

ПРИНЯТА
общим собранием (конференцией)
работников МБДОУ
«ДС № 9 «Олененок»
протокол от 23 января 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ
«ДС № 9 «Олененок»
от 23 января 2024 г. № 89

СОГЛАСОВАНА
профсоюзный комитет
первичной профсоюзной
организации МБДОУ
«ДС № 9 «Олененок»
протокол от 23 января 2024 г. № 2

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
«Профсоюзная формула 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
2024 год

1.	Целевой раздел	3
	Пояснительная записка	3
2.	Паспорт Программы	4
3.	Содержательный раздел	11
3.1.	План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.)	11
3.2.	Содержание программы «Профсоюзная формула здоровья!» включает следующие мероприятия	14
3.3.	Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта	15
	Приложение	21
	Фотоприложение	43

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

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

Сократ

Пояснительная записка

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо.

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 здоровье педагога. Поэтому проблема по укреплению здоровья педагогов стоит очень ярко.

Система укрепления здоровья членов Профсоюза на рабочем месте, создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний и с подвигло нас на создание рабочей программы «Профсоюзная формула здоровья!»

Основными компонентами нашей программы являются:

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

Здоровье работников детского сада – это политика наших социальных партнёров: председателя первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» муниципального образования Староминский район и заведующей, в которой заложено будущее коллектива, обучающихся, а значит и будущее нашего района, поэтому перед нами, работниками первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» муниципального образования Староминский район Профессионального союза работников образования и науки Российской Федерации, стоит задача приобщения и пропаганды к здоровому образу жизни, активности, занятиям спортом, физкультурой, правильному питанию и сбережения здоровья.

Программа «Профсоюзная формула здоровья!» разработанная рабочей группой первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» определяет комплекс основных направлений и мероприятий, способствующих укреплению здоровья членов Профсоюза, работников, обеспечивающих развитие физкультурно-спортивной работы в

образовательной организации, повышению мотивации работников организации к ведению здорового образа жизни.

В основу Программы положены принципы:

- *актуальности*. Отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем работников нашего детского сада, 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!»*.

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 «Профсоюзная формула здоровья!»
Рабочая группа	Слынько С. А. старший воспитатель, председатель ППО Марушко С. Н. заведующая, член ППО, Космина С.А., уполномоченный по ОТ, член ППО, Пилук Е. В. инструктор ф/к, член ППО
Сроки реализации программы	с января 2024 года по 2027 год
Актуальность программы	Программа «Профсоюзная формула здоровья!», разработанная рабочей группой первичной профсоюзной организации МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» совместно с врачом нутрициологом и врачом терапевтом, отвечает острой потребности в укреплении здоровья работников первичной профсоюзной организации.

	Здоровье не только биологическая, но и социальная категория. В МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» традиционно большое внимание уделяется здоровью детей, тогда как благополучию сотрудников уделяется недостаточно внимания. Между тем эмоциональное и физическое состояние педагогов напрямую влияет на качество воспитательно образовательного процесса. Здоровье не только биологическая, но и социальная категория. В МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» традиционно большое внимание уделяется здоровью детей, тогда как благополучию сотрудников уделяется недостаточно внимания. Между тем эмоциональное и физическое состояние педагогов напрямую влияет на качество воспитательно образовательного процесса. Ключевые проблемы, обусловившие необходимость программы: 1. Ухудшение психологического здоровья педагогов. Снижение психоэмоционального благополучия ведет к падению эффективности работы и росту напряженности в общении с детьми и коллегами. 2. Высокая психоэмоциональная нагрузка. Деятельность воспитателя связана с непрерывным контролем безопасности детей и организацией их активности — это создает постоянный стресс. 3. Влияние здоровья педагогов на здоровье воспитанников. Педагог, заботящийся о собственном здоровье, формирует у детей мотивацию к здоровому образу жизни (ЗОЖ). 4. Низкая внутренняя мотивация к заботе о здоровье. Многие педагоги не придают должного значения нормам ЗОЖ, игнорируя их в повседневной жизни. 5. Снижение трудовой мотивации. Ухудшение физического и психического здоровья сработников ведет к падению их профессиональной эффективности Новизна подхода отличается принципиально новым форматом: впервые познавательные элементы органично сочетаются с оздоровительными практиками, создавая мотивирующую среду для работников. Особое место занимают дистанционные форматы — такие как онлайн-занятия по футболу, — которые расширяют доступность и гибкость участия. В результате у работников формируются устойчивые привычки ЗОЖ, укрепляется командный дух, а здоровый образ жизни приобретает высокий престижа внутри первичной
--	--

