Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 38 «Детский сад Будущего» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников"
(МДОУ № 38 «Детский сад Будущего»)
623530, Свердловская область, город Богданович, улица 3 квартал, дом 13
тел. +7(34376)5-34-20, +7(34376) 5-34-22, +79826384543

ПРИНЯТО
Общим собранием работников МДОУ №38
«Детский сад Будущего»
(протокол от 16.07.25 2025 г. № 8)

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МДОУ №38
«Детский сад Будущего»
Исмакаева С.И.
от 16.07.2025 г. № 71

Корпоративная программа укрепления здоровья работников на 2025-2030 г.г.

МО Богданович

2025

Содержание

1. Общие положения.
2. Цель программы.
3. Задачи программы.
4. Основные мероприятия программы:
Блок 1. Организационные мероприятия.
Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.
Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.
Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.
Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.
Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.
5. Ожидаемые результаты эффективности программы.
6. Мониторинг реализации программы.
7. Оценка эффективности реализации программы.
8. План мероприятий по укреплению здоровья сотрудников МДОУ №38 «Детский сад Будущего».

1. Общие положения

Программа укрепления здоровья и благополучия работников МДОУ №38 «Детский сад Будущего» (далее Учреждение) 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 Учреждения многократно возрастает.

Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ). 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 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 Учреждения в рамках здоровьеформирующей 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 Учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе Учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья работников Учреждения являются:

- формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в Учреждении для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками диспансеризации и профилактических осмотров;
- 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;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

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 работникам с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением профилактических осмотров, диспансеризации работников. 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 работников: участие в культурно - досуговых мероприятиях, акциях, проводимых Учреждением.

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 трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджетов «шагомер» для работников.

4. Участие работников в программе сдачи норм ГТО.

5. Проведение дней здоровья, 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, прогулки в лес, летний отдых.

8. Участие работников в спортивных соревнованиях, организуемых Учреждением.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).
2. «Чистая вода» в Учреждении.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
5. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют ответственному лицу рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
6. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

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 Учреждения с применением штрафных санкций к работникам, курящим в помещениях.
2. Проведение конкурсов, соревнований на тему «Брось курить и победи», призванных помочь работникам отказаться от курения.
3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
4. 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.

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 употреблением 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 заведующим результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.
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 мероприятий программы

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.
- Приверженность к ЗОЖ. - Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения 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.

8. 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.

9. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

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

План мероприятий укрепления здоровья работников МДОУ №38 «Детский сад Будущего»			
№ п/п	**Наименование мероприятий**	**Дата**	**Ответственный**
1. ***Организационные мероприятия***			
1.1.	Анкетирование с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников	В течение года	Чудотворова Г.С.
1.2.	Проведение инструктажей работникам с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	По мере необходимости	Специалист по охране труда
1.3.	Проведение диспансеризации и профилактических осмотров работников	Ежегодно	Специалист по охране труда
1.4.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Ежегодно	Чудотворова Г.С.
1.5.	Поощрений работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	Декабрь	Заведующий
1.6.	Культурный досуг работников	По мере необходимости	Представитель трудового коллектива
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
2.1.	Комплекс упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	Инструктор ФК
2.2.	Спортивные мероприятия, спортивные конкурсы: - акция «На работу пешком», «На работу – на	В течение года	Старший воспитатель Инструктор ФК Воспитатели

	велосипеде», «Неделя без автомобиля»; - проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр «День здоровья»; - культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей; - сдача норм ГТО		
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию			
3.1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	В течение года	Чудотворова Г.С.
3.2.	Конкурс здоровых рецептов	1 раз в квартал	Чудотворова Г.С.
3.3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	1 раз в квартал	Чудотворова Г.С.
3.4.	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Правильная тарелка», «Здоровый перекус» и пр.	1 раз в квартал	Чудотворова Г.С.
3.5.	Оборудование специальных мест для приема пищи		Заведующий хозяйством
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
4.1	Кампания «Брось курить и победи»	В течение года	Чудотворова Г.С.
4.2	День отказа от курения	Третий четверг ноября	Чудотворова Г.С.
4.3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику. Распространение среди родителей и педагогов буклетов, плакатов по профилактике	В течение года	Чудотворова Г.С.

	табакокурения, алкоголизма		
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя			
5.1.	Информирование работников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя	2 раза в год	Чудотворова Г.С.
5.2.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	По мере необходимости	Чудотворова Г.С.
5.3.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа Круглый стол «Общество здоровых людей»	Январь	Чудотворова Г.С.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
6.1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	1 раз в год	Педагог-психолог
6.2.	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия	По мере необходимости	Музыкальный руководитель, заведующий хозяйством

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484479

Владелец Исмакаева Светлана Исрафиловна

Действителен С 03.12.2024 по 03.12.2025