

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  
«Здоровье в наших руках!»**



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

ст. Староминская  
2021 год

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативно-правовая база	5
1.3. Паспорт Программы	6
1.4. Ресурсное обеспечение	10
1.5. Планируемые результаты реализации Программы	11
2.. Содержательный раздел	12
2.1. Этапы реализации Программы	12
2.2. План реализации Программы	14
3. Организационный раздел	15
3.1. Мониторинг и оценка эффективности реализации Программы	15
3.2. Анализ рисков при реализации Программы	16
3.3. Перспектива реализации Программы	17
3.4. Список литературы и интернет - ресурсы:	18
Приложение	19

## **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.

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. Здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие индивидуального здоровья определяют, как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Существует еще одно определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога – комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».

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

Основными составляющими индивидуального здоровья с позиции педагогической деятельности являются:

- физическое благополучие – отсутствие патологических изменений;
- психическое благополучие – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях;
- социальное благополучие – достижение созидательных результатов в окружающей среде.

Педагог выполняет очень важную профессионально-социальную функцию, поскольку является носителем информации и примером поведения (это относится и к здоровью). Состояние организма, определяемое показателями здоровья, характеризует степень утомляемости, работоспособности, что напрямую свидетельствует о качестве профессиональной деятельности педагога. В большей степени проблема кроется не только в экологии, генетике, но и в пассивном образе жизни. В современных условиях существует ряд проблем для организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий в образовательных учреждениях на систематической основе, такие как: загруженность педагогического состава, различные медицинские противопоказания, отсутствие привычки к систематической физической нагрузке, отсутствие необходимого количества специалистов по современным спортивно-оздоровительным технологиям. А малоподвижный образ жизни, в свою очередь, приводит к не очень хорошим последствиям, таким как пониженный жизненный тонус, апатичное состояние, слабование. Здоровье педагогов, работников отрасли – это политика, в которой заложено будущее образования, обучающихся, а значит и будущее нашего государства, поэтому перед первичной профсоюзной организацией МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» и администрацией нашего дошкольного образовательного учреждения, как общественной организацией, стоит задача приобщения и пропаганды к здоровому образу жизни, активности, занятиям спортом и физкультурой.

Программа «Здоровье в наших руках!», разработанная первичной профсоюзной организацией МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» и Физкультурно-спортивным клубом (далее ФСК) «Юлия» определяет комплекс основных направлений и мероприятий, способствующих укреплению здоровья членов Профсоюза, работников; обеспечивающих развитие физкультурно-спортивной работы в образовательной организации, повышению мотивации работников отрасли к ведению здорового образа жизни. В рамках соглашения краевой организацией и Физкультурно-спортивным клубом (далее ФСК) «Юлия» организовали проведение бесплатных для членов Профсоюза онлайн-мероприятий на ежемесячной основе для пропаганды здорового образа жизни и внедрения цифровых технологий в спортивно-оздоровительной сфере. ОНЛАЙН-зарядки — 10 минут в прямом эфире занятие по профилактике профессиональных заболеваний (остеохондроз, зрение, вестибулярный аппарат), участие принимает коллектив с помощью цифровых средств. Это было актуальным предложением, продиктованным временем, которое в

настоящее время набирает обороты. Не случайным является название программы «Здоровье в наших руках», именно так стали называть между собой посещающие спортивно-оздоровительные занятия ФСК члены Профсоюза, работники дошкольного учреждения.

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. Нормативно-правовая база**

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 заседании президиума Совета при

Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

8. Национальный проект «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании 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.

