семье?

- да;
- иногда;
- нет.

4. Считаете ли Вы, что в Вашей семье придерживаются правил ведения здорового образа жизни?

- да;
- нет;
- иногда.

5. Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки?

- да;
- у некоторых;
- нет.

6. Как организовано питание в Вашей семье?

- сбалансированное;
 - отдается предпочтение определенным видам продуктов;
 - соблюдается диета;
 - Ваш вариант
-

7. Как происходит ваше приобщение к занятию физкультурой?

- делаю по утрам гимнастику;
 - посещаю спортивную секцию;
 - Ваш вариант
-

8. Практикуются ли в Вашей семье совместные занятия физкультурой или подвижные игры?

- да, регулярно;

- иногда;
- нет.

9. Организовываете процедуры закаливания?

- да, регулярно;
- иногда;
- нет.

10. Какой психологический климат в Вашей семье?

- благоприятный;
 - нейтральный;
 - негативный;
 - Ваш вариант
-

11. Как часто вы болеете?

- часто;
- не часто.

12. Какая основная причина заболеваний?

- слабый иммунитет;
 - недостаточное физическое развитие;
 - наследственность;
 - Ваш вариант
-

«Люди, чувствующие себя хорошо, дают хорошие результаты».

Д. Карнеги

Благодарим за участие в анкетировании

Анкета «Здоровье на рабочем месте»

1. Проводится ли на Вашем учреждении работа по укреплению здоровья?

- Разработана политика в области укрепления здоровья работников
- Разработана программа укрепления здоровья работников
- Все мероприятия предлагаются и реализуются инициативной группой работников учреждения
- Все мероприятия предлагаются и реализуются Профсоюзной организацией
- Иногда реализуются отдельные мероприятия при наличии финансирования
- Работа в этом направлении совсем не проводится

2. Какие из направлений работы в области укрепления здоровья работников являются, с Вашей точки зрения, наиболее важными и полезными для Вас (выберете не более трех вариантов ответа):

- Санаторно-курортное лечение
- Коллективные спортивные мероприятия (командные соревнования по футболу, волейболу и т.п.)
- Мероприятия, направленные на общее укрепление здоровья работников и повышение двигательной активности (занятия в тренажерных залах, забеги и кроссы и т.п.)
- Мероприятия по борьбе с курением
- Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом на работе
- Мероприятия, направленные на профилактику конкретных профессиональных заболеваний
- Организация пунктов здорового питания для работников
- Организация комнат отдыха
- Другое:

3. Какой эффект, с Вашей точки зрения, дают мероприятия, направленные на укрепление здоровья (выберете не более трех вариантов ответа):

- Здоровье напрямую влияет на повышение производительности труда, что связано с увеличением заработной платы
- Такие мероприятия показывают, что о работниках заботятся; они сплачивают коллектив
- Сокращение количества дней невыхода на работу по болезни повышает вероятность карьерного роста
- Такие программы являются (могут стать) одной из причин того, что я буду и дальше работать в учреждении
- Для меня это важно, потому что я забочусь о своем здоровье вне зависимости от работы
- Такие программы – не более чем мода
- Другое

4. Что, по Вашему мнению, оказывает наибольшее влияние на Ваше здоровье в процессе работы (выберете одно наиболее подходящее утверждение)

- Неудовлетворительные условия труда (наличие на рабочем месте вредных производственных факторов)
- Подверженность стрессам (регулярные переработки, конфликтные ситуации, работа с большим объемом информации и т.п.)
- Неудовлетворительная экологическая обстановка в месте расположения предприятия
- Другое

5. Насколько, с Вашей точки зрения, вопросы сохранения здоровья важны для Ваших коллег (выберете одно наиболее подходящее утверждение):

- Вопросы сохранения здоровья на работе являются важными, люди уделяют внимание своему здоровью
- Вопросы здоровья важны, но они не приоритетны
- Вопросы здоровья не так важны, как нормы труда и уровень заработной платы
- Вопросами здоровья работники должны заниматься самостоятельно, это не обязанность работодателя

6. При каких условиях Вам будут интересны мероприятия по укреплению здоровья, указанные в п. 2 анкеты (выберете одно наиболее подходящее определение):