	организации. Программа опирается на целостное понимание здоровья, включающее три компонента: • физическое благополучие — отсутствие патологических изменений; • психическое благополучие — устойчивость к стрессу; • социальное благополучие — продуктивное взаимодействие с окружающей средой. Благодаря реализации программы по укреплению здоровья работников мы наблюдаем позитивные изменения: сотрудники чувствуют себя лучше, их труд становится более эффективным, а атмосфера в коллективе — более благоприятной. «Профсоюзная формула здоровья!» не просто отвечает текущим потребностям коллектива, но и закладывает прочный фундамент для развития здоровой, продуктивной и сплоченной команды на годы вперед.
Цель	- создание в МБДОУ «Детский сад № 9 «Олененок» условий для реализации здоровье-сберегающих, физкультурно-оздоровительных, спортивных инициатив и практик для 40 сотрудников-членов Профсоюза образования и устойчивой тенденции к увеличению численности членов Профсоюза, ведущих ЗОЖ
Задачи реализации программы	- создание условий для физического, психологического и социального благополучия коллектива; - обеспечение доступности посещения физкультурно-спортивных мероприятий; - повышение позитивной мотивации к соблюдению правил здорового образа жизни, к саморазвитию и самосовершенствованию; - сформировать сотрудничество, направленное на профилактику, охрану здоровья и правильное питание членов Профсоюза.
Направления Программы	- Формирование активной жизненной позиции работников, повышение сплоченности коллектива. - Эффективное взаимодействие работников первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» и администрации образовательного учреждения по поддержке здоровья работников. - Создание условий для вовлечения работников в Программу по укреплению их здоровья. - Повышение двигательной активности.

	- Мотивация на здоровое питание. - Информационно-просветительская работа по пропаганде здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты реализации программы	Результаты реализации проекта по сохранению и укреплению здоровья работников первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» муниципального образования Староминский район и популяризации активного образа жизни «Профсоюзная формула здоровья!» следующие: 1) По итогам 2024 года проведено 75 онлайн-тренировок, 95 спортивных часов и праздников. Охват по итогам 2024 года – 10 работников дошкольной организации, процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 27,4 %; 2) по итогам 2025 года проведено 138 онлайн-тренировок, 156 спортивных часов и праздников. Охват посещающих спортивные занятия в 2025 году составил 21 человек, рост в сравнении с 2024 годом – 29 %, процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 56,7 %; по итогам 2025 года – 31 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 83,7 %; 3) на 1 января 2026 года – 35 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников дошкольной организации – 94 %; Активная пропаганда здорового образа жизни, способствовала повышению профессиональной компетенции и заинтересованности работников в сохранении и укреплении своего здоровья, правильного питания постоянно посещающих оздоровительные организации – 89% (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. 1. Снизился уровень заболеваемости в коллективе. 2. Сформировано осознанное отношение о необходимости и значимости ЗОЖ. 3. Повысилась активность участников проекта,

	проявляющаяся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Коллектив МБДОУ стал активным участником спортивных мероприятий и конкурсов различного уровня: «Подзарядка для всех», «10 000 шагов к жизни», «Человек идущий», «Спартакиада профсоюза образования Кубани», «Конкурс проектов среди советов молодых педагогов по здоровому образу жизни», «ПрофСтарт», «Турнир по волейболу», Ежегодный Туристический слет, конкурс профессионального мастерства молодых педагогических работников «Педагогический дебют», «Воспитатель года», «Учитель-дефектолог года», «Учитель. Школа. Жизнь» и т.д., о чем свидетельствуют благодарственные письма, грамоты, дипломы, сертификаты, кубки, медали. Применяемые формы работы свидетельствуют об укреплении здоровья участников, приучают к здоровому образу жизни, развивают способности самоопределения и самоактивизации, социальные и культурные навыки и, как следствие – формируют ответственное отношение к своему здоровью. Все мероприятия о ходе реализации проекта публикуются на Официальном сайте ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/index/programma_quot_territoriya_zdorovja_quot/0-38 ; В Госпаблике ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» ВКонтакте https://vk.com/club147387436; официальных сайтах и сообществах Староминской районной организации профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации
Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:	Перспективы развития программы по укреплению здоровья среди работников включают продолжение работы по укреплению здоровья работников, пропаганде ЗОЖ и профилактике эмоционального выгорания. Возможно вовлечение в наш проект других образовательных учреждений района, проведение корпоративных оздоровительных программ и мероприятий с целью повышения мотивации участия во Всероссийском конкурсе «Здоровые решения». Некоторые ожидаемые долгосрочные эффекты проекта:

		-формирование корпоративной культуры и ЗОЖ в коллективе; -улучшение физического состояния работников благодаря регулярным занятиям оздоровительной гимнастикой, профилактика остеохондроза, растяжка, фитбол, пилатес и др.; - создание благоприятного микроклимата в коллективе для укрепления здоровья и благополучия работников; - сотрудники будут эффективно применять полученные знания и навыки как на работе, так и в повседневной жизни; - повышение производительности труда; -снижение риска заболеваемости работников; -повышение стрессоустойчивости работников; -профилактика вредных привычек. Для работодателей проект может обеспечить сохранение здоровых трудовых ресурсов, повышение производительности труда, сокращение потерь по болезни и снижение текучести кадров.
География, категории и количество участников.	и	Краснодарский край, ст. Староминская Все мероприятия в рамках реализации проекта по сохранению и укреплению здоровья трудового коллектива и популяризации активного образа жизни «Профсоюзная формула здоровья!» проходят на территории ДОУ, дома, в спорткомплексе «Витязь», в спортивном зале «Дома детского творчества» В проектной активности принимает участие 40 сотрудников первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» (администрация, медицинская сестра, педагоги, специалисты и сотрудники) - из них членов Профсоюза - 40 чел., 64 человека из социума (тренера, инструктора, активисты, наставники, волонтеры). Всего 104 участника. Основной состав участников проектной активности составляют взрослые от 30 до 60 лет.
Источники финансирования Программы		Средства первичной профсоюзной организации и личный вклад каждого участника 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	1. Определение участников проекта: администрация, медицинская сестра, специалисты, педагоги и сотрудники первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок». 2. Формирование инициативной группы. В неё входят представители и члены первичной профсоюзной организации. 3. Разработка плана реализации мероприятий. Проводятся консультации, тренинги, занятия, мастер-классы, спортивные мероприятия и другие формы участия. Ресурсное обеспечение проекта включает: 1. Создание в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 9 «Олененок» и на территории дошкольного образовательного учреждения физкультурно-оздоровительной среды. Сюда включены: физкультурный зал, музыкальный зал, медицинский кабинет, кабинет безопасности жизнедеятельности сотрудников, кабинет релаксации, методический кабинет. 2. Обеспечение оборудованием: гимнастические коврики, палки, мячи различных диаметров, обручи, маты, скакалки, мячи-фитболы, малые мячи и пр. 3. Изготовление материалов: видеоролики, буклеты, рекламные плакаты, презентации, материалы по здоровьесбережению и здоровьесобогащению сотрудников. Дополнительные ресурсы проекта: - спортивный комплекс «Витязь», спортивный зал «Дом детского творчества» -оборудование предоставляется администрацией образовательного учреждения по договорённости с профсоюзным комитетом первичной организации. Форма одежды спортивная, свободная, комфортная для занимающихся, приносится самостоятельно.

