

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» с. Юмагузино муниципального района Кутарчинский район
Республики Башкортостан

Аналитический отчет

о реализации программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Солнышко» с. Юмагузино «Здоровый сотрудник - успешный коллектив» за 2020-22 года



с. Юмагузино, 2022 г.

МАДОУ детский сад «Солнышко»» с. Юмагузино на протяжении нескольких лет является активным сторонником ЗОЖ среди воспитанников и их родителей. И, как показал наш опыт, работа в этом направлении может быть результативной только тогда, когда в коллективе каждый является примером и все единомышленники здорового образа жизни. Не случайно, нашим девизом стало известное изречение: "Слова влекут, примеры убеждают!" Отправной точкой в популяризации ЗОЖ в нашем коллективе послужило стремление профсоюзной организации улучшить условия труда и включить активные виды отдыха в жизнь каждого сотрудника.

Забота о сотрудниках и приверженность к здоровому образу жизни являются одними из ключевых ценностей нашего коллектива. Подобные инициативы не требуют больших инвестиций, но при этом дают значительный практический результат: сотрудники меньше болеют, а учреждение не теряет рабочие ресурсы. На наш взгляд, главный плюс всех этих инициатив заключается в том, что, поддерживая ценности людей, проявляя заботу о них, мы формируем мировоззрение о здоровьесбережении как о важной составляющей жизни человека, личности и гражданина.

Одним из ведущих направлений деятельности МАДОУ детский сад «Солнышко» с. Юмагузино является сохранение и укрепление здоровья сотрудников. В 2020 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. опосредованно они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «педагога» для получателей услуг.

Руководство детского сада 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 физической культурой 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 (ПРБ с. Мраково и с. Юматузино, ФОК «Иртюбьяк», ФОК «Урал», МБОУ СОШ №1, МБОУ СОШ №2, анкетирование и социологический опрос работников.

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

Мероприятия		Информационно-методическое направление		Полученные результаты	
Обзор и выставки новинки литературы по формированию жизненной позиции и вредных привычек.	вопросам				
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»				02.2020 – «Курение и онкология - прямая связь». 04.2020 - Коронавирусная инфекция COVID-19 08.2020 - «Как передается туберкулез. Распознавать туберкулез. Лечиться от туберкулеза». 03.2020 – 38 сотрудников (100 %) участвовали в анкетировании по выявлению уровня информированности о ВИЧ-инфекции. 09.2020 – 38 человек (100 %) прошли анкетирование по теме «Туберкулез. Что это?».	
Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом», Коронавирусная инфекция COVID-19, «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»				В течение всего периода были разработаны и распространены среди сотрудников следующие памятки «Вред алкоголя», «Защити себя от туберкулеза» (50 штук).	
Разработка и ведение странички на сайте ДОО «Здоровый сотрудник- успешный коллектив», и информационного стенда «Ваше здоровье», «Коронавирусная инфекция COVID-19»				Создана и систематически обновляется страничка на сайте детского сада «Мы за здоровый образ жизни» https://madousolnyshko.02edu.tl/about/my-za-zdorovuyu-obraz-zhizni/	
Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»				04.2020г - «Стоп СПИД», приняло участие 15 сотрудников 11.2020г - «Коронавирусная инфекция COVID-19», 04.2021г - «Здоровые привычки», 10.2022г - «Нет туберкулезу!»	

Организации тренингов: «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»	06.2020г. – в тренинге «Умей сказать: «НЕТ!» участвовали 27 сотрудников дошкольной организации, организовала педагог-психолог 10.2021г
Организация и проведение лекций с представителем ЦРБ с. Мраково, с. Юмагузино «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧ-инфекции»; «Туберкулез него профилактики»; «Вирусные гепатиты и их профилактики»; «Нет табакокурению и алкого-лизму!» «Нет табакокурению и алкого-лизму!» Коронавирусная инфекция COVID-19	Лекция «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧ-инфекции» (100%участие сотрудников), «Туберкулез и его профилактики» (участвовали 32 человека – 92%). «Вирусные гепатиты и их профилактики», «Нет табакокурению и алкого-лизму!» Коронавирусная инфекция COVID-19-(100%)
<i>Практическая деятельность</i>	
70% сотрудников прошли курсы повышения квалификации	1.«Профилактика гриппа и острых респираторных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19), ООО «Центр инновационного образования и воспитания» 36ч., 2021г 2.«Обеспечение санитарно-эпидемических требований к образовательным организациям согласно СП 2.4.3648-20» ООО «Центр инновационного образования и воспитания», 36ч., 2021г 3.«Навыки оказания первой помощи» 36ч. 2021г, Единый урок г. Саратов. 4. «Охрана труда и проверка знаний требований охраны труда работников организаций», 40ч. 2022г. ЧУ ДПО «Учебно-деловой центр «Знание Плюс», г.Стерлитамак 5. «Основы здорового питания» 2022 г. г. Новосибирск
О вакцинации	100% вакцинация сотрудников против коронавируса, кори, дифтерии, гриппа согласно графику. Сотрудники мотивированы дополнительными выходными -2 дня.
Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организации последующей рассылки на электронный почтисотрудников	Социальный ролик «Веди здоровый образ жизни!» https://www.youtube.com/watch?v=raQ0Z_kJ2Fc 11.2019 - Социальный ролик «Вредные привычки» - https://www.youtube.com/watch?v=KhZ1GbngsM