### 1.3. 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 «Здоровье в наших руках»
Рабочая группа	Слынько С. А. старший воспитатель, председатель ППО Марушко С.Н. заведующая, член ППО Косьмина С. А. старший воспитатель, уполномоченный по охране труда Пилук Е. В. инструктор ф/к, член ППО Митько Я. В. медсестра, член ППО
Сроки реализации программы	с января 2021 года по настоящее время
Актуальность программы	Программа " <b>Здоровье в наших руках</b> " разработана первичной профсоюзной организацией МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» в силу особой актуальности здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие индивидуального здоровья определяют, как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Существует еще одно определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога

	<p>– комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».</p> <p>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</p> <p>Основными составляющими индивидуального здоровья с позиции педагогической деятельности являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое благополучие – отсутствие патологических изменений;</li> <li>- психическое благополучие – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях;</li> <li>- социальное благополучие – достижение созидательных результатов в окружающей среде.</li> </ul>
Цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщение работников дошкольного учреждения, членов Профсоюза к занятиям физкультурой и спортом через формирование грамотного представления о пользе ЗОЖ;</li> <li>- создание устойчивой тенденции к увеличению численности членов Профсоюза, ведущих ЗОЖ.</li> </ul>
Задачи реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить доступность посещения физкультурно-спортивных мероприятий;</li> <li>- повысить позитивную мотивацию к формированию потребности в здоровом образе жизни и физической активности;</li> <li>- сотрудничество направлено на профилактику и охрану здоровья членов Профсоюза, работников отрасли;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>- способствовать созданию условий членам Профсоюза работникам дошкольного учреждения систематически заниматься физической культурой и спортом по доступной стоимости</li> <li>- внедрение программы по укреплению здоровья сотрудников</li> </ul>
Направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование активной жизненной позиции работников, повышение сплоченности коллектива.</li> <li>- Эффективное взаимодействие первичной профсоюзной организации и администрации ДОО по поддержке здоровья работников.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание условий для вовлечения работников в Программу по укреплению их здоровья.</li> <li>- Повышение двигательной активности.</li> <li>- Мотивация на здоровое питание.</li> <li>- Информационно-просветительская работа по пропаганде здорового образа жизни.</li> </ul>
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>1) В рамках сотрудничества по итогам 2021 года проведено 75 онлайн-тренировок, 95 спортивных часов и праздников. Охват по итогам 2021 года – 9 работников дошкольной организации, процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 21,4 %;</p> <p>2) по итогам 2022 года проведено 138 онлайн-тренировок, 156 спортивных часов и праздников. Охват посещающих спортивные занятия в 2022 году составил 19 человек, рост в сравнении с 2021 годом – 51%, процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 46,2 %;</p> <p>3) по итогам 2023 года – 22 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 52,3 %;</p> <p>4) на 1 апреля 2024 года – 25 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 60 %;</p> <p>Активная пропаганда здорового образа жизни, способствовала повышению профессиональной компетенции и заинтересованности работников в сохранении и укреплении своего здоровья, постоянно посещающих оздоровительные организации – 85% (фитбол – гимнастика, тренажерный зал в спорткомплексе «Витязь, онлайн - Марафон с ФСК Юлией Кондратьевой, «ШОК Экспресс», «Мотивирующий Онлайн-марафон. Профилактика отеков» и др. Где в стимулирующих и премиальных выплатах учитывается участие и результативность в физкультурно-спортивных мероприятиях района.</p>
География, категории и количество участников.	Краснодарский край, ст. Староминская категории участников – члены первичной Профсоюзной организации, работники МБДОУ «ДС № 9 «Олененок»; количество участников: 25 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников в МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» - 59,5 %.
Источники финансирования	Средства первичной профсоюзной организации



Программы	
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	Удобное для работников время
Форма работы реализации Программы	Очная форма участия: групповые занятия. Заочная форма участия: дистанционный формат (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"> <li>• Прохождение ежегодных медицинских осмотров.</li> <li>• Изготовление Проведение специальной оценки условий труда.</li> <li>• Приобретение спортивного инвентаря (фитбольные мячи, скакалки, султанчики, гимнастические коврики)</li> <li>• рекламной продукции (эмблема, рекламные ролики, плакаты, флаеры)</li> <li>• Заключен договор с физкультурно спортивным клубом Юлией Кондратьевой для работников образования Краснодарского края, медицинским центром «ТриЗ» (по проведению консультативной медицинской помощи).</li> <li>• Физкультурные занятия проводятся в спортивных залах Дома детского творчества, МБЛОУ «ДС № 9 «Олененок». спорт комплексе «Витязь». Оборудование предоставляется администрацией образовательных учреждений по договорённости с профсоюзным комитетом первичных организаций. Форма одежды спортивная, свободная, комфортная для занимающихся, приносится самостоятельно.</li> <li>• Рекламирование проводится с использованием всех Интернет-ресурсов, рассылки писем внутри ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» и посредством соцаккаунтов. Налажена система оповещения членов профсоюза об ОНЛАЙН разработках ФСК ЮЛИЯ с использованием каналов связи территориальных и первичных организаций.</li> </ul>

