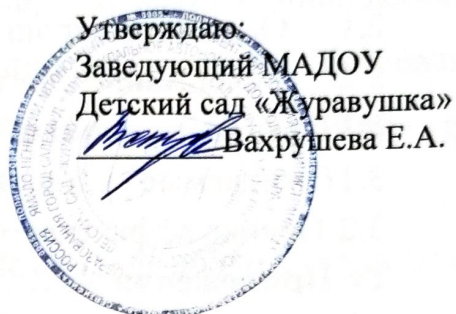


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад «Журавушка»  
(МАДОУ Детский сад «Журавушка»)

---

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 1  
от 28.03.2022 г.



Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
МАДОУ Детский сад «Журавушка»  
«Начни с себя-живи здоровым!»



г. Салехард  
2022 г.

## Содержание

<b>I Целевой раздел</b> .....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель программы.....	6
1.3 Задачи программы.....	6
<b>II Содержательный раздел</b> .....	7
2.1 Основные мероприятия программы.....	7
2.2 Содержание программы.....	8
<b>III Организационный раздел</b> .....	11
3.1 Ожидаемые результаты эффективности программы.....	11
3.2 Оценка эффективности реализации программы.....	12
<b>IV Приложения</b> .....	12
4.1 План мероприятий.....	13

## **I Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа укрепления здоровья сотрудников МАДОУ «Детский сад «Журавушка» (далее, ДОУ) подразумевает комплекс мероприятий, апробируемых для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Апробация программы планируется начаться с сентября 2022 года.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной.

Известные полезные эффекты физической активности для здоровья включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний. Кроме того, она положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию, а также отсрочивает наступление последствий болезни Альцгеймера и других форм слабоумия. Наконец, физическая активность – это ключевая детерминанта расхода энергии, и поэтому, она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. Существует большое количество эмпирических исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т.д. Есть доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда и заработная плата, снижается стресс.

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 ДООУ 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.

ДОУ несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Трудовой коллектив ДОУ состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. На сегодняшний день в ДОУ работают 50 сотрудников, из которых - 29 женщин, 1 мужчина. Из них активно занимаются спортом 4 человека, имеют вредные привычки – 7 чел., избыточную массу тела – 20 чел. Совместно с медицинским персоналом детского сада были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность, вредные привычки и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Начни с себя-живи здоровым!».