Мероприятия		Полученные результаты	
Информационно-методическое направление			
Обзор и выставки новинок литературы по физическому и психическому здоровью.	вопросам	03.2020 – «Правильное питание» 11.2021 – «Стресс – прислушайтесь к себе»	
Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?» «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»		04.2020 – 38 сотрудников (100 %) участвовали в анкетировании по выявлению уровня информированности о правильном питании. 12.2020 – 23 сотрудника прошли анкетирование по теме «Эмоциональное выгорание».	
Разработка памяток: «Гигиенанервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?» Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания		В течение 2020-22 годов были разработаны и распространены среди сотрудников следующие памятки в количестве 50 штук «Питание при неврозах и других нервных состояниях» https://www.youtube.com/watch?v=rXUm65CqB4 Правильное питание для мозга и нервной системы. Семь правил. https://www.youtube.com/watch?v=Y9RjC7rDvk Самые вредные продукты питания - https://www.youtube.com/watch?v=NF1uwBVUtmX Медсестра ежегодно обновляет стенд по сезонно.	
Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»			
<i>Практическая деятельность</i>			
Мероприятия по психологической разгрузке в зоне отдыха Посещение сенсорной комнаты, тренажерного зала, спортзала, зимнего сада.	38 сотрудников (100 %) посещают зону отдыха и сенсорную комнату. Время посещения с 14.00 до 16.00		
Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно – психических расстройств!»	«Витамины и продукты, которые их содержат» В конкурсе приняли участие педагогические работники в количестве 20 человек (50%). Победители награждены грамотами детского сада.		
Организация ежегодных профосмотров сотрудников	Заключен договор на возмездное оказание услуг по проведению медицинского осмотра с ЦРБ с. Мраково 38 сотрудников (100 %) прошли профосмотр		

Реализация программы по формированию адаптивного копинг – поведения у сотрудников для профилактики синдрома эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»	В течение 2020-2022 учебного года педагогические сотрудники и помощники воспитателей (33 человека – 86 %) участвовали в реализации программы для профилактики синдрома эмоционального выгорания. По результатам мониторинга у 98 % сотрудников сформированы адаптивные копинг- механизмы (когнитивные, эмоциональные, поведенческие)
Обеспечение работников чистой водой и питанием	100 % сотрудников обеспечены чистой питьевой водой и горячим питанием.

Реализация блока активизирующего «Физкультура и спорт»

Мероприятия	Полученные результаты
Обзор и выставка новинок литературы по вопросам физической активности.	05.2020 - «Без движения нет здоровья», 08.2021 - «Спорт в жизни человека».
Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»	10.2020 – Лекция «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты» (100% участие сотрудников), 10.2021 - «Целительная зона – здоровое сердце» (участвовали 38 человек – 100%).
Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10	В течение всего периода были разработаны и распространены среди сотрудников следующие памятки в количестве 70 штук:
Причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»	Инструктор по физической культуре подготовила совместно с медсестрой консультации по данной тематике
Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	«Польза от физических нагрузок» - https://www.youtube.com/watch?v=iQzL04Mmr9g «Физическая активность дома» - https://www.youtube.com/watch?v=LNfvoJ0VRt4 «Мифы о вакцинации» - https://www.youtube.com/watch?v=bRxutmCRBjN8
Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	Практическая деятельность В течение периода проведены Дни здоровья по сезонно со 100 % посещением.
Организация соревнований по волейболу	В летний оздоровительный период 50 % приняли участие в соревнованиях по волейболу

Участие в сдаче норм ГТО	Ежегодно сотрудники участвуют в районных испытаниях сдачи ГТО
Утренняя гимнастика	Ежедневно инструктор по физической культуре организует проведение утренней гимнастики
Посещение бассейна «Урал», экскурсии	Организовано посещение бассейна «Урал» сотрудниками детского сада, экскурсия и походы на Юматузинское водохранилище, реки Агидель, Иртыбьяк
Организация посещения ФОК (тренажерный зал, катание на коньках)	Регулярное посещения ФОК «Иртыбьяк» (тренажерный зал, катание на коньках).
Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)	В течение года сотрудники (100%) группами принимали участие в сезонных видах спорта.
Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада	Регулярные занятия и мероприятия были организованы в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада: «Сабантуй», «Мама и я спортивная семья», «Самый ловкий» и т.д.

Заведующий

Латыхова

Г.М.Латыпова