<p>Список используемой литературы и интернет ресурсов</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Линеvская Н. Как заботиться о здоровье сотрудников, увеличивая работоспособность. // Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.</li> <li>2. Устигов В. Здоровье персонала // Журнал «Здоровье». – 2015. №5 – С. 15.</li> <li>3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995, № 4, с. 2-8.</li> <li>4. Зимняя И.А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека. // Высшее образование сегодня. 2015. № 11. С.14-20.</li> <li>5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.</li> <li>6. Анкетирование «Здоровый образ жизни» <a href="https://infourok.ru/anketa-zdoroviy-obraz-zhizni-1855262.html">https://infourok.ru/anketa-zdoroviy-obraz-zhizni-1855262.html</a></li> <li>7. Анкета «Здоровье на рабочем месте» <a href="https://www.htpp.ru/upload/docs/Анкета%20для%20работников.pdf">https://www.htpp.ru/upload/docs/Анкета%20для%20работников.pdf</a></li> </ol>
---	--

#### **1.4. Ресурсное обеспечение**

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).**

Физкультурные занятия проводятся в спортивных залах Дома детского творчества, МБЛОУ «ДС № 9 «Олененок». спорт комплексе «Витязь». Оборудование предоставляется администрацией образовательных учреждений по договоренности с профсоюзным комитетом первичных организаций. Форма одежды спортивная, свободная, комфортная для занимающихся, приносится самостоятельно.

Прохождение ежегодных медицинских осмотров на сумму 98 200,00 руб.

За время реализации Программы создано 3 видеоролика, 2 плаката с рекламными призывами, выпуск информационных буклетов (ежемесячно).

Рекламирование проводится с использованием всех Интернет-ресурсов, рассылки писем внутри ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» и посредством соцаккаунтов. Налажена система оповещения членов профсоюза об ОНЛАЙН разработках ФСК ЮЛИЯ с использованием каналов связи территориальных и первичных организаций.

#### **1.5. Планируемые результаты реализации Программы:**

Основные результаты:

- 1) В рамках сотрудничества по итогам 2021 года проведено 75 онлайн-тренировок, 95 спортивных часов и праздников. Охват по итогам 2021 года – 9 работников дошкольной организации, процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 21,4 %;
- 2) по итогам 2022 года проведено 138 онлайн-тренировок, 156 спортивных часов и праздников. Охват посещающих спортивные занятия в 2022 году составил 19 человек, рост в сравнении с 2021 годом – 51%, процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 46,2 %;
- 3) по итогам 2023 года – 22 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 52,3 %;
- 4) на 1 апреля 2024 года – 25 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 60 %;

Активная пропаганда здорового образа жизни, способствовала повышению профессиональной компетенции и заинтересованности работников в сохранении и укреплении своего здоровья, постоянно посещающих оздоровительные организации – 85% (фитбол – гимнастика, тренажерный зал в спорткомплексе «Витязь, онлайн - Марафон с ФСК Юлией Кондратьевой, «ШОК Экспресс», «Мотивирующий Онлайн-марафон. Профилактика отеков» и др. Где в стимулирующих и премиальных выплатах учитывается участие и результативность в физкультурно-спортивных мероприятиях района.