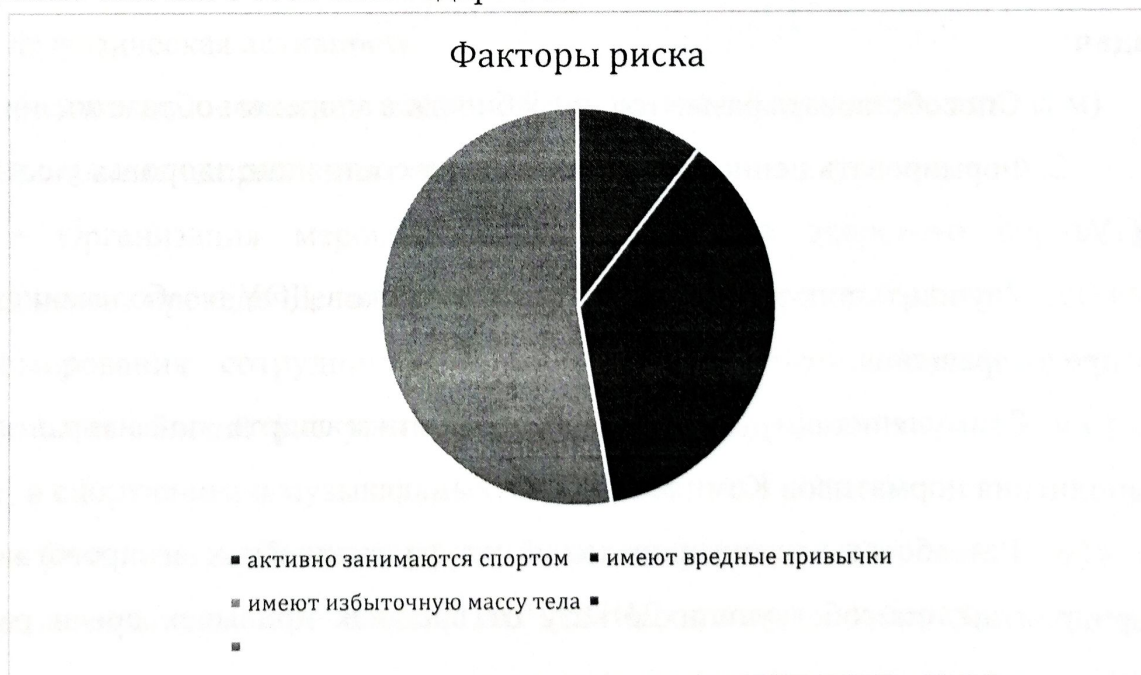


Рисунок 1. Факторы риска сотрудников ДОУ

Администрация детского сада поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в

мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и апробацию их в течение 2022-2023 учебного года.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

### **1.2. Цель программы**

**Основной целью** корпоративной программы является содействие здоровьесбережению сотрудников ДООУ.

### **1.3. Задачи программы**

Достижение поставленной цели осуществляется через решение **следующих задач:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Формировать ценностное отношение к состоянию здоровья у сотрудников ДООУ.
3. Улучшить информированность сотрудников ДООУ о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция сотрудников ДООУ к занятиям спортивной направленности и выполнения нормативов Комплекса ГТО.
5. Разработать план проведения профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников ДООУ.
6. Внедрить в деятельность ДООУ комплексы мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

7. Поощрение сотрудников ДОО грамотами, размещение на Доске Почёта самых активных участников программы.

## **2.1. Основные мероприятия**

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников ДОО определяются целью и включают стратегии, направленные на работу с сотрудниками, и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры. Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) снижение потребления алкоголя
- 2) отказ от курения
- 3) здоровое питание
- 4) физическая активность
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

Основные направления деятельности:

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном и музыкальных залах).

- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации.

- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов в социальных сетях.

- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

## **2.2. Содержание программы**

### **Блок 1. Организационные мероприятия.**

1. Проведение анкетирования (опросника), 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.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Разработка «Паспорта здоровья сотрудника».

### **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, спартакиадах, спортивных конкурсах, велопробегах, акциях.

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

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «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, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий с фитнес-тренером.

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. «Специальный курс «Скандинавская ходьба для стройности».

11. Специальный курс «Здоровая спина».

12. Спец тренировка с тренером по силовым видам спорта.

13. Спец тренировка с тренером по боксу МАУ СОШ «Старт».

14. ОФП Тренировка спец курс.

15. Игра «Бочча» между сотрудниками детского сада.

16. Челлендж для педагогов «Даешь 10000 шагов!».

### **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.

2. Проведение на конкурсной основе организации, 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. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников ДОУ.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору программы рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

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

**Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с вредными привычками.**

1. Информирование сотрудников о влиянии вредных привычек на организм и о социальных последствиях, связанных с их потреблением.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с вредными привычками.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

**Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Дыхательная гимнастика, релаксация - стабилизация эмоционального состояния.

3. Упражнения на управление тонусом мышц, движением - под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, мы чувствуем напряжение. Умение расслаблять мышцы - позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

4. Практика психотехник «Топ 10 привычек, полезных для здоровья».

5. Звуковая гимнастика - действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

6. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

7. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.

8. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, релакс.

9. 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.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Ожидаемые результаты эффективности**

В результате апробации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников ДООУ 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.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателя:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- 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.

Целевая аудитория программы – сотрудники ДООУ, социальные партнеры. Срок и особенности апробирования программы: 2022-2023 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю (по сохранению и укреплению физического и психического здоровья с включением тематик корпоративной программы).

Форма работы: групповые занятия.

- Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.
- Для дальнейшей успешной реализации корпоративной программы необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников.

