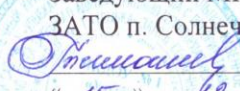



Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 1 «Улыбка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей закрытого административно – территориального образования посёлок Солнечный Красноярского края


---

660947, Красноярский край, ЗАТО п.Солнечный, ул. Неделина, д. 5-а,  
**тел.:** 8 (39156) 27-6-61, **e-mail:** mdou-01@yandex.ru,  
**Web-сайт:** <https://детсад1-солнечный.рф/>

ПРИНЯТО  
на Общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 3  
« 15 » 12 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ №1 «Улыбка»  
ЗАТО п. Солнечный Красноярского края  
 Т.В. Тимошевская  
« 15 » 12 2022г.



СОГЛАСОВАНО  
Председатель Общего собрания  
трудового коллектива  
 М.В.Аширова  
« 15 » 12 2022г.

## КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ МКДОУ №1 «Улыбка» ЗАТО п. Солнечный

РАЗРАБОТЧИКИ  
ПРОГРАММЫ:  
Кайгородцева Н.С.  
Шишкина С.В.  
Кригер В.И.  
Захаран Е.В.  
Гончарова М.В.  
Баранова К.В.

п. Солнечный 2022г.

## Содержание

1. Актуальность .....	3
2. Цель Программы .....	4
3. Задачи Программы .....	4
4. Основные мероприятия Программы .....	5
5. Ожидаемые результаты эффективности Программы .....	7
6. План мероприятий.....	8

## 1. Актуальность

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МКДОУ №1 «Улыбка» (далее – Программа) разработана в соответствии с Типовой корпоративной программой укрепления здоровья сотрудников, представленной министерством спорта Красноярского края в рамках реализации проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», который включен в национальный проект «Демография».

Программа подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых администрацией МКДОУ №1 «Улыбка» для улучшения состояния здоровья сотрудников, 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 сотрудников определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника учреждения многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

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 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).

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 МКДОУ 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**

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** Программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи Программы**

Основными задачами Программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- формирование системы мотивации работников МКДОУ к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников МКДОУ;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в МКДОУ 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;
- 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 комиссии по ОТ 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 сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

6. Создание уголков здоровья.

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

1. Производственная гимнастика (разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика) – участие МКДОУ №1 «Улыбка» во Всероссийских проектах: «производственная гимнастика», «Гимнастика в кармане» по поддержке физической активности работающего населения страны.

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

3. Мастер-класс по профилактике плоскостопия, хондроза.

4. Проведение спартакиады по нескольким видам спорта среди педагогов и родителей воспитанников МКДОУ.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

6. Организация работы в МКДОУ физкультурно-спортивного клуба «Здоровый педагог-здоровый ребёнок».

7. Занятия по степ-гимнастике.

### **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 здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
3. 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. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней, памяток и плакатов, видеороликов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

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

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.
3. Снабжение сотрудников информационными материалами и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

### **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 сотрудников друг с другом.

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

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**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников 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.

## 6. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Срок 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	ноябрь 2022г.	рабочие места	медсестра
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	1 раз в 6 месяцев	методический кабинет	специалист по ОТ
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	1 раз в год	КГБУЗ «ГБ ЗАТО Солнечный Красноярского края»	заведующий МКДОУ
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	по календарю	медицинский кабинет МКДОУ	медсестра
5	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок, концертов и др.)	по расписанию ДКРА	ДКРА ЗАТО п. Солнечный	заведующий МКДОУ
6	Создание и обновление уголков здоровья	1 раз в квартал	раздевальные помещения групп, холл	заместитель заведующего по ВМР
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>				
1	Производственная гимнастика (разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика) – участие МКДОУ №1 «Улыбка» во Всероссийских проектах: «производственная гимнастика», «Гимнастика в кармане» по поддержке физической активности работающего населения страны.	ежедневно	рабочие места	инструктор по физической культуре МКДОУ
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги (муниципальные)	по плану спорт комплекса	спортивный комплекс «Дельфин»	инструктор по физической культуре МКДОУ



3	Сдача норм ГТО	по расписанию спорт комплекса	спортивный комплекс «Дельфин»	инструктор по физической культуре МКДОУ
4	Мастер-класс по профилактике плоскостопия, хондроза	2 раза в год	спортивный зал МКДОУ	инструктор по физической культуре МКДОУ
5	Спартакиада по нескольким видам спорта среди педагогов и родителей воспитанников МКДОУ	март 2023г.	спортивный зал МКДОУ	инструктор по физической культуре МКДОУ
6	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	2 раза в год	стадион ЗАТО п. Солнечный, лыжная база	инструктор по физической культуре МКДОУ
7	Проведение занятий по степ-гимнастике	По плану инструктора по физической культуре	спортивный зал МКДОУ №1	инструктор по физической культуре МКДОУ
8.	Организация работы в МКДОУ физкультурно-спортивного клуба «Здоровый педагог-здоровый ребенок»	Январь 2023 года	В помещениях МКДОУ	инструктор по физической культуре МКДОУ

### **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	1 раз в квартал	стенд в холле МКДОУ	заместитель заведующего по ВМР
2	Конкурс здоровых рецептов	Январь 2023г.	сайт МКДОУ	воспитатели групп
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	2 раза в год	рабочие места	заведующий МКДОУ

### **4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

1	Полный запрет курения в помещениях и на территории МКДОУ	Приказ на начало календарного года	помещения и территория МКДОУ	заведующий МКДОУ
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	1 раз в квартал	стенд в холле МКДОУ	заместитель заведующего по ВМР

<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>				
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	1 раз в квартал	Стенд в холле МКДОУ	заместитель заведующего по ВМР
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	2 раза в год	МКДОУ	заведующий МКДОУ
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	1 раз в 2 недели	Сенсорная комната, музыкальный, спортивный залы	Педагог-психолог
2	Психологические упражнения для снятия эмоционального напряжения, дыхательные упражнения, физкультурные паузы	В течение года	Сенсорная комната, рабочие места сотрудников	Педагог-психолог
3	Тренинги на профессиональное выгорание сотрудников	2 раза в год	Музыкальный, спортивный залы	Педагог-психолог