	- рекламирование проводится с использованием всех Интернет-ресурсов, рассылки писем внутри дошкольного учреждения и посредством соцаккаунтов. Налажена система оповещения членов профсоюза об ОНЛАЙН разработках ФСК ЮЛИЯ с использованием каналов связи территориальных и первичных организаций.
Список используемой литературы и интернет ресурсов	1.Линевская 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.http.ru/upload/docs/Анкета%20для%20работников.pdf

3. Содержательный раздел

3.1. План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):

1 этап. Подготовительный. 2024 год

Реализация мероприятий, направленных на разработку нормативно – правового, программно - методического обеспечения, изменению спортивно – оздоровительной инфраструктуры, по проведению мониторинговых процедур и др.:

- проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников;
- совершенствование материально-технической базы;
- партнерское взаимодействие с ГБУЗ "Староминская центральная районная больница" – заключение договора, закрепление курирующих

специалистов (врач-нутрициолог, терапевт), разработка методических рекомендаций и алгоритма работы;

- проведение консультаций, круглых столов, мастер-классов с врачом нутрициологом и терапевтом по здоровому образу жизни;
- разработка буклетов и рекомендаций по профилактике заболеваний, здоровому образу жизни и здоровому питанию;
- алгоритм организации физкультпауз и мини-зарядок в течение рабочего дня;
- вовлечение в проект родителей и членов семьи работников первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» по здоровому образу жизни

2 этап. Основной – реализация проекта. 2025 - 2026 годы

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:

- по предупреждению профессиональных заболеваний работников дошкольного учреждения 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 с врачом нутрициологом и терапевтом.

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 дошкольного учреждения. 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 образовательных учреждений 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 (вебинары по теме выбранной работниками, лектории и т.д.).
- 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

Мероприятия по реализации, доработке проекта (с учетом, оценки эффективности реализации проекта, выявления эффективных форм внедрения):

- создание благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе на основе информирования участников реализации проекта;
- апробирование методических рекомендаций и алгоритма работы;
- системное взаимодействие с социальными партнерами;
- совместные мероприятия с ГБУЗ «Староминская ЦРБ» (консультации, флешмобы);
- сотрудничество с Домом детского творчества и спорткомплексом «Витязь» (предоставление площадок, тренеров) проведение тренировок в удобное для коллектива время;
- проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, праздниках, мастер-классах, конкурсах спортивной направленности и т.д.;
- семейные спортивные акции («Папа, мама, я — спортивная семья», «День рождения ГТО: спорт объединяет детей и родителей!» и др.);
- обновление информации на стенде ЗОЖ в ДОУ;
- напоминания и анонсы через внутренние чаты коллектива;
- объявление о проводимых занятиях, мероприятиях, праздниках производится посредством информационных писем в социальных группах территориальной и первичных организаций Профсоюза.

3 этап. Заключительный. с сентября 2026 год

Реализация мероприятий по проведению диагностических процедур, итоговой оценки реализации проекта, а также распространение результатов, полученных на предыдущих этапах проекта:

- сравнительный анализ планируемых результатов с полученными результатами, оцененными на основе использования разработанных критериев и показателей;
- выявление и систематизация факторов, положительно повлиявших на реализацию проекта (например: вовлеченность руководства, поддержка партнёров, интересные форматы мероприятий);
- разработка методических рекомендаций для других ДОУ по внедрению аналогичных программ;

- определение факторов, оказавших положительное и отрицательное влияние на реализацию проекта;
- обобщение опыта работы по реализации проекта МБДОУ;
- подготовка и публикация статей в профессиональных педагогических изданиях и на сайте ДОУ;
- оформление информационного стенда и буклетов с итогами проекта для сотрудников и родителей.

3.2. Содержание программы «Профсоюзная формула здоровья!» включает следующие мероприятия:

1. Психологические тренинги личностного роста, час психологии, просветительская работа, психопрофилактические мероприятия (вебинары по теме выбранной работниками, лектории , Работников информируют об основах психоэмоциональной гигиены, о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии.

2. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья. Походы, совместные выезды коллектива на природу за территорию района.

