

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида №12" Алексеевского городского округа

## **Аналитический отчет**

о реализации программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад комбинированного вида №12" Алексеевского городского округа «Здоровый сотрудник - успешный коллектив» за 2019 год



Алексеевка 2019 г.

Одним из ведущих направлений деятельности Детского сада №12 является сохранение и укрепление здоровья сотрудников. В 2019 году в детском саду прошел первый этап реализации программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников с целью содействия их здоровьесбережения. Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Руководство Детского сада №12 поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

В данный период времени реализовывались следующие задачи:

1. Вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций,
2. Содействие здоровьесбережению сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
4. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
5. Внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;
6. Обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников.

Стратегия Программы обеспечивалась основными направлениями деятельности:

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).
- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

Данные направления предполагали реализацию основных блоков работ:

- Блок информационно-мотивационный «Если хочешь, значит сможешь!»;
- Блок профилактический «Ступени здоровья»;
- Блок активизирующий «Физкультура и спорт».

Предварительная работа по каждому блоку начиналась с создания нормативно-правовой базы, которая включала в себя: разработку перспективного плана для каждого блока на 2 года, заключение договоров о сотрудничестве с социумом (ЦРБ г. Алексеевки, спортивный парк



Алексеевский, водный комплекс «Волна», ледовый дворец «Невский» (Приложение №1), анкетирование и социологический опрос работников.

**Реализация блока информационно-мотивационный «Если хочешь, значит сможешь!».**

Мероприятия	Полученные результаты
<i>Информационно-методическое направление</i>	
Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	02.2019 – «Курение и онкология - прямая связь». 08.2019 - «Как передается туберкулез. Распознать туберкулез. Лечиться от туберкулеза».
Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧ-инфекции/СПИД», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»	03.2019 – 30 сотрудников (95 %) участвовали в анкетировании по выявлению уровня информированности о ВИЧ-инфекции. 09.2019 – 35 человек (100 %) прошли анкетирование по теме «Туберкулез. Что это?».
Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом», «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»	В течение 2019 года были разработаны и распространены среди сотрудников следующие памятки «Вред алкоголя», «Защити себя от туберкулеза» (70 штук).

	
<p>Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек</p>	<p>Видеотека детского сада пополнилась следующим видеоматериалом:      «Как избавиться от вредных привычек?» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tNB3pKJyYcK">https://www.youtube.com/watch?v=tNB3pKJyYcK</a>      «Что такое ВИЧ» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HfRhtNzSHtU">https://www.youtube.com/watch?v=HfRhtNzSHtU</a>      «Нелегкое в легких» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Iq3IEwh1r7s">https://www.youtube.com/watch?v=Iq3IEwh1r7s</a>      «Странные вопросы о печени» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nlu5wmpjEF4">https://www.youtube.com/watch?v=nlu5wmpjEF4</a>      «Все о вреде курения» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3CPrJmZahJE">https://www.youtube.com/watch?v=3CPrJmZahJE</a></p>
<p>Разработка и ведение закладки на сайте ДОО «Здоровый сотрудник - успешный коллектив»</p>	<p>Создана и систематически обновляется закладка на сайте Детского сада «Здоровый сотрудник – успешный коллектив» <a href="http://dou12.bip31.ru/">http://dou12.bip31.ru/</a></p>



<p>Разработка и обновление информационного стенда «Ваше здоровье»</p>	
<p><i>Практическая деятельность</i></p>	
<p>Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»</p>	<p>04.2019 - «Стоп СПИД» (выписка из приказа № 30 от 10.04.2019) (Приложение № 2)</p>
<p>Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»</p>	<p>06.2019 – в тренинге «Умей сказать: «НЕТ!» участвовали 29 сотрудников дошкольной организации (83 %).</p>
<p>Организация и проведение лекций с представителем ЦРБ г.Алексеевки «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧ-инфекции»; «Туберкулез и его профилактика»; «Вирусные гепатиты и их профилактика», «Нет табакокурению и алкоголизму!»</p>	<p>07.2019 – Лекция «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧ-инфекции» (100% участие сотрудников), 09.2019 - «Туберкулез и его профилактика» (участвовали 32 человека – 92%).</p> 

