



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«Академия хоккея»
Меньшакова М.В.



**Корпоративная программа
укрепления здоровья работников**

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Академия хоккея»

«ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»

Срок реализации: 2023-2024 год

I. Введение

Корпоративная программа укрепления здоровья работников Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Академия хоккея» «Хочу быть здоровым!» (далее именуется – Программа) создана в целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

В настоящее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета, ожирения.

Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни.

Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс. Как следствие – недостаток сил для занятий спортом, малоподвижность и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс, и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив.

Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

II. Общая характеристика организации

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Академия хоккея» создано в июле 2013 года. В настоящее время в ДЮСШ занимается 170 обучающихся в возрасте от 6 до 17 лет, культивируется два вида спорта – хоккей с шайбой и фигурное катание.

Количество сотрудников 23 человека, из них 12 – основных сотрудников, 11 – совместители.

Анализ состояния здоровья работников проведен на основании анкетирования на платформе «Атрия», опроса по хроническим заболеваниям, по оценке факторов, влияющих на здоровье работников, оценке потребности и пожеланий работников, оценке потенциальных ресурсов для реализации программы (кадры, финансы, организационные ресурсы)

Средний возраст сотрудников 53 года.

В зоне риска по хроническим заболеваниям - 72% от общего числа сотрудников. Это 15 человек, у которых имеется патология сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем.

Оценивают свой вес, как избыточный, 8 чел, это 38% от общего числа, нормальный вес у 13 человек, это 62% от общего числа сотрудников.

Несмотря на большую нагрузку, свое здоровье 8 педагогов оценивают как хорошо и удовлетворительно, это 38% от общего числа сотрудников.

Основное беспокойство вызывает непрерывное напряжение – 10 человек (47 %), сверхурочная работа – 10 человек (47%), неблагоприятный микроклимат – 3 человека (14%).

Все сотрудники проходят ежегодно медицинский профилактический осмотр и диспансеризацию согласно графику.

Коллектив имеет лиц, злоупотребляющих курением и употребляющих алкоголь.

Физическая активность снижена по следующим причинам: не хватает силы воли, не могут себя заставить – 7 человек (33%), нет времени – 4 человека (19%), нет компании – 3 человека (14%).

Риск стресса: средний – 13 человек (61%) и высокий – 9 человек (42%).

Интерес в реализации программы высокий, много пожеланий по проведению оздоровительных мероприятий.

III. Ответственные исполнители корпоративной программы

Директор – Меньшакова Мария Владимировна,

Заместитель директора по информатизации – Пискунова Мария Анатольевна

Тренер-преподаватель – Тимкин Александр Владимирович

Тренер-преподаватель – Камдин Александр Дмитриевич

Заведующий хозяйством – Киселев Юрий Геннадьевич

IV. Основная цель и задачи программы

Цель корпоративной программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;

2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Провести информационную кампанию по формированию представления о здоровом образе жизни;
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимая активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

V. Принципы реализации программы.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры образовательной среды;
- 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 доступности: учет возрастных особенностей сотрудников;
- Принцип систематичности и последовательности: постепенная подача материала от простого к сложному;
- Принцип дифференциации: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым сотрудником.

VI. Сроки и этапы реализации Программы

Программа реализуется в 2023-2024 годах:

1 этап – октябрь-ноябрь 2023 года – разработка и утверждение программы;

2 этап – ноябрь - декабрь 2023 года – реализация программы, промежуточная оценка эффективности программы

3 этап – март 2024 года – внесение корректировки при эффективности

4 этап - декабрь 2024 года – итоговая оценка эффективности программы за 2 года

VII. Основные направления для реализации программы:



VIII. Программные мероприятия

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкеты на платформе «АТРИЯ», опрос сотрудников	октябрь 2023	ДЮСШ	Заместитель директора, заведующий хозяйством
2	Проведение периодических медицинских	По плану	Апрель, октябрь	ГБУЗ КЦГБ	Директор,

	осмотров, диспансеризации сотрудников.			им. Силаева А.П.	Заместитель директора
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Моральное поощрение	Декабрь 2023г. Декабрь 2024г.	ДЮСШ	Директор
4	Культурный досуг сотрудников	Концерты Выставки Круглые столы Чайные церемонии	В течение года	ДЮСШ	Инициативная группа
5	Оформление и обновление «Уголка здоровья»	Стенд	Май, декабрь	ДЮСШ	Инициативная группа
6	Использование методик по оздоровлению	Постоянно	В течение года	Повсеместно	Инициативная группа для контроля

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1	Десятиминутный комплекс упражнений, на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная	Комплекс мероприятий применять	В течение года	ДЮСШ	Тренеры-преподаватели
---	--	--------------------------------	----------------	------	-----------------------

	гимнастика	постоянно			
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	По плану проведения	В течение года	ДЮСШ	Тренеры-преподаватели
3	День Здоровья (коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр)	Выезд или выход на природу с программой	Сентябрь Май	г. Сугомак, г. Егоза, лесная зона с «тропой здоровья» в районе АО «Радиозавода»	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
4	Соревнование с использованием программы «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Еженедельный мониторинг в программе «Шагомер»	В течение года	ДЮСШ	тренеры-преподаватели
5	Прохождение программы физкультурной подготовки ГТО	Сдача норм ГТО, получение значка	В течение года	ФСК	Начальник управления по физической культуре, спорту, туризму КГО