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

4. Организация семейных оздоровительных мероприятий (прогулки на свежем воздухе, семейные походы выходного дня, подвижные игры, семейные спортивные акции («Папа, мама, я — спортивная семья», «День рождения ГТО: спорт объединяет детей и родителей!»).

5. Участие в соревнованиях. Сотрудники участвуют в спартакиаде Профсоюза образования Кубани, соревнованиях среди педагогов других образовательных организаций.

6. Размещение мотивационных фотографий и плакатов. Их размещают на информационных стендах, в мессенджерах, на официальном сайте организации, в социальных сетях и электронной почте.

7. Наполнение контента официального сайта и социальных сетей учреждения. Контент содержит информацию по сохранению психологического и физического здоровья.

Некоторые ожидаемые результаты проекта: формирование здорового образа жизни педагогов, снижение заболеваемости, повышение эффективности педагогического труда, улучшение психологического климата в коллективе и участие в мероприятиях

3.3. Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта

Ссылки на публикацию

Здоровый коллектив – забота Профсоюза: как в «Олененке» поддерживают благополучие сотрудников!

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/load/meroprijatija_s_uchastiem_profsojuza/zdorovyj_kollektiv_zabota_profsojuza_kak_v_olenenke_podderzhivajut_blagopoluchie_sotrudnikov/5-1-0-471

<https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/zdorovyy-kollektiv--zabota-profsoyuza-ka.21555525035>

Профсоюзная формула здоровья: забота о педагогах — инвестиция в будущее детей и родителей

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/load/ehto_aktualno/ib_profsojuza_29_2021_29_11_2021_05_12_2021/2-1-0-392

<https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/profsoyuznaya-formula-zdorovya-zabota-o-.21555528479>

Профсоюз ведет к победе: педагоги + родители + дети: инструктаж перед состязаниями

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/load/infoobzor_profsojuza/profsojuz_vedet_k_pobede_pedagogi_roditeli_deti_instruktazh_pered_sostjazanijami/16-1-0-470

<https://fgosonline.ru/stati/profsoyuz-vedet-k-pobede-pedagogi-roditeli-deti-instruktazh-pered-sostyazaniyami/>

Роль первичной профсоюзной организации в создании условий для сохранения здоровья работников образовательного учреждения

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/load/ehto_aktualno/rol_pervichnoj_profsojuznoj_organizacii_v_sozdanii_uslovij_dlja_sokhraneniya_zdorovja_rabotnikov_obrazovatel'nogo_uchrezhdenija/2-1-0-469

<https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/rol-pervichnoy-profsoyuznoy-organizacii-.21555522511>

Сайт первичной профсоюзной организации МЮДОУ «ДС № 9 «Олененок» МО Староминский район

Настоящая «Профсоюзная формула здоровья» -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/nastojashhaja_profsojuznaja_formula_zdorovja/2026-04-09-298

Результаты анкетирования самооценки образа жизни педагогов в ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» <https://disk.yandex.ru/i/YMCLd5VzPNrW9g>

Результаты состояния здоровьесберегающего процесса ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» https://disk.yandex.ru/i/3_OBqK6mjFUPIw

Зональный этап Спартакиады профсоюза образования Кубани -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/granty_prezidenta_rf_dlja_odarjonnykh_students/2025-11-05-24

Межрегиональный форум молодых педагогов «ПрофСтарт -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/absoljutnyj_pobeditel_viii_vserossijskogo_konkursa_vospitatel_goda_rossii_v_2017_g/2025-10-06-140

Природа, команда, вдохновение: праздник педагогов на базе «Романтика» -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/s_dnem_narodnogo_edinstva/2025-09-27-138

Здоровье на работе: занятие по профилактике остеохондроза -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/ovejana_slavoj_rodnoj_kubani/2025-07-09-151

Достижения клуба «Здоровая среда»: итоги встречи с куратором -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/s_prazdnikom_pervomaja/2025-05-30-162

Акция «Точка зрения»: профсоюзная забота о здоровье глаз -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/nazvan_luchshij_vospitatel_goda_kubani/2025-05-20-154

Успех на федеральном уровне: ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» в числе призёров конкурса –

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/novyj_porjadok_vyplaty_posobij_pochem_u_bolet_stanet_nevygodno/2025-05-15-12

Каждая среда — здоровая среда: тренируем глаза прямо на рабочем месте! -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/v_moin_obsudili_praktiki_vnedrenija_mekhanizmov_effektivnogo_kontrakta_i_kompleks_meroprijatij_napravlennykh_na_povyshenie_socialnogo_statusa/2025-05-14-21

Краевой конкурс проектов советов молодых педагогов: представляем нашего участника -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/proshlo_ocherednoe_zasedanie_rossijskoj_trjokhstoronnej_komissii_po_regulirovaniju_socialno_trudovykh_otnoshenij/2025-04-30-35

Круглый стол «Революция в охране труда: ИИ и цифровизация на рабочем месте» -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/vospitatel_goda_kubani_2019_moj_uspesnyj_proekt/2025-04-29-192

«Обратная связь»: вместе к здоровому образу жизни -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/s_prazdnikom_s_dnem_znaniy/2025-03-20-217

Профсоюзная акция «Во славу женщине!»: история преданности делу -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/vsemirnyj_den_dejstvij_za_dostojnyj_trud/2025-03-05-239

Становимся ближе: клуб «Здоровая среда» расширяет каналы информирования! -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/avgustovskaja_konferencija_v_starominsk_om_rajone_2019/2025-02-20-203

