

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Мотыгинская средняя общеобразовательная школа № 2

| | |
|---|--|
| <p>Рассмотрено на заседании Педагогического совета Протокол № 85 от 16.03.2023 года</p> | <p>Утверждаю Директор МБОУ Мотыгинская СОШ № 2  /Т.В.Быкова./ Приказ № 45 от 06.04. 2023 года</p>  |
|---|--|

Программа развития корпоративного спорта

«В здоровом теле здоровый дух»

Руководитель ШСК «Сибиряк»

Журавлев В.А.

Актуальность

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире).

Известные полезные эффекты физической активности для здоровья включают снижение риска сердечно сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний. Кроме того, она положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию, а также отсрочивает наступление последствий болезни Альцгеймера и других форм слабоумия. Наконец, физическая активность – это ключевая детерминанта расхода энергии, и поэтому, она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. Существует большое количество эмпирических исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т.д. Есть доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда и заработная плата, снижается стресс.

Повышение эффективности труда работников учреждения, невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья.

По определению ВОЗ «здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Пояснительная записка.

Корпоративная программа по формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива школы «В здоровом теле здоровый дух» (далее Программа) предусматривает работу по нескольким направлениям:

- создание нормативных, организационных, финансовых, кадровых и материально-технических условий;
- создание мотивационных условий;

- мероприятия по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом;
- информационная поддержка;
- результативность мероприятий по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом.

Цель Программы: формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих **задач:**

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.
3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.
5. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников.
6. Внедрение в деятельность школы комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.
7. Участие и результативность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях с целью повышения имиджа учреждения.

Нормативно -правовая база:

Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".

Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213

Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32

Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

I этап

- создание нормативных, организационных, информационных, материально - технических, финансовых, кадровых, мотивационных (включая стимулирующие) условий в школе для формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья сотрудников.
- активизация взаимодействия коллектива и первичной профсоюзной организации школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.
- организация взаимодействия школы с социальными партнерами.
- обеспечение контроля за состоянием здоровья и уровнем заболеваемости сотрудников школы (включая нетрудоспособность по причине ухода за ребенком).

II этап

- реализация профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом дифференцированного и лично-ориентированных подходов;
- формирование и/или принятие духовно-нравственных ориентиров к ведению здорового образа жизни;
- формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физкультурой и массовым спортом, их популяризации среди сотрудников, педагогов, учащихся школы и их родителей;
- организация здорового питания сотрудников школы;
- реализация комплекса мер по профилактике социально значимых заболеваний и отказу от вредных привычек;
- организация выездных оздоровительных мероприятий.

III этап

- подведение итогов реализации Программы;
- проведение анкетирования педагогов;
- наличие знаков отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- участие и призовые места в муниципальных, краевых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Срок реализации программы: 2023-2025 гг.

Ответственные за реализацию Программы: Заместитель директора УВР, ВР, ответственная по питанию, учителя физической культуры.

Ожидаемые результаты

1. 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;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.

2. Развитие корпоративной культуры в учреждении:

- формирование благоприятного психологического климата в ОУ;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с учащимися и родителями.

3. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого, спортивного потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

4. Снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам.

**5. Выполнение норм ГТО и получение знаков отличия
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне».**

**6. Участие в муниципальных соревнованиях физкультурно-
оздоровительной направленности.**

Приложение 1

Годовое планирование на 2023-2025 гг

| Месяц | Мероприятие | Кол-во в % | Ответственные |
|----------------|---|------------|---|
| В течение года | Ежегодная вакцинация | 100 | Заместитель директора по УВР, ВР, Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» |
| В течение года | Ежегодный медосмотр | 100 | Директор школы |
| В течение года | Организация горячего питания и витаминизация сотрудников. | 90 | Повар бригадир |
| В течение года | Участие сотрудников во Всероссийском дне бега «Кросс нации», «Лыжня России» и др. | 80 | Заместитель директора по УВР, ВР, Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» |
| В течение года | Часы психологической разгрузки (психологические тренинги для педагогов, родителей и учащихся) | 20-40 | Психолог школы |
| В течение года | Информационное обеспечение, наличие обратной связи. Актуальная информация по формированию здорового образа жизни систематически | 100 | Заместитель директора по УВР, ВР, Учителя физической |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | <p>размещается на информационном стенде учреждения, официальном сайте, в мобильном приложении Viber и WhatsApp.</p> <p>О достижениях и участиях в соревнованиях, конкурсах публикация статей в газете «Ангарский рабочий»</p> | | <p>культуры</p> <p>Руководитель ШСК «Сибиряк»</p> |
| 03 апреля | <p>Анкетирование коллег (выявления уровня физической подготовленности, вредных привычек, интересы)</p> | 70 | <p>Учителя физической культуры</p> <p>Руководитель ШСК «Сибиряк»</p> |
| Ежемесячно | <p>1 раз в неделю утренние зарядки</p> | 40 | <p>Учителя физической культуры</p> <p>Руководитель ШСК «Сибиряк»</p> <p>Совет ШСК</p> |
| <p>6-10 сентября</p> <p>3-5 октября</p> <p>17 ноября</p> | <p>Тематические эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Уроки здоровья»; - «Волейбольный турнир»; - Спартакиада среди сотрудников | 35 | <p>Учителя физической культуры</p> <p>Руководитель ШСК «Сибиряк»</p> <p>Совет ШСК</p> |
| В течение года | <p>Объединения по интересам</p> <p>Занятия на базе ШСК (дартс, настольный теннис, фитнес...)</p> | 20 | <p>Учителя физической культуры</p> <p>Руководитель ШСК «Сибиряк»</p> |

| | | | |
|-----------------------------------|---|----|--|
| | | | Совет ШСК |
| 5 сентября 30 мая | Коллективные выходы на природу | 30 | Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» Совет ШСК |
| Сентябрь, май Декабрь-март | Катание на велосипедах Походы на лыжах | 30 | Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» Совет ШСК |
| 7 апреля | День здоровья | 50 | Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» Совет ШСК |
| В течение года | Акции «Я выбираю спорт» | 40 | Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» Совет ШСК |
| В течение года | Районная спартакиада работников образования. | 10 | Учителя физической культуры |

| | | | |
|-----------------|--|----|--|
| | | | Руководитель ШСК «Сибиряк» Совет ШСК |
| В течение года | Фестиваль ГТО среди трудовых коллективов | 20 | Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» Совет ШСК |
| В течение года | Участие в различных спортивных соревнованиях | 20 | Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» Совет ШСК |
| Октябрь | Конкурс плакатов «Сохрани свое здоровье!» | 30 | Инструктора по физической культуре |
| Сентябрь май | Оценка уровня физической активности и тренированности работников | 70 | Учителя физической культуры Руководитель ШСК «Сибиряк» Совет ШСК |