По нашему мнению, к результатам данного направления деятельности можно отнести показатели анкетирования членов Профсоюза в дошкольной организации, которые проводились дошкольных организаций. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой?» в 2021 году 36 % участников указали, что они занимаются физкультурой и спортом. Опрос, проведенный в феврале 2024 года, показал, что 59,5 % опрошенных работников нашего учреждения занимаются спортом и физической культурой (рост на 23,5%).

Формулируя свое понимание значения здорового образа жизни (ЗОЖ), большинство участников анкетирования 2024 года (84,7%) высказались в пользу занятий спортом и правильного питания; для 6 % опрошенных ЗОЖ – это активный образ жизни без вредных привычек; в понимании 9,3% участников ЗОЖ – это забота о себе, соблюдение режима дня и отдыха, минимизация стресса, доступность медицинской помощи.

Среди предложений, высказанных принявшими участие в анкетировании, о том, что же нужно предпринять для улучшения общего состояния здоровья работников дошкольного учреждения, большинство (85 %) высказались в пользу необходимости научить педагогов любить заботиться о себе и своем здоровье, то есть воспитывать культуру здорового образа жизни. Это как раз то, что является целью нашей программы «Здоровье в наших руках!».

## 2. Содержательный раздел

## 2.1. Этапы реализации Программы

I этап – Подготовительный. Администрацией детского сада в целях пропаганды здорового образа жизни создана Рабочая группа с определением ее персонального состава и функциональных задач. В состав Рабочей группы вошли представители администрации детского сада, члены профсоюзного комитета детского сада, медицинский работник. Рабочей группой составлен план реализации программы со следующими мероприятиями по поддержке здорового образа жизни сотрудников:

- Проведение спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (сидя на рабочем месте).

- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте.

- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

II этап – Реализация программы. В программу включены 3 направления:

### 1. Профилактика болезней.

Профилактические мероприятия — важнейшая составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни.

Мероприятия:

- Периодические медицинские осмотры, которые направлены на наблюдение за здоровьем, предупреждение профессиональных заболеваний работников детского сада по договору-соглашению о партнерском сотрудничестве с ГБУЗ «Староминская ЦРБ».

- Консультации по здоровому образу жизни: беседы, семинары по ведению здорового образа жизни и правильному питанию; консультации.

### 2. Физическая активность.

Физическая активность - естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира, а также условием всестороннего развития и воспитания.

Мероприятия: Каждая среда – здоровая среда, еженедельная Онлайн - зарядка, обучение упражнениям с дозированной физической нагрузкой, обучение правильному дыханию, питанию, обучение технике стретчинг, двигательная терапия.

### 3. Психологическое здоровье.

Уровень психологического здоровья определяет меру творческой активности личности, отношение к труду, пассивность или активность работников детского сада. Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к

внутреннему миру человека, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, его системе отношений (к себе, к окружающему миру, к работе, коллегам и т.п.)

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.

Проект «Здоровье в наших руках» направлен на организацию профилактики здоровья и здорового образа жизни в трудовом коллективе, предусматривает пропаганду и формирование здорового образа жизни в коллективе, гигиенического поведения, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизации защитных сил организма, обеспечения высокого уровня трудоспособности, так же на проведение работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья, первичная профсоюзная организация силами своих представителей проводит информационно-разъяснительную работу о деятельности ФСК на встречах и других мероприятиях для членов Профсоюза, работников ДОО; доводит до руководителя дошкольной организации, на базе которой проводятся спортивные занятия, сведения об основных задачах деятельности ФСК, информирует о совместной работе; содействует распространению дополнительных программ скидок и расширению количества работников ДОО, посещающих спортивные занятия в клубе. ФСК предоставляет 50% скидку на членство в клубе и оплату ежемесячных взносов работникам отрасли, состоящим на учёте в ППО Профсоюза (при предъявлении профсоюзного билета); способствует привлечению работников ДОО, членов Профсоюза, к информированию о возможностях занятий в рамках сотрудничества; организует и проводит спортивно-оздоровительные занятия с оборудованием и без; занятия проводятся по следующим направлениям: стретчинг, пилатес, силовая+стретчинг, силовая; фитбол, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, созданы специальные программы упражнений с учетом профессиональных диагнозов (ларингоспазмы, грыжи, боль в суставах и т.д.).