<p>Просмотр видеofilьмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников</p>	<p>04.2019 - Социальный ролик «Веди здоровый образ жизни!»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=paQ0Z_kJ2Fc">https://www.youtube.com/watch?v=paQ0Z_kJ2Fc</a></p>  <p>11.2019 - Социальный ролик «Вредные привычки» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_KhZ1GbnqsM">https://www.youtube.com/watch?v=_KhZ1GbnqsM</a></p> 
---	--




### Реализация блока профилактический «Ступени здоровья»

Мероприятия	Полученные результаты
<i>Информационно-методическое направление</i>	
<p>Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.</p>	<p>03.2019 – «Правильное питание»            11.2019 – «Стресс – прислушайтесь к себе»</p>
<p>Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»</p>	<p>04.2019 – 29 сотрудников (83 %) участвовали в анкетировании по выявлению уровня информированности о правильном питании.            12.2019 – 35 человек (100 %) прошли анкетирование по теме «Эмоциональное выгорание».</p>
<p>Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека»</p>	<p>В течении 2019 года были разработаны и распространены среди сотрудников следующие памятки в количестве 70 штук:</p>

<p>«Синдром эмоционального выгорания – что это?»</p>	
<p>Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания</p>	<p>«Питание при неврозах и других нервных состояниях» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pxUm6e5CqB4">https://www.youtube.com/watch?v=pxUm6e5CqB4</a>  Правильное питание для мозга и нервной системы. Семь правил. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y9PjC7tpDvk">https://www.youtube.com/watch?v=Y9PjC7tpDvk</a>  Самые вредные продукты питания - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFIywbBUmxM">https://www.youtube.com/watch?v=NFIywbBUmxM</a></p>
<p>Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»</p>	
<p><i>Практическая деятельность</i></p>	
<p>Мероприятия по психологической разгрузке в зоне отдыха Посещение сенсорной комнаты</p>	<p>35 сотрудников (100 %) посещают зону отдыха и сенсорную комнату еженедельно. Время посещения с 13.00 до 15.00</p>

	
<p>Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно – психических расстройств!»</p>	<p>07.2019 - «Витамины и продукты, которые их содержат» (выписка из приказа № 46 от 01.07.2019) (Приложение №3). В конкурсе приняли участие педагогические работники в количестве 17 человек (50 %). Победители награждены грамотами Детского сада №12</p>
<p>Организация ежегодных профосмотров сотрудников</p>	<p>Заключен контракт на возмездное оказание услуг по проведению медицинского осмотра с ЦРБ г. Алексеевки. 35 сотрудников (100 %) в августе 2019г. прошли профосмотр (Приложение №4).</p>
<p>Реализация программы по формированию адаптивного копинг – поведения у сотрудников для профилактики синдрома эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»</p>	<p>В течение 2019-2020 учебного года педагогические сотрудники и помощники воспитателей (23 человека – 66 %) участвовали в реализации программы для профилактики синдрома эмоционального выгорания. По результатам мониторинга у 98 % сотрудников сформированы адаптивные копинг-механизмы (когнитивные, эмоциональные, поведенческие)</p> 
<p>Проведение вакцинации сотрудников в осенне-зимний период</p>	<p>В осенний период в 2019 году 35 сотрудников детского сада (100 %) получили вакцину по профилактике гриппа «Совигрипп»</p>
<p>Обеспечение работников чистой</p>	<p>100 % сотрудников обеспечены чистой питьевой водой и горячим питанием.</p>



