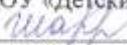
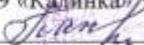


**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель профкома  
МАДОУ «Детский сад № 9 «Калинка»  
 /Н.Н. Шаталова/  
Дата согласования  
« 06 » августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ «Детский сад  
№9 «Калинка»  
 /О.М. Пахомова/  
Дата утверждения  
« 06 » августа 2024 г.  
Приказ № 14/3-о от 06.08.2024 г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД №9 «КАЛИНКА»  
на 2024-2026 гг.**

## Содержание программы:

1. Актуальность.
2. Цель программы.
3. Задачи программы.
4. Основные мероприятия программы.
5. Ожидаемые результаты эффективности программы.
6. План мероприятий.

## 1. АКТУАЛЬНОСТЬ.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников МАДОУ «Детский сад №9 «Калинка» подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяются производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление;
- потребление табака;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни;
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды ил территории здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МАДОУ «Детский сад №9 «Калинка» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАДОУ «Детский сад №9 «Калинка», профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- проведение для работников профилактических мероприятий;

- создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах;
- формирование установки на отказ от вредных привычек;
- формирование мотивации на повышение двигательной активности;
- формирование стрессоустойчивости;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **4. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **БЛОК 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями трудового коллектива, ответственными лицами по организации работы программы.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

### **БЛОК 2. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация культурно спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
8. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
9. Организация соревнований в обеденное время «Попади в десятку» – дартс.
10. Организация клуба «Скандинавская ходьба».

### **БЛОК 3. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ.**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер классов с участием эксперта в области питания.
2. Проведение конкурса, направленного на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов).

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

5. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

6. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

#### **БЛОК 4. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ С КУРЕНИЕМ.**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение конкурса «Брось курить и победи», призванный помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

7. Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультаций, назначение сотрудника ответственного за консультирование о вреде курения, оснащение кабинета необходимыми методическими материалами для сотрудника.

## **БЛОК 5. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ СО СТРЕССОМ.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

## **6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.

- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Профилактика вредных привычек;
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

## **7. МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы. **8. ОЦЕНКА**

## **ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;

- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

№	Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>			
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	До 01.11.2024 г.	Специалист по ОТ
2.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	Октябрь-декабрь	Заместитель заведующего по АХЧ
3.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Постоянно	Заведующий МАДОУ
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>			
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Постоянно	Специалист по ОТ
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	Постоянно	Инструктор по физической культуре
3.	Спортивные мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья»	Постоянно	Инструктор по физической культуре
4.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля»	Постоянно	Специалист по ОТ
5.	Соревнования с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	Постоянно	Специалист по ОТ
6.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Осень, весна, лето	Заведующий МАДОУ, Старший воспитатель, специалист по ОТ Председатель Профкома
7.	Соревнования в обеденное время «Попади в десятку» - дартс	Постоянно	Специалист по ОТ
8.	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	Постоянно	Председатель Профкома
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>			

1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: Размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер классов с участием эксперта в области питания	Постоянно	Специалист по ОТ
2.	Конкурс на снижение веса	Январь-февраль	Специалист по ОТ
3.	Конкурс здоровых рецептов	Март	Специалист по ОТ
4.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Апрель	Специалист по ОТ
5.	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Апрель	Специалист по ОТ
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>			
1.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья	Постоянно	Специалист по ОТ
2.	Конкурс «Брось курить»	Май	Специалист по ОТ
3.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курить	Август	Специалист по ОТ
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>			
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	Ежемесячно	Педагог – психолог Методисты
2.	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Ежемесячно	Специалист по ОТ

Разработал:

Специалист по ОТ Филиппова Н.Е. \_\_\_\_\_

	Информирование работников об основах рациона здорового питания: Размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер классов с участием эксперта в области питания	Постоянно	Специалист по ОТ
2.	Конкурс на снижение веса	Январь-февраль	Специалист по ОТ
3.	Конкурс здоровых рецептов	Март	Специалист по ОТ
4.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Апрель	Специалист по ОТ
5.	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Апрель	Специалист по ОТ
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>			
1.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья	Постоянно	Специалист по ОТ
2.	Конкурс «Брось курить»	Май	Специалист по ОТ
3.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курить	Август	Специалист по ОТ
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>			
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	Ежемесячно	Педагог – психолог Методисты
2.	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Ежемесячно	Специалист по ОТ

Разработал:

Специалист по ОТ Филиппова Н.Е.