Итоги Всероссийского конкурса «Российская организация высокой социальной эффективности» — 2024 -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/news/ob_uchastii_v_pervomajskoj_akkii_profso_juzov_v_2018_godu/2025-01-15-158

ПРОФСОЮЗ и спорт –

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/index/profsojuz_i_sport/0-16

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/index/profsojuz_i_sport/0-16

Программа «Профсоюзная формула здоровья» -

https://profsoyuzmbdou9.ucoz.net/index/programma_quot_territoriya_zdorovja_quot/0-38

Методический кейс «Профсоюзная формула здоровья»

<https://cloud.mail.ru/public/wDN8/snMCR71Up>

<https://disk.yandex.ru/d/tclY7btKKYjT3g>

Агитационная работа [Агитационная работа / Облако Mail.ru](#)

<https://disk.yandex.ru/i/NWkzX4xtXKw2Tg>

Страница первичной профсоюзной организации МБДОУ «Детский сад № «Олененок» МО Староминский район Вконтакте

https://vk.com/wall-147387436_1803

https://vk.com/wall-147387436_1804

https://vk.com/wall-147387436_1800

https://vk.com/wall-147387436_1781 видео

https://vk.com/wall-147387436_1798

https://vk.com/wall-147387436_1790 видео

https://vk.com/wall-147387436_1780

https://vk.com/wall-147387436_1763

https://vk.com/wall-147387436_1725 видео

https://vk.com/wall-147387436_1724 видео

https://vk.com/wall-147387436_1719

https://vk.com/wall-147387436_1715

https://vk.com/wall-147387436_1713

https://vk.com/wall-147387436_1702

https://vk.com/wall-147387436_1701

https://vk.com/wall-147387436_1697

https://vk.com/wall-147387436_1696 видео

https://vk.com/wall-147387436_1695

https://vk.com/wall-147387436_1694 видео

https://vk.com/wall-147387436_1693

https://vk.com/wall-147387436_1691

https://vk.com/wall-147387436_1654

https://vk.com/wall-147387436_1643

https://vk.com/wall-147387436_1633
https://vk.com/wall-147387436_1521
https://vk.com/wall-147387436_1502 видео
https://vk.com/wall-147387436_1498 видео
https://vk.com/wall-147387436_1478
https://vk.com/wall-147387436_1457
https://vk.com/wall-147387436_1454
https://vk.com/wall-147387436_1451
https://vk.com/wall-147387436_1430 видео
https://vk.com/wall-147387436_1429 видео
https://vk.com/wall-147387436_1420 видео
https://vk.com/wall-147387436_1369
https://vk.com/wall-147387436_1355
https://vk.com/wall-147387436_1343 видео
https://vk.com/wall-147387436_1325
https://vk.com/wall-147387436_1157 видео
https://vk.com/wall-147387436_1324
https://vk.com/wall-147387436_1317
https://vk.com/wall-147387436_1315
https://vk.com/wall-147387436_1296
https://vk.com/wall-147387436_1286
https://vk.com/wall-147387436_1156
https://vk.com/wall-147387436_1112
https://vk.com/wall-147387436_1102
https://vk.com/wall-147387436_1281
https://vk.com/wall-147387436_1274
https://vk.com/wall-147387436_1271
https://vk.com/wall-147387436_1257
https://vk.com/wall-147387436_1238
https://vk.com/wall-147387436_1235
https://vk.com/wall-147387436_1234
https://vk.com/wall-147387436_1215
https://vk.com/wall-147387436_1090

Госпаблик МБДОУ «Детский сад № 9 «Олененок» ст. Староминская
Вконтакте

https://vk.com/wall-217347881_3073
https://vk.com/wall-217347881_2770
https://vk.com/wall-217347881_3001
https://vk.com/wall-217347881_3046
https://vk.com/wall-217347881_3038
https://vk.com/wall-217347881_3031
https://vk.com/wall-217347881_2959

https://vk.com/wall-217347881_2939
https://vk.com/wall-217347881_2755
https://vk.com/wall-217347881_2454
https://vk.com/wall-217347881_2915
https://vk.com/wall-217347881_2794
https://vk.com/wall-217347881_2775
https://vk.com/wall-217347881_2729
https://vk.com/wall-217347881_2715
https://vk.com/wall-217347881_2472
https://vk.com/wall-217347881_2469
https://vk.com/wall-217347881_3048
https://vk.com/wall-217347881_3032

Страница председателя первичной профсоюзной организации МБДОУ
«Детский сад № «Олененок» МО Староминский район
Вконтакте

https://vk.com/wall240700325_146
https://vk.com/wall240700325_145
https://vk.com/wall240700325_143
https://vk.com/wall240700325_142
https://vk.com/wall240700325_141 видео
https://vk.com/wall240700325_140
https://vk.com/wall240700325_139 видео
https://vk.com/wall240700325_135
https://vk.com/wall240700325_134
https://vk.com/wall240700325_133
https://vk.com/wall240700325_130
https://vk.com/wall240700325_129