6	<p>Организация групп здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пешие прогулки по «Тропе здоровья» • Занятия на коньках на ледовой арене • Настольный теннис 	Согласно расписанию	В течение года	ДЮСШ, ФСК	Инициативная группа
7	День отказа от курения	На один день откажись от курения или сократи количество сигарет до минимума	1 декабря (День российского хоккея)	ДЮСШ, дома	Инициативная группа
8	Беседа «Поговорим о вреде алкоголя» и выпуск информационных буклетов	Беседа в форме «круглого стола»	Январь	ДЮСШ	Инициативная группа

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты,), организация лекций, мастер-классов	Размещение в общей группе сотрудников информационных стендах	В течение года	ДЮСШ	Заместитель директора
2	День здорового питания к праздникам	Круглый стол	Октябрь	В повседневной	Инициативная

	<ul style="list-style-type: none"> Осенний урожай Масленица Пасха 	По плану	Март Апрель (май)	жизни (дома)	группа
3	Выпуск информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Размещение в общей группе сотрудников, информационных стендах	Ноябрь, март	ДЮСШ	Инициативная группа
4	Оснащение кабинетов бутилированной водой		В течение года	ДЮСШ	Заведующий хозяйством
5	Врачебный лекторий <ul style="list-style-type: none"> Питание и профилактика простудных заболеваний Роль витаминов в организме Пирамида питания 	Встречи с врачами	Ноябрь Февраль Август	ДЮСШ	Кабинет профилактики больницы
4. Мероприятия, направленные на сохранение психического здоровья					
1	Консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	По плану	В течение года	ДЮСШ	Заместитель директора
2	Тренинги <ul style="list-style-type: none"> «Правильное питание» 	По плану	В течение года	ДЮСШ	Инициативная группа

	<ul style="list-style-type: none"> • «Сохранение памяти» • «Профилактика стресса» • «Как избавиться от внутреннего напряжения» 				
3.	Чайная церемония «Травы и их влияние на психическое здоровье» «Медовый спас» «Яблочный спас»	По плану	В течение года	ДЮСШ	Инициативная группа

VIII. Результативный компонент

В результате в коллективе снизится уровень заболеваемости, а также сформируются:

- представления о здоровом образе жизни;
- интерес к творческой деятельности;
- грамотное использование различного спортивного оборудования и физкультурного инвентаря;
- осознание необходимости и значимости здорового образа жизни, “видение” и реализация путей совершенствования здоровья;
- активность сотрудников, проявляющаяся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В ходе наблюдений за деятельностью педагогов, в рамках программы «Хочу быть здоровым!», изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы приходим к выводу, что педагог, который заботится о своем здоровье, может воспитать здорового ребенка. Проводимая работа будет достаточно эффективна, результативна и

позволит не только сохранить здоровье сотрудников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повысит мотивацию на здоровый образ жизни, создаст условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества.

Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются:

- 100% сотрудников получают информацию о здоровом питании;
- 100 % сотрудников получают информацию о негативных последствиях низкой двигательной активности, о вреде курения и алкоголя;
- 100 % сотрудников получают информацию по теме социального и эмоционального благополучия (управления стрессом);
- до 50% увеличится у сотрудников двигательная активность
- отношение к правильному питанию изменят 80% работников школы
- снизится уровень стресса до 50 % от числа сотрудников
- удовлетворенность работой возрастет до 80%

Методики оздоровления.

– **Методики, направленные на развитие органов дыхания.**

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса.

Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

– **Методики, направленные на повышение резистентности организма.**

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

– **Методики, направленные на коррекцию зрения**

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (*тренажеры для коррекции зрения*).

Метод улучшения зрения У.Бейтса и М.Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

– **Методики, направленные на развитие двигательной активности.**

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики.

Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

– **Методики, направленные на профилактику ОРЗ.**

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

Аэрофитотерапия (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

Фитотерапия (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. **Закаливание водой, воздухом и солнцем** — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

– **Методы, направленные на коррекцию психического состояния.**

Психогимнастика - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).

– **Коммуникативные игры** (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в коллективе.

– **Музыкотерапия** (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов.

Интернет-ресурсы

1. Живи - <https://www.jv.ru/>
Все о ЗОЖе: видео уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.
2. <https://salatshop.ru/>
Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, онлайн-программа детокса и т.п.
3. <https://zozhnik.ru/>
Все о правильном питании и здоровом образе жизни
4. <https://www.takzdorovo.ru/>
Здоровая Россия – портал о здоровом образе жизни
5. <https://www.myfitnesspal.com/ru>
Сайт для всех, кто решил следить за своей фигурой и питанием. Там есть счетчик калорий, рецепты полезных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять без тренера.
Можно отслеживать прогресс, главное зарегистрироваться.
6. https://vk.com/sport_norma
Официальное сообщество федерального проекта «Спорт – норма жизни»