- Только в случае, если работодатель будет полностью финансировать такие мероприятия
- В случае, если работодатель будет частично финансировать такие мероприятия, а часть затрат я готов понести самостоятельно
- Я не готов участвовать в таких мероприятиях, слишком много работы

7. Наименование Вашей должности (укажите):

Мой ответ

8. Размер Вашего предприятия:

- до 20 человек
- от 20 до 50 человек
- от 50 до 100 человек
- от 100 и выше

9. Сколько лет Вы работаете в учреждении:

- менее 5 лет
- от 5 до 10 лет
- от 10 до 15 лет
- от 15 и выше

10. Ваш возраст:

- 20-25 лет
- 25-30 лет
- 30-40 лет

- 40-50 лет
- 50-60 лет
- свыше 60 лет

11. Ваш пол:

- Мужской
- Женский

12. Как Вы оцениваете в целом состояние Вашего здоровья?

- Отлично
- Хорошо
- Удовлетворительно
- Неудовлетворительно

Благодарим за участие в анкетировании

**Анкета оценки знаний и умений педагога
по теме здоровья Г.А. Воронина**

1. Можете ли Вы служить примером для своих воспитанников в соблюдении норм здорового образа жизни? (да / нет)
2. Имеете ли Вы как воспитатель четкое представление о состоянии здоровья каждого своих воспитанников? (да / нет)
3. Созданы ли в Вашем ДОО адекватные условия для реализации воспитанниками гигиенических правил и умений? (да / нет)
4. Учитываете ли Вы при проведении НОД состояние здоровья детей? (да / нет)
5. Уверены ли Вы, что Ваши знания соответствуют современным требованиям достижений медицинской науки и ее профилактического профиля? (да / нет)
6. Используете ли Вы в учебном процессе, образовательных мероприятиях возможность пополнить знания воспитанников о состоянии здоровья? (да / нет)
7. Ваши конкретные действия в ситуации появления среди родителей алкоголиков, наркоманов
8. Обсуждаете ли Вы в индивидуальной работе с родителями вопросы охраны здоровья воспитанников? (да / нет)
9. Ведется ли действенная совместная работа с медсестрой ДОО по контролю за дифференцированным режимом для воспитанников? (Укажите, сколько детей на щадящем режиме).
12. Принимаете ли Вы участие в системном мониторинге здоровья и организации отдыха учащихся? (да / нет)
13. Есть ли у Вас вредные привычки, от которых Вам хотелось бы избавиться? (да / нет)
14. Какие оздоровительные системы Вы знаете и используете?

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4

17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1

2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадам.

Для низкотреховных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности,

возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Используемые интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/11/26/oprosnikspilbergera-issledovanie-trevozhnosti>

План мероприятий по реализации программы

№	Комплекс мероприятий	Срок проведения	Ответственный
Подготовительный этап			
1.	Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению: - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Федеральный Закон «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ	январь 2021 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель, медицинская сестра, председатель ПК
2.	Подбор методической литературы, наглядного материала	в течение января 2021 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель, председатель ПК
3.	Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий для педагогов	январь 2021 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель, музыкальный руководитель, председатель ПК
4.	Подборка музыкального репертуара	в течение января 2021 года	инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.
5.	Анкетирование для педагогов: «Здоровье в наших руках»	январь 2021 года	инструктор по физической культуре,

	(Приложение 1) Анкетирование «Здоровье на рабочем месте» (Приложение 2) Анкетирование оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина (Приложение 3) Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (Приложение 4)		старший воспитатель председатель ПК
6.	Повышение профессиональной компетентности педагогов	январь 2021 г	старший воспитатель педагоги председатель ПК
7	Отбор мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающего пространства в коллективе	январь- февраль 2021 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель председатель ПК
8.	Знакомство педагогов с элементами марафона во время проведения Онлайн тренировки с физкультурно-спортивным клубом «Юлия Кондратьева» при поддержке Краснодарской Краевой Организации Общероссийского Профсоюза Образования	январь 2021 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель председатель ПК
9.	Консультация инструктора по физической культуре с медицинской сестрой на тему: «Организация профилактической работы, используя физкультурно-оздоровительные упражнения».	январь 2021 года	инструктор по физической культуре, медицинская сестра.
10.	Планирование работы с педагогами онлайн тренировок с ФСК Юлией Кондратьевой	январь 2021 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель председатель ПК
11.	Создание единой системы работы с коллегами по системе укрепления здоровья	в течение года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель
12.	Разработка тематики бесед с педагогами	январь февраль 2021 года	старший воспитатель председатель ПК
Основной этап			
1.	Формирование основ ЗОЖ среди	в течение реализации	инструктор по физической культуре,

