

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 9 комбинированного вида»

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 2  
от 08 апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

О.К.Коркина



Согласовано:

Председатель первичной  
профсоюзной организации  
Н.В. Корытова



**Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья на рабочем месте в муниципальном автономном  
дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 9  
комбинированного вида на 2024-2026 г.г.»**

г. Красноярск, 2024

## **Содержание**

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 работников 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 определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

В настоящее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования. Оптимизация в педагогическом пространстве и обществе, обусловила появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Профессия педагога ДОУ в настоящее время требует огромных физических и эмоциональных затрат, особенно в условиях, когда воспитателю приходится работать на протяжении всего дня.

Что приводит работников к стрессу. Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают работнику справиться со стрессом могут улучшить их здоровье и благополучие.

Здоровье организации и здоровье ее работников неразрывно связаны между собой. Ни бизнес, ни работники не могут процветать и быть успешными друг без друга.

Порой, педагоги не замечают истощения своих эмоциональных сил и своего здоровья, что негативно сказывается на воспитательно-образовательном процессе. А ведь здоровых детей может воспитать только тот педагог, который сам занимается сохранением и укреплением собственного здоровья.

Среди работников МАДОУ № 9, по результатам проведенного анализа в разрезе трех лет (2021-2023 гг.), выявлены неоднократные случаи заболеваний, связанных с временной утратой нетрудоспособности. В 2021 году количество дней нетрудоспособности работниками МАДОУ № 9 составило - 1242 дня; в 2022 году 1135 дней; в 2023 году 804 дня.

По данным исследователей почти 60% общего бремени 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.

Система укрепления здоровья работников 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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

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 или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

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

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья работников 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 работников 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.
- Профилактика стресса, депрессии, выгорания, тревожных расстройств
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- 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 профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

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 работников.

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

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

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья работника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

8. Создание уголков здоровья.

9. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

## **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для работников 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» 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. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

12. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

13. Компенсация или софинансирование занятий спортом.

14. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

16. Внедрение новых видов спорта (лапта, городки, фитнес-аэробика).

### **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. «Чистая вода» в МАДОУ № 9: оснащение кулером с питьевой водой 1 этажа.

3. Создание для работников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для работников организации.

5. Проведение конкурса здоровых рецептов (работники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

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

8. 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.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь работникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

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

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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

6. Учредить систему экономических санкций и поощрений.

### **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя**

1. Информирование работников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

### **Блок 6. 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 работников 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.

### **7. Ожидаемые результаты эффективности**

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

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

*Для государства:*

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место 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	Заполнение работниками анкет	Май 2024	На рабочем месте	Семенова Н.В. Коркина О.К.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение вводного инструктажа, инструктажа на рабочем месте, целевого и внепланового инструктажей	Вводного при приеме на работу  На рабочем месте два раза в год	Кабинет по охране труда  Музыкальный зал	Софронова О.Г.  Коркина О.К. Михина Е.В.
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников.	Проведение медосмотров	Ежегодно апрель-май	Поликлиника	Софронова О.Г. Михина Е.В.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря	Пропаганда значимости вакцинопрофилактики	Календарь прививок	Поликлиника	Коркина О.К.

	профилактических прививок				
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Приобретение наградной продукции	По итогам участия в спартакиаде, соревнованиях	Музыкальный зал	Коркина О.К.
6	Культурный досуг работников (посещение музеев, театров, выставок и др.)	Приобретение билетов	Два раза в год		Корытова Н.В.
7	Оформление «Паспорта здоровья работника»	По итогам медосмотра	Июнь-июль (после прохождения медосмотра)		Софронова О.Г.
8	Создание уголка здоровья	Размещение информации способствующей здоровому образу жизни работников в уголке по охране труда	ежегодно	1 этаж	Софронова О.Г.
9	Создание физкультурно-спортивного клуба	Для занятий танцевальной аэробикой		Спортивный зал	Капуста Я.А. Корытова Н.В.
10	Организация места для самостоятельного контроля			Медицинский	Михина Е.В.

