**«Быть здоровым - значит быть счастливым!»**

**Программа: Пропаганда здорового образы жизни сотрудников МБОДУ Жирновский детский сад « Ивушка»**

**«Быть здоровым - значит быть счастливым!»** **Автор: Черникова Елена Александровна воспитатель, председатель профсоюзной организации МДОУ Жирновский детский сад «Ивушка»**

Пояснительная записка.

Формирование здорового образа жизни – одна из главных стратегических задач развития страны.

     Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно сотрудников ДОУ. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению.

     Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

      Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

     По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального   благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая

внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка

своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

     Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как:

* физическая активность;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* здоровый психологический климат в семье;
* отсутствие вредных привычек;
* внимательное отношение к своему здоровью;
* положительные эмоции.

              Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием  знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

     Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью.

Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека.

Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий. Актуальность данной проблемы способствовала созданию в ДОУ системы работы по формированию основ здорового образа сотрудников. Для выработки грамотного, эффективного плана действий была разработана программа «Здорово быть здоровым!» которая стала инструментом реализации задач, поставленных перед коллективом.

Особую значимость социальных программ определяет тот факт, что в последнее десятилетие прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья населения (дезадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и переутомление, стрессогенные заболевания).

На протяжении многих лет общие тенденции в смертности населения страны определяет ситуация с высокими показателями смертности людей трудоспособного возраста. Так, по данным государственного доклада о состоянии здоровья населения России, среди умерших в трудоспособном возрасте мужчины составляют 80%. Уровень смертности среди мужчин в 4 раза выше, чем у женщин. Эти показатели в 2 – 4 раза выше, чем в экономически развитых странах. С каждым годом в структуре заболеваемости увеличивается удельный вес психических заболеваний.

Одним из эффективных путей выхода из сложившейся ситуации является увеличение потенциала здоровья здоровых лиц и возвращение здоровья больным за счет системы методов профилактической и восстановительной медицины.

Нужна «культура здоровья» как один из благоприятствующих и стимулирующих факторов охраны и укрепления здоровья отдельного человека и сообществ людей.

Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие.

В современном мире ввиду недооценки большинством населения значимости формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения.

Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем - Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников ДОУ на период до 2021 года.

**Цель программы:** Разработать и внедрить модель развивающей оздоровительной, профилактической и просветительской работы с сотрудниками.

Создать благоприятные условия, обеспечивающие возможности сохранения и укрепления здоровья сотрудников, формирования необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ, использования полученных знаний в практике.

Продвигать ценности физической культуры и здорового образа жизни как элемента корпоративной жизни, формирование здорового стиля жизни.

**Задачи программы:** Создание и совершенствование здоровье-сберегающих условий труда, отдыха, оздоровления.

Формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска.

Строгое соблюдение правил техники безопасности, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.

Внедрение в трудовой процесс механизмов формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ.

Развитие спортивно-оздоровительной базы.

Повышение ответственного отношения к здоровье - сбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации.

Создание информационно-методической базы, направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни.

Совершенствование механизма стимулирования сотрудников на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.

**Ожидаемые результаты:** Ценностное отношение сотрудников ДОУ к своему здоровью, и устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.

Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья сотрудников.

Развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни.

Совершенствование системы профилактических, физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий.

Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.

Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Приобретение умений выявлять и минимизировать факторы риска, негативно сказывающиеся на здоровье.

Расширение диапазона мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОУ.

Повышение вероятности реализации человеком потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.

Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.

Воспитание в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом. Программа определяет цели, задачи, принципы и основные направления деятельности ДОУ в области формирования здорового образа жизни сотрудников на период до 2021 года.

В разработанной Программе мы отразили деятельность ДОУ по здоровье - сбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению данного вопроса, запланировали профилактическую и просветительскую работу в коллективе.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья, построенная на следующих принципах:

* Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
* Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОУ.
* Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
* Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
* Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
* Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
* Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
* Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
* Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
* Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
* Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
* Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».
* Принцип «не навреди!».