	педагогов	программы	старший воспитатель,
2.	Изучение здоровьесберегающих технологий	в течение реализации программы	Инструктор по физической культуре, старший воспитатель
3.	Применение нестандартного оборудования в работе	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, старший воспитатель музыкальный руководитель
4.	Обновление предметно-пространственной развивающей среды физкультурного зала современными пособиями и нестандартным оборудованием	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, старший воспитатель медицинская сестра, председатель ПК
5.	Разработка новых авторских игр с использованием нетрадиционного оборудования	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
6.	Участие во «Всероссийской эстафете здоровья»	апрель 2021 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
7.	Консультации для педагогов	декабрь 2021 год	старший воспитатель
8.	Танцевальный Бум	сентябрь 2021 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
9.	Мастер-классы для педагогов	март 2022 год	старший воспитатель председатель ПК
10.	Участие в ежемесячной «Онлайн зарядке» с ФСК Юлией Кондратьевой для работников образования Краснодарского края	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
11.	Участие во Всероссийской акции "10 000 шагов к жизни " в рамках Всемирного дня здоровья	апрель 2022 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
12.	Тренинг для педагогов «Формула здоровья сотрудников» (Приложение 5)	апрель 2022 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
13.	Участие в квест – субботнике «Эстафета полезных дел»	октябрь, апрель 2022-2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
14.	Участие в «Фитбол –гимнастике» по	в течение	инструктор по

	формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.	реализации программы	физической культуре, председатель ПК
15.	Участие в онлайн марафоне «Новый год - новая жизнь» среди работников образовательных организаций	январь 2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
16.	Участие в онлайн мотивирующем марафоне «Узнай себя», «Остеохондроз» среди работников образовательных организаций	февраль 2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
17.	Участие в ZOOM с Юлией Кондратьевой конференции «Укрепление вестибулярного аппарата на рабочем месте. Сидя на стуле»	февраль 2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
18.	Участие в онлайн марафоне интенсив «Живот и бедра» среди работников образовательных организаций	март 2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
19.	Участие с ФСК Юлией Кондратьевой в «Стречинге» для работников образования Краснодарского края	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
20.	Участие в эстафете здоровья – день здоровья	апрель 2023 год	
21.	Участие в ежемесячном «Онлайн марафоне» с ФСК Юлией Кондратьевой для работников образования Краснодарского края	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
22.	Участие с ФСК Юлией Кондратьевой «ZOOM зарядка» для работников образования Краснодарского края	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
23.	Организация проведения системы занятий с использованием упражнений «Игрового стретчинга»	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
24.	Выставка нестандартного оборудования «Мы любим спорт»	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
25.	Участие в спортивной игре «Физкульт – привет!»	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
Заключительный этап.			
1.	День здоровья «Наш главный рекорд–здоровье!», «На работу пешком»	март 2024 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
2.	Флешмоб «Королева спорта!»	апрель 2024 год	инструктор по физической культуре,

			председатель ПК
3.	«Онлайн марафон» с ФСК Юлией Кондратьевой	апрель 2024 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
4.	Спортивный пробег «Достигая цели!»	май 2024 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК

Результаты проекта

1.Снижение уровня заболеваемости сотрудников за период 2021-2022 г. на 30 %:

2021 г – в среднем в год 65 % заболеваемости.

2022 г – в среднем в год 35% заболеваемости.

2. Создание комплекса мероприятий по укреплению здоровья работников.

3. Создание единой системы работы с коллегами по укреплению здоровья работников.

4. В рамках года «Спорт. Здоровье. Долголетие» продуктивный результат обмен опытом работы по Программе укрепления здоровья работников с МБДОУ № 6 и МБДОУ № 8.