Староминская районная организация профессионального союза работников
народного образования и науки Российской Федерации

https://vk.com/wall-145426647_5505 видео
https://vk.com/wall-145426647_5500
https://vk.com/wall-145426647_5499 видео
https://vk.com/wall-145426647_5488
https://vk.com/wall-145426647_5481
https://vk.com/wall-145426647_5480 видео
https://vk.com/wall-145426647_5443
https://vk.com/wall-145426647_5423
https://vk.com/wall-145426647_5416
https://vk.com/wall-145426647_5410
https://vk.com/wall-145426647_5390

https://vk.com/wall-145426647_5387
https://vk.com/wall-145426647_5362
https://vk.com/wall-145426647_5340
https://vk.com/wall-145426647_5334
https://vk.com/wall-145426647_5234
https://vk.com/wall-145426647_5229
https://vk.com/wall-145426647_5213
https://vk.com/wall-145426647_5183
https://vk.com/wall-145426647_5168
https://vk.com/wall-145426647_5155
https://vk.com/wall-145426647_5138
https://vk.com/wall-145426647_5125
https://vk.com/wall-145426647_5099
https://vk.com/wall-145426647_5095
https://vk.com/wall-145426647_5094
https://vk.com/wall-145426647_5070
https://vk.com/wall-145426647_5055
https://vk.com/wall-145426647_5027
https://vk.com/wall-145426647_4997
https://vk.com/wall-145426647_4972
https://vk.com/wall-145426647_4958

Сайт Староминской районной организации профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации

https://profsoyuzuostar.ucoz.ru/news/v_brjukhoveckom_rajone_vstretilis_sem_komand_na_zonalnom_ehtape_spartakiady_profsojuza_obrazovanija_kubani/2025-11-04-1041

Амбассадоры здоровья Вконтакте

https://vk.com/wall-214528222_9761
https://vk.com/wall-214528222_9638
https://vk.com/wall-214528222_9637

Фото к программе «Профсоюзная формула здоровья»

<https://cloud.mail.ru/public/kVTf/d4nzk4ecZ>

Приложение 1

Результаты анкетирования по здоровому образу жизни работников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Олененок» муниципального образования Староминский район

Здоровье бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Наше здоровье зависит от большого количества разнообразных факторов, но главная роль в сохранении и формировании здоровья отведена именно здоровому образу жизни (ЗОЖ). ЗОЖ это поведение человека, направленное на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия, устранение факторов риска.

Цель данного исследования: выяснение осведомленности у сотрудников ДООУ по проблеме здорового образа жизни. В анонимном анкетировании приняли участие 44 сотрудника ДООУ: в возрасте от 30 до 60 лет. В анкету-опросник включены различные вопросы, касающиеся образа жизни,

В анкету входили вопросы, касающиеся принципов ведения здорового образа жизни, субъективной оценки состояния здоровья, стресса и борьбы с ним, составляющих здорового образа жизни.

По результатам анкетирования опрошенных сотрудников (57 %) считают, что их образ жизни является здоровым. Среди причин, мешающих придерживаться принципов здорового образа жизни, независимо от возраста, преобладают недостаток времени, материальные трудности, отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости.

Субъективно все опрошенные оценивают своё здоровье как удовлетворительное, все сотрудники (100 %) проходят ежегодный медосмотр и редко (до 90 % опрошенных) принимают лекарственные препараты.

От 48 до 50 % респондентов придерживаются рациона и режима здорового питания иногда, 50 % - не придерживаются вообще. При проведении опроса довольно часто вслух говорилось о невозможности правильного питания в сегодняшних социально-экономических условиях, отмечалось несоответствие цены и качества продуктов питания.

Из 44 работников прошедших анкетирование: 23 % не занимаются спортом, 50 % занимаются спортом иногда, 27 % молодых сотрудников занимаются спортом регулярно.

Самым актуальным вопросом на сегодня является вопрос о стрессе. Длительный и частый стресс истощает организм и приводит к различным заболеваниям, как психического, так и соматического характера.

На вопрос о частоте подверженности стрессам 56 % ответили, что время от времени испытывают стресс. Чаще всего причинами, вызывающими стресс, для всех опрошенных являются финансовые трудности и проблемы в семье. Одним из действенных способов справиться со стрессом, по мнению

большинства (53 %), является прослушивание музыки и просмотр фильмов. Предлагались и другие варианты борьбы со стрессом: поиск решения проблемы, рукоделие, сон, общение с природой, работа.

Наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы (первое место), опорно-двигательного аппарата (второе место), желудочно-кишечного тракта (третье место).

Таким образом, среди факторов риска здоровью сотрудников можно выделить неправильное питание, недостаточную двигательную активность, а также стрессы, связанные с финансовыми трудностями и проблемами в семье.

Большинству сотрудников вести здоровый образ жизни мешают: недостаток времени, материальные трудности и личные качества (отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости). Тем не менее, по субъективным оценкам, здоровье большинства опрошенных удовлетворительное.

Результаты анкетирования позволяют отметить, что необходимо доводить до сведения сотрудников информацию о стресс-факторах и мерах борьбы со стрессом, усилить пропаганду здорового питания и двигательной активности.

Рекомендации: Мы очень редко заботимся о своем образе жизни и здоровом питании, но нас очень сильно заботит вопрос о том, как похудеть, вылечить различные болезни, вернуть здоровый цвет лица, легкость. Тело человека это физическая оболочка, которая необходима для жизни, и как тело будет изнашиваться, зависит от нас самих. От нашего образа жизни зависит состояние и функционирование внутренних органов и систем, здоровье человека сегодня и в будущем. Чтобы быть здоровым завтра, необходимо задуматься об этом сейчас. Хочется поделиться некоторыми советами, которые помогут быть здоровыми.