За годы работы была создана целостная система, пронизывающая все виды деятельности и направленная на решение следующих задач:

сохранение и укрепление здоровья сотрудников

осуществление комплексного подхода к формированию ЗОЖ, по средствам организационной деятельности, физкультурных занятий, досугов, развлечений, праздников и кружковой работы.

формирование положительного отношения к ЗОЖ педагогов, через создание благоприятных условий, предметно-пространственной развивающей среды, общения и активных форм работы (праздники, турпоходы, экскурсии и т.д.)

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

1. Нормативно - правовая база программы Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41);

Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г. ;

Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. ;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33);

Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17, 20, 24);

Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020г. г. (п. 2.2; 5.5)

-Устав ДОУ.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

* снижение распространенности управляемых факторов риска
* сохранение и повышение уровня здоровья сотрудников ДОУ;
* сформированность познавательного потенциала в области профилактической медицины;
* сформированность потенциала сотрудника для применения принципов здорового образа жизни в практической деятельности;
* сформированность физического потенциала.

КОНТРОЛЬ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией ДОУ, и представителями профсоюзной организации.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, а так же лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации

**С целью повышения уровня знаний и компетентности сотрудников в вопросе физического воспитания и оздоровления сотрудников, мы провели ряд мероприятий:**

* педсовет с участием специалистов здравоохранения;
* круглый стол на тему: «Проблемы физического и поиск подходов к их решению»;
* семинар – практикум «Я здоровье берегу!»;
* мастер-класс «Как научить навыкам здорового образа жизни»;
* дискуссию с участием педагога-психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию.
* Налаженная работа по пропаганде здорового образа жизни в учреждении позволила принимать участие в ней всем сотрудникам ДОУ. В режим рабочего дня были включены Дни здоровья, производственная гимнастика.
* Мы регулярно стали заниматься в оздоровительном кружке «Здорово».
* Медицинские профилактические осмотры сотрудников
* Диспансеризация сотрудников
* Мониторинг здоровья сотрудников с применением «Паспорта здоровья»
* Вакцинопрофилактика против гриппа 1 раз в год по плану.
* Санаторно-курортное лечение по мере необходимости.
* Проведение семинаров «Своим здоровьем дорожу» (информирование о новых методах лечения и оздоровления) ежемесячно.
* Контроль за исполнением закона РФ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (№15-ФЗ от 23.02.2013г.)
* Обеспечение работников чистой питьевой водой постоянно.
* Оформление материалов на стенды по темам:

«В здоровом теле – здоровый дух»

* «Соблазн велик, но жизнь дороже» (о вреде курения);
* «Береги свое сердце» (к всемирному дню сердца)

«Артериальная гипертония. Профилактика осложнений» (к всемирному дню борьбы с гипертонией.

* Флеш - моб «Я выбираю ЗОЖ!» ежеквартально.
* Разработка плакатов, презентаций, буклетов по пропаганде ЗОЖ постоянно.
* Публикация опыта оздоровительной и культурной работы на сайте ДОУ постоянно.
* Организация оснащение тренажерного зала по мере необходимости
* Закупка спортивной одежды по мере необходимости.
* Организация сдачи норм ГТО
* Подготовка сборной команды ДОУ к участию в поселковых, районных спартакиадах, спортивно-массовых мероприятиях:
* Организация туристических походов и отдыха на природе.

Уже стало традицией проводить в стенах детского сада Спартакиаду для взрослых между командами сотрудников и родителей.

Благодаря систематизированной, планомерной работе и использованию разнообразных форм, видов совместной работы сотрудников, мы добились снижения уровня заболеваемости на 3%.

Использование системы в работе способствовало созданию микроклимата в нашем учреждении, в основе которого лежат ответственность в деле сохранения собственного здоровья, доверительные отношения между взрослыми и детьми и приобщение всех к занятиям спортом.

Понимая, какое значение для сохранения здоровья имеет привычка здорового образа жизни, мы стремимся и дальше создавать условия для этого. В будущем мы намерены сотрудничать с другими учреждениями поселка и района, вовлекая в процесс приобщения к занятиям физической культурой и спортом как можно больше участников.