

ПРИНЯТО  
Общим собранием трудового коллектива  
МАДОУ «Детский сад № 36»  
г. Сыктывкара  
Протокол № 5 от 21.12.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАДОУ «Детский сад № 36»  
г. Сыктывкара  
\_\_\_\_\_ Прокушева Е.В.  
Приказ от 21.12.2023г. № 378

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
«МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара**

г. Сыктывкар

## Содержание

1. Паспорт программы
2. Актуальность
3. Концептуальные положения программы
4. Направления деятельности программы. Основные мероприятия.
5. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы
6. Мониторинг реализации программы
7. Оценка эффективности реализации программы

### Паспорт корпоративной программы по укреплению здоровья

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья «Мы – за здоровый образ жизни»
Наименование организации – разработчика программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара
Юридический адрес организации	167026, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Маяковского, д. 3/1.
Номер телефона	8(8212) 62-89-80, 8(8212) 62-98-16
E-mail	<a href="mailto:ds_36_syk@edu.rkomi.ru">ds_36_syk@edu.rkomi.ru</a>
Адрес сайта	<a href="http://dsad36.ru">http://dsad36.ru</a>
Авторы программы	Администрация МАДОУ «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
Сроки реализации	Не ограничено /
Программа рассмотрена и принята	На заседании общего собрания трудового коллектива от 21.12.2023 № 5
Программа утверждена	Приказом от 21.12.2023 № 378
Участники программы	Сотрудники ДОО
Обоснование для разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Также по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет организации на 30 % минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20 %, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10 %.
Цель 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, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениями навыкам здорового образа жизни.

Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников ДОО.</li> <li>2. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.</li> <li>3. Проведение информационной компании по формированию здорового образа жизни.</li> <li>4. Активное участие в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.</li> </ol>
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение доли сотрудников с физической активностью;</li> <li>- увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;</li> <li>- укрепление социального и психического здоровья сотрудников</li> </ul>
	<p><b>Количественные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью.</li> <li>2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.</li> </ol> <p><b>Качественные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование правильного рациона питания.</li> <li>2. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников.</li> <li>3. Увеличение работоспособности сотрудников.</li> </ol>
Риски реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неверное определение и постановка целей;</li> <li>- конфликты участников</li> </ul>

## 2. Актуальность

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально 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).

Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025г.» 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. Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников. Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения - система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

Здоровье работников определяется 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 (по определению ВОЗ).

По данным исследователей почти 60 % болезней обусловлено ведущими факторами:

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

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

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

### 3. Концептуальные положения программы

Цель: 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, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениями навыкам здорового образа жизни.

Задачи:

1. Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников ДОО.
2. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.
3. Проведение информационной компании по формированию здорового образа жизни.
4. Активное участие в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.

### 4. Направления деятельности программы. Основные мероприятия.

№	Деятельность	Мероприятия	Ответственные	Сроки
1	<b>Организационная работа</b>	1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе.	Директор	Ноябрь 2023
		2. Организация работы творческой группы (ТГ)	Директор	Декабрь 2023
		3. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни (опрос, анкетирование, статистические данные 85-к, больничные листы и другое).	Руководитель ТГ	Декабрь 2023
		4. Разработка буклетов, листовок, информации для стенда «Мы – за здоровый образ жизни».	ТГ	Ежеквартально
		5. Организация контроля за проведением медицинских осмотров, диспансеризации, вакцинации в рамках Национального календаря профилактических прививок.	Заведующий хозяйством	Ежегодно
		6. Мониторинг участия в мероприятиях по ЗОЖ, проводимых в ДОО, муниципалитете.	Руководитель ТГ	Декабрь 2023
2	<b>Информацион</b>	1. Организация мероприятий по пропаганде ЗОЖ (размещение информационных материалов на	ТГ	Ежеквартально

	<b>но-просветительская работа</b>	стенде, выставки, беседы, в том числе в сети Интернет, ВК).		
		2. Включение вопросов на заседаниях ОСТК, педсоветах по пропаганде ЗОЖ.	Директор	Ежеквартально
		3. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.	Директор	По мере необходимости
3	<b>Повышение физической активности</b>	1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений для проведения на рабочих местах для директора, старшего воспитателя, заведующего хозяйством, документоведа. Само мониторинг проведения комплексов.	Руководитель ТГ	Январь 2024
		2. Участие сотрудников в спортивных мероприятиях, ГТО, проводимых в ДОО, муниципалитете.	Руководитель ТГ	1 раз в год
		3. Проведение Дней здоровья, акций «На работу пешком», «На работу на велосипеде», «Встань с кресла», соревнований с использованием гаджета - «шагомера» с фиксацией результатов.	Руководитель ТГ	По плану
		4. Организация и проведение занятий фитнесом во время обеденного перерыва, вечером (по запросу работников).	Руководитель ТГ	По плану
		5. Организация и проведение активного досуга: пешие походы, экскурсии и другое.	Руководитель ТГ	По плану
4	<b>Формирование приверженности к здоровому питанию</b>	1. Информирование работников об основах рациона здорового питания, о различных способах снижения веса с демонстрацией опыта работников ДОО.	ТГ	Не менее 2 раз в год
		2. Организация питьевого режима для сотрудников, места для приема пищи.	ТГ	постоянно
		3. Проведение марафона по снижению веса (для желающих).	ТГ	По мере заявок
		4. Проведение фестиваля здоровых рецептов питания с фото демонстрацией блюд.	ТГ	1 раз в год
		5. Проведение тематических Дней здорового питания.	ТГ	1 раз в год
4	<b>Медицинское сопровождение по оздоровлению сотрудников</b>	1. Диспансеризация сотрудников.	Зав. хоз.	1 раз в год
		2. Прохождение периодических медицинских осмотров.	Зав. хоз.	1 раз в год
		3. Проведение вакцинации по Национальному календарю прививок.	Зав. хоз.	По мере необходимости
		4. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, тренингов, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.	Медицинский работник	1 раз в год
5	<b>Мероприятия, направ</b>	1. Оценка соблюдения Федерального закона РФ от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».	ТГ	1 раз в год

	<b>ленные на борьбу с курением</b>	2. Проведение разъяснительной работы о вреде курения, его последствиях для организма и для окружающих.	ТГ	Не менее 2 раз в год
		3. Проведение спортивных мероприятий в рамках Дня отказа от курения.	ТГ	1/год
6	<b>Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>	1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Педагог-психолог	1/полгода
		2. Организация совместных мероприятий с работниками на сплочение коллектива	ТГ	По плану

### **5. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы:**

1. Изменение отношения к состоянию здоровья.
2. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
3. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
4. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой.
5. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников.
6. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников.
7. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни.
8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.

### **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 могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников мероприятиями программы;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.