	(тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).			кабинет	
11	Проведение специальной оценки условий труда		2024	Рабочие места работников	Софронова О.Г.
12	Наполнение контента официального сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья работников	Методические рекомендации	В течение года	Сайт МАДОУ № 9 Групп ВКонтакте МАДОУ № 9	Воскресенская Е.И.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Проведение физкультур-брейков (производственной гимнастики)	Ежедневно	На рабочем месте	Коркина О.К. Семенова Н.В.
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные		Один раз в	В спортивном зале. На острове	Корытова Н.В.

	конкурсы, велопробеги		квартал	Татышев	Семенова Н.В.
3	Сдача норм ГТО.		Два раза в год	Остров Татышев	Галонская Ж.С.
4	Занятия в группе «Румба»		Один раз в неделю	Спортивный зал	Корытова Н.В
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»		Один раз в год	Спортивный зал, спортивная площадка	Семенова Н.В.
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта (плавание, шашки, веселые старты)		По графику территориальной организации Профсоюза Советского района г. Красноярска	Спортивные залы	Корытова Н.В.
7	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла».		Один раз в месяц	На рабочем месте	Каждый работник
8	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.		Два раза в год	«Столбы»; остров Татышев; Скверы	Председатель профсоюзной организации;

				Советского района	Коркина О.К.
9	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.		Один раз в год	Остров Татышев	Председатель профсоюзной организации;
10	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.		Один раз в неделю	Спортивный зал	Семенова Н.В.
11	Занятия в клубе «Йога для начинающих»		Один раз в неделю	Спортивный зал	Трофимова О.А.
12	Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов			Музыкальный зал	Семенова Н. В.
13	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	Приобретение мячей, скакалок, гимнастических ковриков	Один раз в год	Спортивный зал	Степанова Ж.Е.
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
1	Информирование работников об основах рациона здорового		1 раз в	Музыкальный	Корытова Н.В.

	питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов в области питания		полугодие	зал	
2	Конкурс здоровых рецептов.		·1 раз в год	Музыкальный зал	Корытова Н.В.
3	Оснащение кулера с питьевой водой 1 этаж		В течение года	1 этаж	Коркина О.К.
4	Оборудование специальных мест для приема пищи	Ремонт в комнате питания	В течение года	1 этаж	Михина Е. В.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Мероприятия в День отказа от курения.		ежегодно		Михина Е. В.
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику		В течение года	1 этаж	Профсоюзная организация Семенова Н.В.

### 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1	Информирование работников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.		1 раз в квартал		Михина Е. В.
2	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	День старшего поколения День рождения детского сада	1 октября 5 февраля	Музыкальный зал	Коркина О.К. Корытова Н.В.

### 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями, профилактике эмоционального выгорания, по положительному эмоциональному состоянию педагогов.	Организация психологической гостиной (тренинги по сплочению коллектива для педагогов) Круговые танцы  Походы в театры, музеи, концерты (Карытова отв.),	Третий четверг месяца  1-ый понедельник месяца 13.45	Музыкальный зал  Музыкальный зал	Воскресенская Е. И.  Воскресенская Е. И.
---	--	--	--	--	--

2	«Кружки благополучия»	Открытые встречи с руководством в индивидуальном или групповом формате	Раз в квартал	Музыкальный зал	Коркина О.К. Михина Е.В. Степанова Ж.Е.
3	Походы в театры, музеи, на концерты		Раз в квартал		Корытова Н.В.
4.	День именинника	Поздравление работников коллектива с днем рождения	Ежемесячно	Музыкальный зал	Капуста Я.А.
5.	Праздничные мероприятия для сплочения коллектива: День дошкольного работника Новый год Международный женский день 8 марта	Поздравление работников коллектива, вручение поощрительных наград	25 октября Декабрь Март	Музыкальный зал	Коркина О.К. Корытова Н.В.