**Слайд 1**

Здравствуйте уважаемые коллеги, хочу представить вашему вниманию программу корпоративного оздоровления сотрудников

**«Здоровым быть -в тренде жить»**

Административное управление ДОУ №112 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.

**Слайд 2**

Цели и задачи вы можете посмотреть на слайде

«Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

**Слайд 3**

В ходе реализации программы

Проведено было анкетирование среди сотрудников МКДОУ №12 д/с « Радуга»

К основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся:

интенсивная речевая нагрузка, низкая физическая активность,

избыточная масса тела,

нервно-психическое напряжение,

малая двигательная нагрузка,

длительное пребывание в вертикальном положении,

**Слайд №4**

С полученными данными анкетирования мы разбили программа по оздоровлению сотрудников на III блока

**«Ступени здоровья»**

**«Физкультура и ЗОЖ»**

**«Если хочешь, значит сможешь!»**

Участники программы:

- сотрудники и административное управление ДОУ №112;

- социальные партнеры.

Срок реализации Программы 2022 – 2024 гг.

**Слайд №5**

**Мероприятия программы**

1) искоренение вредных привычек,

2) здоровое питание,

3) физическая активность,

4) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

**Слайд №6 « Ступени здоровья»**

Проведение инструктажа мед работника с сотрудниками .Организация медицинских осмотров (по графику);

Информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни; Проведение вакцинации (профилактические прививки);

Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧ инфекции», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»

**Слайд №7 « Физкультура и ЗОЖ»**

Организация занятий по укреплению здоровья на рабочем месте   
Работа с сотрудниками на постоянной основе, увеличению физической активности.Наш коллектив участвовал всеросийском конкурсе Профсоюзных работников образования

« Производствнная гимнастика»

**Слайд №8, 9**

Активная двигательная активность не отемлевая часть нашего коллектива .каждый квартал у нас проходят « дни здоровья» где участия принимают не только сотрудники ,но и родители наших воспитанников.

**Слайд №10 « Моя мама самая спортивная»**

Этот день был посвящен нашим прекрасным мамам. Утренняя зарядка прошла вместе с ребятами под девизом « Здоровье в порядке спасибо зарядке!» Во второй половине для был организован « Фитнес для мам»

**Слайд №11 ,12« Осенний кросс»**

Традиционными соревнованиями уже не первый год в нашем учреждении является « Осенний кросс». Участники, которого и сотрудники и родители наших воспитанников.

**Слайд №13» Человек идущий»**

В повышении двигательной активности наша команда « Радуга» была участником чемпионата России по фоновой ходьбе. В категории «Команды Муниципалитетов»

**Слайд №14 «Если хочешь быть здоров -закаляйся!»**

Закаливания –путь к здоровью. Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение.

**Слайд №15 « Прогулки выходного дня»**

Лыжи –это отличная физическая нагрузка, которая имеет колоссальное влияние на наш организм. Систематически мы встречаемся в парке для лыжных прогулок.

**Слайд №16 Кружок « Здоровый педагог»**

В нашем детском саду мы организовали кружок « Здоровый педагог» занятия проводят три раза в недели на укрепление и совершенствование нашего организма. Так же мы с коллегами ходим в СОШ №191 тренируемся ,играем в волейбол.

**Слайд №17 «Лыжня России»**

Лыжня России –самая массовая всероссийская лыжная гонка, в которой мы принимаем участия как любители лыжного спорта

**Слайд №18**-**19 «Спартакиада работников –членов Профсоюза  
учреждений образования Ленинского района»**

мы евляемся не только активными УЧАСТНИКАМИ, но и призерами спартакиады 2022года

**Слайд №20 -21**

Досуг стал неотъемлемой частью корпоративных программ оздоровления .

**Слайд№22**

Правильное питание часть ЗОЖ , сотрудники второго корпуса МКДОУ №112д/с Радуга, которые делятся своими любимыми рецептами .Проводят дегустацию и конкурс на самый лучший рецепт. Дегустация варенья, аджики, чая, салатов .

**Слайд№23   
«Если хочешь, значит сможешь!»**

Если физическое недомогание сотрудников приводит к пропускам на работе ,то депрессия и психоэмоциональное недомагание является главными причинамиснижения производственности труда.

Мероприятия, направленные на управление стрессом.  
проведение тренингов, снятию эмоционального напряжения.

**Слайд№24**

Профилактика пед.выгорания, формировать навыки и умения работать с живыми цветами, получить эстетическое наслаждение, способствовать сплочению коллектива

*Основные направления деятельности*

Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний, 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.

• 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).

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

**«Ступени здоровья»**

проведение вакцинации (профилактические прививки);

- организация медицинских осмотров (по графику);

организация первичного консультирования врача-терапевта;

информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни;

- пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.)

Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек

Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧ инфекции», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»

**«Физкультура и спорт»**

- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных мероприятий;

- формирование командообразующих качеств личности;

- профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний;

- участие в сдачи ГТО.

Формирование видеотеки по физической активности сотрудников

Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»

**«Если хочешь, значит сможешь!»**

проведение тренингов и семинаров по профилактике психо-эмоционального

выгорания сотрудников;

проведение занятий по психологической разгрузке в сенсорной комнате и в уголке отдыха

Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»

Разработка памяток: «Гигиена нервной системы»

«Синдром эмоционального выгорания – что это?»

Мероприятия по психологической разгрузке в зоне отдыха

«Профилактика нервно –психических расстройств!»

**Планируемые результаты освоения Программы**

*Здоровьесбережение сотрудников:*

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;

- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;

- повышение общего иммунитета организма;

- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;

- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;

внедрение социально-психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников;

- развитие стрессоустойчивости;

- владение навыкам релаксации.

*Развитие корпоративной культуры в учреждении:*

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;

- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников.

*Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:*

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;

- повышение эффективности реализации профессиональных задач;

-приобретение необходимых для реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.