Используя современные инновационные интернет-технологии, ФСК резко увеличили доступность спортивно-оздоровительных занятий. Многие

проблемы организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий для работников ДОО удалось решить с применением этих технологий.

## **2.2. План реализации Программы**

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** Онлайн-тренировки проводятся в спортивном зале МБДОУ №ДС № 9 «Олененок» в удобное для коллектива время. Онлайн-тренировки проводятся для всех желающих членов Профсоюза, для этого необходимо было зарегистрироваться и подключиться по обозначенной ссылке, зарегистрировать личный кабинет на сайте ФСК и подключиться к выбранным онлайн-разработкам. Офлайн-тренировки для желающих заниматься на дому, так и для коллектива ДОО. Важно отметить, что занятие можно провести в любое удобное время, включив запись трансляции в социальных сетях на сайте ФСК. Количество занимающихся постоянно растёт. Наибольшую активность занятий спортом и физкультурой показали ДОО с ФСК в 2022-2023 году, когда с января были организованы «Традиционная Здоровая среда» и проводились ежемесячные онлайн-зарядки (10 минут в прямом эфире) для всех организаций, в которых принимали участие все желающие члены Профсоюза. Тема зарядок – профилактика профессиональных заболеваний. Основная цель: показать, что интерактивные занятия спортом и физкультурой не только возможны, но и эффективны. Данные занятия, ставшие традиционными, получили популярность, обрастая раз от раза новым количеством участников. Помимо коллективных занятий предлагаются индивидуальные по запросам и потребностям: дыхательная гимнастика, профилактика остеохондроза, растяжка, фитбол, пилатес и др. При участии в Онлайн-марафоне, ШОК экспрессе и др. индивидуально для каждого участника разрабатывается меню индивидуального здорового питания в сочетании с комплексом упражнений, учитывая рекомендации питьевого режима. На апрель 2024 года исключительно на добровольной основе члены Профсоюза открыли на сайте ФСК - 25 ЛИЧНЫХ КАБИНЕТА. А также работают кабинеты для:

- председателей первичных профорганизаций, где бесплатно открыт доступ к ОНЛАЙН-комплексу «Узнай Себя», «ШОК Экспресс», «Экспресс», «Мотивирующий Онлайн-марафон. Профилактика отеков», «Экспресс в Новогоднюю сказку» и др;

- 25 членов Профсоюза дошкольной организации:

- на год открыт доступ к онлайн-разработкам ФСК «Юлия», каждый член профсоюза получил личный кабинет.

Участие в общероссийской программе повышения физической активности «Человек идущий» в Новогоднем марафоне в индивидуальном зачете без ограничения количества шагов в день, в открытых международных соревнованиях «Человек идущий» в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья».

Объявление о проводимых занятиях, мероприятиях, праздниках производится посредством информационных писем в социальных группах территориальной и первичной организаций Профсоюза.

### 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.

### *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.

### **Источники финансирования проекта:**

Средства первичной профсоюзной организации

Занятия проводит тренер-инструктор с выполнением программ. За посещение коллективных онлайн-тренировок производится оплата тренеру-инструктору Физкультурно-спортивного клуба с учётом 50% скидки для членов Профсоюза, согласно договору, заключённому между ФСК и дошкольной организацией. Одна онлайн-тренировка члену Профсоюза, участнику коллективных занятий, обходится от 50 до 100 рублей в месяц. Индивидуальные занятия в зависимости от разновидности программы обходится члену Профсоюза в сумму от 100 до 200 рублей в месяц.



### **3.3. Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

Проект долгосрочный, ФСК совместно с краевой и нашей дошкольной организацией в поиске новых форм и направлений взаимодействия. Например, следует также обратить внимание, что для желающих работников МБДОУ «ДС № 9 «Олененок», посещающих занятия в ФСК, с октября 2023 года организуется культурная программа, призванная приобщать к интересной и насыщенной общественной здоровой жизни – это коллективные походы в кино; прогулки на природу в рамках выходных дней.

