

ПРИНЯТО
На Общем собрании
(конференции) работников
МАДОУ «Детский сад № 86»
Протокол №3
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАДОУ «Детский сад № 86»
_____/Е.И.Шуплецова/

Приказ №179-од от 30.08.2024г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
укрепления здоровья сотрудников
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара
на 2024-2026г.г.

г. Сыктывкар, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность.
2. Цель программы.
3. Задачи программы.
4. Основные мероприятия программы.
5. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы.
6. Мониторинг реализации программы.
7. Оценка эффективности реализации программы
8. План мероприятий.

1.Актуальность

Программа укрепления здоровья сотрудников МАДОУ «Детский сад № 86» 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 сотрудника организации многократно возрастает. По определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. 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 или территорий 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 № 86» 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 № 86», 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, повышение двигательной активности и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.

- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни, проведение профилактических мероприятий.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия сотрудников, формирование стрессоустойчивости, сплочение коллектива.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

4. Основные мероприятия программы

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 за проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризацией 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.
7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

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, велопробегах.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Дни здоровья – проведение акций «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. 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 «Попади в десятку» – дартс.

12. Организация клуба «Скандинавская ходьба».
13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.
14. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

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» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой, выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам при выезде на соревнования, спортивные мероприятия.
3. Создание для сотрудников 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.
5. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники 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.
7. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

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

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценка соблюдения Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях и на территории организации.
2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров в рабочее время: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, 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.

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, музыкотерапия, фототерапия.
5. 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. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

5. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы

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

- Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;

- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего периода временной нетрудоспособности 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.

6. 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.

7. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы будут 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.

8. План мероприятий

| № | Наименование мероприятия | Дата проведения | Ответственный исполнитель | Отчёт об исполнении |
|--|---|-------------------------|---|---------------------|
| 1. Организационные мероприятия | | | | |
| 1 | Анкетирование с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников | до 15.10.2024г. | Инструктор по физической культуре | |
| 2 | Проведение периодических медицинских осмотров, профилактических осмотров, диспансеризации сотрудников | в течение всего периода | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, специалист по персоналу | |
| 3 | Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте, участию в различных мероприятиях по ЗОЖ, работе без больничных листов | постоянно | Директор ДОО | |
| 4 | Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.) | постоянно | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, старший воспитатель | |
| 5 | Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации» | До 01.12.2025г. | Инструктор по физической культуре | |
| 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности | | | | |
| 1 | Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится | постоянно | Инструктор по физической культуре | |

| | | | | |
|--|--|-----------------|---|--|
| | прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика | | | |
| 2 | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы | постоянно | Директор ДОО, инструктор по физической культуре | |
| 3 | Спортивное соревнование «Папа, мама, я - спортивная семья» | октябрь, май | Директор ДОО, инструктор по физической культуре | |
| 4 | Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта | 1 раз в квартал | Директор ДОО, инструктор по физической культуре | |
| 5 | Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля» | апрель | Директор ДОО, инструктор по физической культуре | |
| 6 | Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе | постоянно | Инструктор по физической культуре | |
| 7 | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр | 1 раз в квартал | Директор ДОО, инструктор по физической культуре | |
| 8 | Соревнования в обеденное время «попади в десятку»- дартс | постоянно | Инструктор по физической культуре | |
| 9 | Занятия в клубе «Скандинавская ходьба» | постоянно | Инструктор по физической культуре | |
| 10 | Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» | постоянно | Инструктор по физической культуре | |
| 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию | | | | |
| 1 | Информирование работников об основах рациона здорового питания: | постоянно | Директор ДОО, заместитель | |

| | | | | |
|---|--|------------------|--|--|
| | размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, матер- классов с участием эксперта в области питания | | директора по АХР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре | |
| 2 | Компания, направленная на снижение веса | январь- февраль | Инструктор по физической культуре | |
| 3 | Конкурс здоровых рецептов | март | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре | |
| 4 | День здорового питания, посвященный овощам и фруктам | апрель | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре | |
| 5 | Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр. | ноябрь | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре | |
| 6 | Маркировка блюд и напитков из категории «Здоровое питание» | по необходимости | Инструктор по физической культуре | |
| 7 | Оснащение кулерами с питьевой водой | В течение года | Заместитель директора по АХР | |

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

| | | | | |
|---|--|-----------|---|--|
| 1 | Организация возможных здоровых альтернативов вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведении акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты | постоянно | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре | |
| 2 | Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения здоровья в общественных местах, трансляция видеороликов на данную тематику | постоянно | Заместитель директора по АХР, старший воспитатель | |
| 3 | Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение | сентябрь | Заместитель директора по АХР | |

5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

| | | | | |
|---|--|------------|---|--|
| 1 | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями | Ежемесячно | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре | |
| 2 | Фитотерапия, музыкотерапия, фототерапия | Ежемесячно | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре | |

| | | | | |
|---|---|-----------------|---|--|
| 3 | Оборудование комнаты псиоэмоциональной разгрузки | До марта 2025г. | Директор ДОО, заместитель директора по АХР, старший воспитатель, педагог-психолог | |
|---|---|-----------------|---|--|