1. Пейте достаточное количество воды. Вода необходима для нашего организма, чтобы тело функционировало правильно.

2. Высыпайтесь. Полностью отдохнувшему человеку нет нужды в перекусах и в частом употреблении кофе, чтобы взбодриться. Недосып вызывает преждевременное старение организма.

3. Уравновешивайте ум и развивайте душу (т.е. развивайтесь духовно).

4. Отстраните отрицательных людей от вашей жизни.

5. Любите себя.

6. Живите с целью.

7. Учитесь говорить нет.

8. Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая активность приносит огромную пользу для нашего здоровья, в том числе увеличение продолжительности жизни, снижение риска заболеваний, улучшение работы организма и снижение веса. Выберите понравившиеся упражнения и делайте их в свое удовольствие.

9. Ходите и бегайте босиком совместите приятное и полезное.

10.Бывайте чаще на свежем воздухе. Правильно дышите. Улучшите осанку.

11.Не курите и не употребляйте алкоголь.

12.Употребляйте больше фруктов (витамины) и овощей (клетчатка, минеральные вещества), особенно яркоокрашенных (антиоксиданты). Сократите количество обработанных продуктов (содержат консерванты, красители, ароматизаторы, добавки), они не способствуют улучшению здоровья.

13.Избегайте вредных продуктов (сладости, мучное) или хотя бы сократите частоту их употребления.

14. Ешьте небольшими порциями, медленно и спокойно, откажитесь от избыточно жирной и жареной пищи.

15.Научитесь готовить свои любимые блюда, переведите ближайшее окружение на правильное питание.

Приложение 2**Аналитическая справка по итогам выявления личностной и ситуативной тревожности сотрудников МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» муниципального образования Староминский район**

В исследовании по измерению личностной и ситуативной тревожности приняли участие 40 сотрудника учреждения, что составляет 100% от общего числа обследованных.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

1. Ситуативная тревожность (СТ):

Низкая- 18 чел. (47%);

Умеренная- 18 чел. (47%);

Высокая- 4 чел (6%);

2. Личностная тревожность (ЛТ):

Низкая- 4 чел. (4%);

Умеренная -18 чел. (48%);

Высокая -18 чел. (48%);

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать очень выраженным состоянием тревожности. Результаты обследования дают основание предполагать у людей с высокой степенью личностной тревожности, состояние тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. 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 субъект и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Рекомендации:

1. 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.

2. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Планируемая дальнейшая работа:

1. Индивидуальная коррекционная работа с сотрудниками ДОУ;
2. Индивидуальные консультации;
3. Групповые, подгрупповые и индивидуальные тренинги.
4. Контрольная диагностика 1 раз в 6 месяцев календарного года

Анкета для работников в рамках программы «Профсоюзная формула здоровья!»

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;
- занимаемся в свободное время;
- Ваш вариант

8. Организовываете процедуры закаливания?

- да, регулярно;
- иногда;

- нет.

9. Какой психологический климат в Вашей семье?

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

10. Как часто вы болеете?

- часто;
- не часто.

11. Какая основная причина заболеваний?

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

12. Из чего состоит ваш обычный завтрак?

- из кофе или чая с бутербродами
- из второго блюда и кофе или чая
- вообще не завтракаете дома или предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

13. Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?

- необходимость точного прихода на работу и в то же время
- приход в диапазоне ± 30 минут
- гибкий график

14. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

- быстро поест
- поест не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
- поест не торопясь и еще немного отдохнуть

15. Надолго ли вы задерживаетесь после окончания рабочего дня?

- не более чем на 20 минут
- до 1 часа

16. Чему вы обычно посвящаете свободное время?

- встречаем с друзьями, товарищами по работе
- хобби и домашним делам

- походу в спортивный комплекс (тренировки, индивидуальные занятия и т.д.)

17. Когда вы ложитесь спать?

- всегда примерно в одно и то же время
- по настроению
- по окончании всех дел

18. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

- ограничиваетесь ролью болельщика
- делаете зарядку на свежем воздухе
- находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной

19. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

- занимались физическим трудом или спортом
- прошли пешком не менее 5 км
- занимались онлайн занятиями

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

- да, регулярно;
- иногда;
- нет.

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

Благодарим за участие в анкетировании

Анкета самооценки образа жизни работников**1. Укажите, какие из приведенных ценностей для вас наиболее важны.**

качественное образование
хорошее здоровье
любимая работа
благополучная семья
материальное благополучие
возможность общаться с интересом

2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными?

регулярные занятия спортом
соблюдение правил ЗОЖ
хорошая экология
хорошая наследственность
знания о том, как заботиться о здоровье

3. Нужны ли вам дополнительные знания по вопросам сохранения и укрепления вашего здоровья?

Нужны
Не нужны

4. Комфортно ли вы себя чувствуете во взаимоотношениях с администрацией в коллективе?

Да
Нет

5. Как вы считаете, существует ли в вашем образовательном учреждении система работы работников по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей?

существует комплексно и постоянно
не существует
не осведомлен

6. Устраивает ли вас нравственно-психологический климат в образовательном учреждении?

да
нет

7. Комфортно ли вы себя чувствуете: во взаимоотношениях с администрацией и в коллективе?

Да

Нет

8. Оказывает ли образовательное учреждение какое –либо влияние на ваше здоровье?