С целью популяризации массовых видов спорта в 2023 -2024 году помимо традиционных онлайн и офлайн-занятий запланировано:

1. Один раз в квартал (март, июнь, сентябрь, ноябрь) проводить бесплатные **ОНЛАЙН-ЗАРЯДКИ** для председателей первичных профсоюзных организаций;
2. Всем вновь вступившим членам Профсоюза (молодым специалистам) вручается сертификат на бесплатный доступ ко всем онлайн-разработкам ФСК ЮЛИЯ на один календарный год;
3. Расширить географию участников - пригласить в проект профсоюзные организации района;
4. Мотивирование работников организации к увеличению двигательной активности;
5. Внедрение в образовательный процесс новых технологий по укреплению здоровья;
6. Транслировать наработанный опыт для реализации и распространения среди неработающих пенсионеров-членов Профсоюза;
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. 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.
7. <http://teremok-sad.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/392-korporativnaja-programma-ukrepleniya-zdorovja-na-rabochem-meste-dlja-sotrudnikov->

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. Занимаетесь ли Вы физкультурой? Практикуются ли в Вашей семье?**

- 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 ДООУ 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 ДООУ 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 незащищённым	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 высокотревожных, 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 подзадачам.

Для низкотревожных 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>

**Приложение 5**

**План мероприятий по реализации программы**

№	Комплекс мероприятий	Срок проведения	Ответственный
<b>Подготовительный этап</b>			
1.	<p>Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»</li> <li>- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>- Федеральный Закон «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ</li> </ul>	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» (Приложение 1)	январь 2021 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель

	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)		председатель ПК
6.	Повышение профессиональной компетентности педагогов	январь 2021 г	старший воспитатель педагога 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
<b>Основной этап</b>			
1.	Формирование основ ЗОЖ среди педагогов	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, 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.	Мастер-классы для педагогов	март 2022 год	старший воспитатель председатель ПК
9.	Участие в ежемесячной «Онлайн зарядке» с ФСК Юлией Кондратьевой для работников образования Краснодарского края	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
10.	Участие во Всероссийской акции "10 000 шагов к жизни " в рамках Всемирного дня здоровья	апрель 2022 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
11.	Тренинг для педагогов «Формула здоровья сотрудников» (Приложение 5)	апрель 2022 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
12.	Участие в квест – субботнике «Эстафета полезных дел»	октябрь, апрель 2022-2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
13.	Участие в «Фитбол –гимнастике» по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
14.	Участие в онлайн марафоне «Новый год - новая жизнь» среди работников образовательных организаций	январь 2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК

15.	Участие в онлайн мотивирующем марафоне «Узнай себя», «Остеохондроз» среди работников образовательных организаций	февраль 2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
16.	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
17.	Участие в онлайн марафоне интенсив «Живот и бедра» среди работников образовательных организаций	март 2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
18.	Участие с ФСК Юлией Кондратьевой в «Стречинге» для работников образования Краснодарского края	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
19.	Участие в эстафете здоровья – день здоровья	апрель 2023 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
20.	Участие в ежемесячном «Онлайн марафоне» с ФСК Юлией Кондратьевой для работников образования Краснодарского края	в течение реализации программы	
21.	Участие с ФСК Юлией Кондратьевой «ZOOM зарядка» для работников образования Краснодарского края	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
22.	Организация проведения системы занятий с использованием упражнений «Игрового стречинга»	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
<b>Заключительный этап.</b>			
1.	День здоровья «Наш главный рекорд – здоровье!», «На работу пешком»	март 2024 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
2.	Флешмоб «Королева спорта!»	сентябрь 2024 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
3.	«Онлайн марафон» с ФСК Юлией Кондратьевой	ежемесячно	инструктор по физической культуре, председатель ПК
4.	Спортивный пробег «Достигая цели!»	в течение года	инструктор по физической культуре, председатель ПК