### **3.2. Оценка эффективности реализации программы**

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности: отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка), внедрение социальных технологий/ моделей/ методик, развитие взаимодействия с партнерами, доступность и актуальность информирования сотрудников. На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

#### IV. Приложения

Приложение «План мероприятий апробации корпоративной программы на 2022-2023 учебный год»

Приложение

#### План мероприятий апробации корпоративной программы «Начни с себя-живи здоровым!» на 2022-2023 учебный год

Месяц, дата	Название мероприятия	Место проведения	Ответственные
Сентябрь	Анкетирование педагогов	ДОУ	Хмельницкая Е.Б, Нисина Н.В.
	Мониторинг физической подготовки сотрудников.	Спортивный зал	Мавлютова Н.Н. Нисина Н.В.
	Акция «Осенний кросс»	Территория ДОУ	Котова О.А. Мавлютова Н.Н
	Акция «На работу- на велосипеде»	ДОУ	Мавлютова Н.Н. Нисина Н.В.
	Релаксация	ДОУ	Ефимова Л.В.
Октябрь	Специальный курс «Здоровая спина» - занятие 2 раза в неделю для сотрудников	Спортивный зал	Мавлютова Н.Н.
	«Ее величество вода» подбор материала для педагогов о важности воды	Информация в Telegram-канал	Нисина Н.В.
	Челлендж для – педагогов «Закрепи, привычку пить воду»	Отчеты в Telegram-канале	Нисина Н.В.
	Спец тренировка с тренером по боксу МАУ СОШ «Старт» для сотрудников	Спортивный зал	Середа Е.Г.
	1 Практика психотехник «Топ 10 привычек полезных для здоровья»	Кабинет психолога	Ефимова Л.В.
	Акция «На работу-пешком»		Мавлютова Н.Н.
Ноябрь	Спец курс (11 занятий) «Техники правильного дыхания 2 раза в неделю для сотрудников	Спортивный зал	Мавлютова Н. Н
	Информация о правильном питании	Информация в Telegram-канал	Нисина Н.В.
	Челлендж для – педагогов «Даешь 10000 шагов!»	Информация отчет в Telegram-канал	Нисина Н.В Мавлютова Н.Н.

	Диспансеризация сотрудников	Центр здоровья	Вахрушева Е.А. Салова М.В.
	Акция «Неделя без автомобиля»	ДОУ	Мавлютова Н.Н.
Декабрь	Спец курс «Танцевальная разгрузка»	Спортивный зал	Брагина Л.А.
	Танцевальный Батл между детскими садами	Вынос на голосование для родителей и общественно го мнения.	Мавлютова Н.Н. Брагина Л.А. Копосова М.Ю.
	Спец тренировка с тренером по силовым видам спорта	Спортзал	Агабеков Вагиф
	Информация на сайт	Telegram- канал	Нисина Н.В.
Январь	Практика психотехник: «Способы снятия эмоционального напряжения»	Кабинет психолога	Ефимова Л.В.
	Акция «Встань с кресла»		Мавлютова Н.Н.
	Спец курс (6 занятий) «Осваиваем балансы» 2 раза в неделю для сотрудников	Спортзал	Мавлютова Н.Н. Копосова М.Ю.
	Конкурс здоровых рецептов	Методкабин ет	Котова О.А. Хмельницкая Е.Б, Нисина Н.В.
	Информация на сайт		Нисина Н.В.
Февраль	ОФП Тренировка спец курс (3занятия)	Спортивный зал	Окотэтто Р.С.
	Круговая тренировка 1 занятие	Спортивный зал	Мавлютова Н.Н.
	День здорового питания		Мавлютова Н.Н.
Март	Тренировка с фитнес тренером	Спортивный зал	Асланов Мехман
	Игра «Бочча» между сотрудниками детского сада	Спортивный зал	Мавлютова Н.Н.
А прель	«Спец курс «Скандинавская ходьба для стройности»	ДОУ	Мавлютова Н.Н.
	3 практика психотехник «Арт терапия как способ творчества и самовыражения.	Кабинет психолога	Ефимова Л.В.
Май	Мониторинг физической подготовки сотрудников.	Спортивный зал	Мавлютова Н.Н. Никифорова Е.А.