оказывает положительное влияние

оказывает отрицательное влияние

не оказывает влияние

я об этом никогда не задумывался(лась)

9. Заботится ли администрация образовательного учреждения о сохранении и укреплении здоровья работников?

да

нет

<https://disk.yandex.ru/i/YMCLd5VzPNrW9g>

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

Приложение 3**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 ДОУ 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 ДОУ 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?

Приложение 4

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 шкалы 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
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 2024 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель, медицинская сестра, председатель ПК
2.	Подбор методической литературы, наглядного материала	в течение января 2024 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель, председатель ПК
3.	Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий для педагогов	январь 2024 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель, музыкальный руководитель, председатель ПК
4.	Подборка музыкального репертуара	в течение января 2024 года	инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.
5.	Анкетирование для педагогов: «Профсоюзная формула здоровья»	январь 2024 года	инструктор по физической культуре,

	(Приложение 3) Анкетирование «Здоровье на рабочем месте» (Приложение 4) Анкетирование оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина (Приложение 5) Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (Приложение 6)		старший воспитатель председатель ПК
6.	Отбор мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающего пространства в коллективе	январь-февраль 2024 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель председатель ПК
7	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 2024 года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель председатель ПК
8.	Консультация инструктора по физической культуре с медицинской сестрой на тему: «Организация профилактической работы, используя физкультурно-оздоровительные упражнения».	январь 2024 года	инструктор по физической культуре, медицинская сестра.
9.	Консультации, беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию врача нутрициолога, терапевта	январь 2024 года	Врач терапевт Бирюк Ю. О. инструктор по физической культуре,
10.	Создание единой системы работы с коллегами по системе укрепления здоровья	в течение года	инструктор по физической культуре, старший воспитатель
11.	Разработка тематики бесед с педагогами	январь-февраль 2024 года	старший воспитатель председатель ПК
Основной этап			
1.	Формирование основ ЗОЖ среди педагогов	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, старший воспитатель,
2.	Изучение здоровьесберегающих	в течение	Инструктор по

	технологий	реализации программы	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 2025 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
7.	Консультации для педагогов и младшего обслуживающего персонала	декабрь 2025 год	старший воспитатель
8.	Мастер-классы для педагогов и младшего обслуживающего персонала	март 2025 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 2025 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
11.	Тренинг для работников «Формула здоровья сотрудников» (Приложение 5)	апрель 2025 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
12.	Участие в квест – субботнике «Эстафета полезных дел»	октябрь, апрель 2025-2026 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 2025 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК

15.	Участие в ZOOM с Юлией Кондратьевой конференции «Укрепление вестибулярного аппарата на рабочем месте. Сидя на стуле»	февраль 2025 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
16.	Участие в эстафете здоровья – день здоровья	апрель 2025 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
17.	Организация проведения системы занятий с использованием упражнений «Игрового стретчинга»	в течение реализации программы	инструктор по физической культуре, председатель ПК
Заключительный этап.			
1.	День здоровья «Наш главный рекорд–здоровье!», «На работу пешком»	март 2026 год	инструктор по физической культуре, председатель ПК
2.	Флешмоб «Королева спорта!»	сентябрь 2026 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

Фотоприложение (Материалы)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА, ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ



коллектив

- формирование корпоративной культуры ЗОЖ в коллективе;
- Улучшение физического состояния работников благодаря регулярным онлайн-занятиям, оздоровительной гимнастики, профилактики остеохондроза, растяжка, фитбол, пилатес и др.;
- создание благоприятного микроклимата в коллективе для укрепления здоровья и благополучия работников;



работодатель

- повышение производительности труда;
- снижение риска заболеваемости работников;
- повышение стрессоустойчивости работников;
- профилактика вредных привычек.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ, В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА



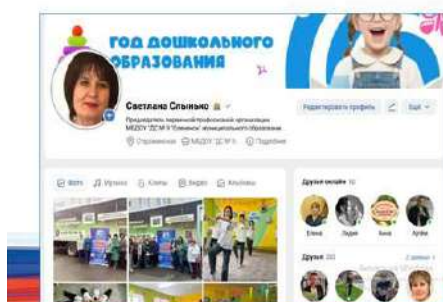
Результаты состояния здоровьесберегающего процесса в ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» https://disk.yandex.ru/i/3_OBqK6mjFUPIw



Результаты анкетирования самооценки образа жизни работников в ППО МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» <https://disk.yandex.ru/i/YMCLd5VzPNrW9g>



В СОЦСЕТЯХ



**ЕЖЕДНЕВНО РАЗВИВАЕМСЯ И ДВИГАЕМСЯ
ТОЛЬКО ВПЕРЕД**





НАШИ ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, А ЭТО ЕЩЕ НЕ ПРЕДЕЛ!



Встреча с врачом терапевтом Екатериной Петровной Марушко



Приглашение на встречу с врачом терапевтом



Проведение мастер-классов, консультаций, диспутов



Здоровье в порядке



Профсоюзная формула здоровья



Спартакиада Профсоюза Образования Кубани



Третье место в Спартакиаде



Спартакиада в Брюховецком районе



Совместный туристический поход Родители + Педагоги + Дети



Флешмоб Дружно, смело , с оптимизмом, за здоровый образ жизни



ПрофСтарт



Форум молодых педагогов ПрофСтарт



Эко приключение на природе



Квест -субботник Эстафета полезных дел



Шахматный турнир



