

Принято на Общем собрании  
трудового коллектива МБДОУ  
№ 3 «Чебурашка»

Протокол № 2 от 20.12.2022 г.



Утверждаю:  
Заведующая  
МБДОУ № 3 «Чебурашка»  
Н.С. Канищева

Приказ № 50 от 20.12.2022 г.

Согласовано:

Председатель первичной  
профсоюзной организации  
МБДОУ № 3 «Чебурашка»

 Н.А. Татаринова

Протокол № 4 от 20.12.2022 г.

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников муниципального  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 3 «Чебурашка» общеразвивающего  
вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
социально – личностному направлению развития детей»  
на период с 01.01.2023 г. по 31.12.2026 г.

г. Шарьпово, 2022

## Содержание:

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

## 1. Актуальность

Корпоративная программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 «Чебурашка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально – личностному направлению развития детей» (далее по тексту – программа) 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 муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 «Чебурашка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально – личностному направлению развития детей» (далее по тексту – МБДОУ) 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 организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы.

## 2. Цель программы

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

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## 3. Задачи программы

Основными задачами программы являются:

- Формирование системы мотивации работников МБДОУ к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников МБДОУ.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в МБДОУ для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и безопасных 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: обучения, взаимодействия с представителями профсоюзной организации 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 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 коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла» и др.

5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

6. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

7. Участие в ежегодной спартакиаде работников образовательных учреждений города по нескольким видам спорта.

8. Организация мини — соревнований «Попади в десятку» –дартс, «Волшебные шашки».

9. Организация волейбольной команды работников МБДОУ.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), участие в вебинарах.

#### 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 МБДОУ.

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

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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

#### 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.

#### 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. 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 программы предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.

- Улучшение условий труда.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.

- Повышение производительности труда.

- Сокращение потерь по болезни.

- Снижение текучести кадров.

- Повышение имиджа МБДОУ.

- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.

- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.

- Сокращение дней нетрудоспособности.

- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

- Увеличение национального дохода.

План мероприятий

№	Название мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкетирование проводится для определения потребностей и мотивации сотрудников МБДОУ в вопросах здоровья и здорового образа жизни, определения ресурсов МБДОУ и разработки плана мероприятий на 2023 год. Исследование носит анонимный характер. Данные, полученные при анкетировании будут использованы в обобщенном виде.	Январь 2023 г.	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Татарина Н.А., председатель первичной профсоюзной организации
2	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: обучение, взаимодействие с представителями профсоюзной организации и др.	Проведение лекций, консультаций, бесед, в том числе с приглашенными медицинскими работниками, с представителями профсоюзной организации	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Кагазонова О.В., воспитатель
3	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Ознакомление сотрудников с инструкциями по ОТ в МБДОУ: - инструкции по ОТ и охране жизни и здоровья в МБДОУ; - санитарные нормы и правила; - правила пожарной безопасности и т.д.	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Логинова Я.С., заместитель заведующей по административно-хозяйственной работе Бычкова Н.Г., специалист по охране труда



4	<p>Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.</p>	<p>Периодические медицинские осмотры подтверждают пригодность сотрудника МБДОУ и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии. Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).</p>	<p>По графику</p>	<p>МБДОУ № 3 «Чебурашка» КГБУЗ «Шарыповская городская больница»</p>	<p>Канищева Н.С., заведующая МБДОУ</p>
5.	<p>Организация системы поощрений работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни</p>	<p>Заседание комиссии по распределению стимулирующих выплатам.</p>	<p>1. Ежемесячно 2. По итогам работы за год</p>	<p>МБДОУ № 3 «Чебурашка»</p>	<p>Охина Т.А., воспитатель, председатель комиссии распределению стимулирующих выплат</p>
6	<p>Организация культурного досуга сотрудников.</p>	<p>Групповые экскурсии, совместное посещение выставок, спектаклей, кинопоказов, музеев и т.д.</p>	<p>В течение года</p>		<p>Бабакина О.Г. воспитатель</p>
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	<p>Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые проводятся прямо на рабочем месте,</p>	<p>Офисная гимнастика, вводная гимнастика, физкультминутки в течение дня, дыхательная гимнастика Стрельниковых, гимнастика для глаз и др.</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>МБДОУ № 3 «Чебурашка»</p>	<p>Якушевич В.В., инструктор физической культуры по</p>

	гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика								
2	Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.	Команда или отдельные представители МБДОУ принимают участие в мероприятиях: сдача норм ГТО, «Фестиваль ГТО для семейных команд», «Лыжня России», «Туристический слет», «Городская спартакиада работников образовательных учреждений» и т.д.	В течение года	Городские и спортивные комплексы Загородные базы отдыха	Якушевич В.В., по инструкторской физической культуре				
3	Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» на постоянной основе.	В течение суток работники МБДОУ используют гаджет «шагомер» и передают результаты ответственному за мероприятие. Данные по каждому работнику за год суммируются и определяется победитель, которого ждет поощрение.	1 раз в месяц	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Горбагено Ю.М., воспитатель				
4	Проведение Дня здоровья для работников МБДОУ и членов их семей.	В рамках Дня здоровья для работников МБДОУ и членов их семей проводятся акции: 1. «На работу пешком» - отказ от использования личного и общественного транспорта на один день. 2. «Встань с кресла» - выполнение комплекса производственной гимнастики на рабочем месте, прогулки, пробежки, занятия спортом всей семьей в вечернее время. Участие в акции фиксируется и отправляется ответственному за мероприятие.	2 раза в год	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Оболенинова А.Ю., младший воспитатель, Ягонская О.А., воспитатель				
5	Организация культурно-спортивных мероприятий	Спортивные соревнования «Веселые старты», «Папа, мама, я — спортивная семья», зимние прогулки на лыжах,	В течение года	Городские и загородные	Якушевич В.В.,				

	для работников с участием членов их семей.	катание на коньках, велосипедах, летний отдых.		спортивные комплексы. Загородные базы отдыха	инструктор по физической культуре Белых Д.С., воспитатель, представитель первичной профсоюзной организации
6	Организация посещения работниками занятий в группе «Степ – аэробика».	Занятия в группе проводятся по программе «Степ – аэробика»	2 раза в неделю	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Якушевич В.В., инструктор по физической культуре
7	Участие в ежегодной спартакиаде работников образовательных учреждений города по нескольким видам спорта.	«Городская спартакиада работников образовательных учреждений» включает в себя соревнования по нескольким видам спорта: шахматы, дартс, настольный теннис, волейбол, эстафета.	Ежегодно, март – апрель	Спортивные комплексы города	Ягонская О.А., педагог дополнительного образования
8	Организация мини – соревнований	Дартс - «Попади в десятку» «Волшебные шашки». Победителей соревнований ждет поощрение.	Дартс – 1 раз в неделю (четверг); «Волшебные шашки» – 1 раз в месяц (последний четверг)	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Саламатина Е.Ш., воспитатель Пластева Е.О., воспитатель
9	Организация волейбольной команды работников МБДОУ	Тренировки и участие волейбольной команды работников МБДОУ в соревнованиях по волейболу.	2 раза в неделю	МАОУ СОШ № 3	Артемьева О.В., воспитатель
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания.	Размещение информационных материалов на стендах в общественных местах	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Деева О.А., воспитатель

МБДОУ (плакаты, буклеты, листовки), участие в вебинарах.		МБДОУ (плакаты, буклеты, листовки), участие в вебинарах.			
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
	МБДОУ (плакаты, буклеты, листовки), участие в вебинарах.	МБДОУ (плакаты, буклеты, листовки), участие в вебинарах.	МБДОУ (плакаты, буклеты, листовки), участие в вебинарах.		
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 МБДОУ.	Визуальный осмотр	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Логинова Я.С., заместитель заведующей по административно-хозяйственной работе
2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).	Общественные места в помещении и территория МБДОУ оснащаются знаками, запрещающие курение.	В течение года	Территория и помещения МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Логинова Я.С., заместитель заведующей по административно-хозяйственной работе
3	Проведение мероприятий в День отказа от курения.	Участие работников МБДОУ и членов их семей в городских, краевых, всероссийских акциях в День отказа от курения.	Ежегодно (третий четверг месяца ноября)	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Елясова И.В., воспитатель
4	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 в помещении МБДОУ.	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Ханахмедова Р.М., воспитатель
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					

1	Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и социальных последствий, связанных с потреблением алкоголя.	Размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу влияния алкоголя на организм и социальных последствий, связанных с потреблением алкоголя в общественных местах в помещении МБДОУ.	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Кочетыгова А.А., воспитатель
2	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.	Тематические мероприятия с конкурсами, выезды на природу и т.д.	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка» Загородные базы отдыха	Андреянова Е.И., младший воспитатель
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение консультации на тему «Способы выхода из конфликтных ситуаций» и семинара-практикума «Конфликтные ситуации и пути выхода из них».	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Карайван К.В., педагог – психолог
2	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.	Проведение семинаров-практикумов «Стресс и способы борьбы с ним», «Формирование стрессоустойчивости педагогов», тренингов «Я здоровый профессионал или уроки стрессоустойчивости и саморегуляции», «Помоги себе сам».	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Карайван К.В., педагог – психолог
3	Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.	Индивидуальные беседы, беседы с коллективом, торжественное вручение благодарственных писем, грамот, дипломов и т.д.	В течение года	МБДОУ № 3 «Чебурашка»	Канищева Н.С., заведующая МБДОУ