<p>питьевой водой и горячим питанием</p>	<p>Договор о поставке бутилированной воды для кулера заключен на 2019 год (Приложение № 5). Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом: в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – демонстрировать правила приема пищи детям); в отдельных помещениях на первом этаже здания ДОО - для обслуживающего персонала; в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>Организация и проведение лекций «О здоровом питании замолвите слово», «Питание после 40», «Зарядка для мозга», «Польза зеленых коктейлей», «Дыхание – основа релаксации»</p>	<p>08.2019 – Лекция «О здоровом питании замолвите слово» (100% участие сотрудников), 10.2019 - «Зарядка для мозга» (участвовали 35 человек – 100%).</p>
<p>Просмотр видеofilьмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.</p>	<p>Социальный ролик «Правильное питание» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FfaGjUawFxo">https://www.youtube.com/watch?v=FfaGjUawFxo</a></p> <div style="text-align: center;">  </div>

	<p>Социальный ролик «Как преодолеть стресс на рабочем месте»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pRjvMyqjaD8">https://www.youtube.com/watch?v=pRjvMyqjaD8</a></p> 
--	---

**Реализация блока активизирующего «Физкультура и спорт»**

Мероприятия	Полученные результаты
<i>Информационно-методическое направление</i>	
<p>Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.</p>	<p>05.2019 - «Без движения нет здоровья»,            08.2019 - «Спорт в жизни человека».</p>
<p>Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»</p>	<p>02.2019 – Лекция «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты» (100% участие сотрудников), 10.2019 - «Целительная зона – здоровое сердце» (участвовали 35 человек – 100%).</p> 
<p>Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10</p>	<p>В течении 2019 года были разработаны и распространены среди сотрудников следующие памятки в количестве 70 штук:</p>

<p>причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»</p>	
<p>Формирование видеотеки по физической активности сотрудников</p>	<p>«Польза от физических нагрузок» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iQzLo4Mmp9g">https://www.youtube.com/watch?v=iQzLo4Mmp9g</a>  «Физическая активность дома» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LNfyOJoVRT4">https://www.youtube.com/watch?v=LNfyOJoVRT4</a>  «Мифы о вакцинации» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bPxymCRBjN8">https://www.youtube.com/watch?v=bPxymCRBjN8</a></p>
<p>Практическая деятельность</p>	
<p>Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»</p>	<p>В течение 2019 года проведены 4 Дня здоровья по сезонно со 100 % посещением.</p> 
<p>Организация соревнований по волейболу</p>	<p>В летний оздоровительный период 50 % приняли участие в соревнованиях по волейболу</p> 
<p>Реализация программы по саhadжа – йоге для взрослых «Жизнь без стресса»</p>	<p>В 3 квартале 2019 года в детском саду реализовывалась программа по саhadжа – йоге для взрослых «Жизнь без стресса», которая включала 13 занятий. В программе приняли участие 70 % работников детского сада.</p>



Участие в сдаче норм ГТО

В ноябре 2019 года в детском саду были организованы испытания ГТО сотрудников 9-й, 10-й ступеней (выписка из приказа № 97 от 20.11.2019. (Приложение № 6).  
Нормы ГТО работающие сотрудники детского сада сдавали на базе спорт-комплекса «Невский».




Реализация программы по по фитбол – гимнастике «Гимнастика и мы»

В течение года проведено 44 занятия по фитбол – гимнастике.



<p>Утренняя гимнастика</p>	<p>Ежедневно организовывалось проведение утренней гимнастики</p> 
<p>Посещение бассейна «Волна»</p>	<p>В течение года было организовано 35 посещений бассейна «Волна» сотрудниками детского сада</p> 
<p>Организация посещения ледового дворца (тренажерный зал, катание на коньках)</p>	<p>44 посещения ледового дворца (тренажерный зал, катание на коньках).</p> 
<p>Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)</p>	<p>В течение года сотрудники (100%) группами принимали участие в сезонных видах спорта.</p>

				
<p>Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)</p>	<p>37 занятий были организованы в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада</p> 			

Заведующий Детского сада №12 \_\_\_\_\_ / Шорстова Ю.В.