



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 502»

Принято на общем собрании
трудового коллектива
от 29.08, 2023г.

Согласовано:
председатель первичной
профсоюзной организации
МБДОУ д/с № 502
О.В. Николаева

Утверждаю:
заведующий МБДОУ д/с
№ 502

Шокурова Е.А.
приказ № 48/1 от 29.08, 2023



**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МБДОУ д/с № 502**

Новосибирск, 2024

Содержание

1. Паспорт программы
2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение
3. Краткая характеристика программы
4. Цель и задачи программы
5. Содержание работы в рамках реализации основных направлений направлений Программы
6. Проект мероприятий программы
7. Ожидаемые результаты эффективности программы
8. План мероприятий

1. Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников на рабочих местах МБДОУ д/с № 502
Направления программы здоровья	здоровьесберегающее, здоровьесформирующее, профилактическое, физкультурно-оздоровительное
Сроки реализации программы	в течение учебного года, устанавливаются учреждением
Цель программы	сохранение и укрепление физического и психического здоровья сотрудников
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">- создавать условия для ведения ЗОЖ;- создавать условия для повышения физической активности сотрудников, в том числе на рабочем месте;- создавать условия для сохранения психологического здоровья и эмоционального благополучия сотрудников;- способствовать снижению эмоционального выгорания работников;- создавать условия для благоприятной рабочей среды;- формировать установки на отказ от вредных привычек;- организовывать прохождение работниками медицинских осмотров по месту работы;- проведение профилактических мероприятий;- создавать оптимальные гигиенические и эргономические условия деятельности сотрудников на рабочих местах
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none">- повышение уровня информированности сотрудников о ЗОЖ;- повышение ответственности за состояние своего здоровья, желание быть здоровым;- участие сотрудников в физкультурно-оздоровительных мероприятиях разного уровня;- увеличение числа занимающихся физическими

	упражнениями на постоянной основе; - повышение уровня эмоционального и психологического благополучия, в том числе на рабочем месте; - снижение уровня эмоционального выгорания; - увеличение доли сотрудников, следящих за своим питанием; - увеличение числа сотрудников, отказавшихся от вредных привычек; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности; - улучшение организации рабочего времени и улучшение условий труда
Участники реализации программы	сотрудники МБДОУ д/с № 502
Контроль за реализацией программы	заведующий МБДОУ д/с № 502

2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья

Профессиональное здоровье сотрудников педагогического коллектива – основа эффективной работы образовательного учреждения. Следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Основными факторами, влияющими на здоровье сотрудников образовательного учреждения и ведущих к снижению работоспособности, являются:

- высокое психоэмоциональное напряжение;
- повышенные требования к вниманию, памяти, необходимости переключать внимание на разнообразные виды деятельности;
- преобладание статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- большой объём зрительной и голосовой нагрузки;
- высокая плотность эпидемиологических контактов;
- неудовлетворённость своей трудовой деятельностью;
- индивидуальные психофизиологические качества;
- недостаточное внимание к полноценному отдыху, занятиям физическими

упражнениями и приверженности к ЗОЖ.

Работа в режиме постоянной ответственности, непредвиденное увеличение продолжительности рабочего времени, высокая плотность межличностных контактов, возникновение непредсказуемых ситуаций, низкая двигательная активность отрицательным образом сказывается на здоровье сотрудников образовательного учреждения, приводя как к углублению имеющихся заболеваний, к появлению ряда профессиональных заболеваний, а также к профессиональному выгоранию.

Социальным механизмом, обеспечивающим сохранение здоровья сотрудников образовательного учреждения, является соблюдение нормативно-правовой базы в области охраны здоровья сотрудников учреждения.

Указ президента РФ от от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г» 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.

3. Краткая характеристика программы

Программа укрепления здоровья сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, способствующих сохранению здоровья сотрудников, улучшению микроклимата в коллективе, увеличение двигательной активности, доли активного отдыха и создание условий для предотвращения профессионального выгорания.

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

Личная заинтересованность сотрудников является ключевым условием успешности реализации программы.

Программа реализуется по следующим направлениям:

1. Формирование культуры ЗОЖ
2. Увеличение двигательной активности
3. Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний
4. Эмоциональное и психологическое благополучие
5. Профилактика вредных привычек
6. Полноценное питание
7. Профессиональное, социальное и финансовое благополучие

4. Цель и задачи программы

Работники образования по своему положению и социальной роли являются не только носителями специальных знаний, но и образцом поведения и отношения к здоровью. Трудно ожидать результатов в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников, если сами педагоги не изменят отношение к своему здоровью и качеству жизни.

Поэтому **целью** корпоративной программы является – создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья сотрудников организации.

Задачи корпоративной программы укрепления здоровья:

- создавать условия для ведения ЗОЖ;
- создавать условия для повышения физической активности сотрудников, в том числе на рабочем месте;
- создавать условия для сохранения психологического здоровья и эмоционального благополучия сотрудников;
- способствовать снижению эмоционального выгорания работников;
- создавать условия для благоприятной рабочей среды;
- формировать установки на отказ от вредных привычек;
- организовывать прохождение работниками медицинских осмотров по месту работы;

- проведение профилактических мероприятий;
- создавать оптимальные гигиенические и эргономические условия деятельности сотрудников на рабочих местах.

6. Содержание работы в рамках реализации основных направлений Программы

Формирование культуры ЗОЖ		
мероприятия	цель	ответственный
Семинары и практикумы по ведению ЗОЖ, различных методах и средствах оздоровления	Пропаганда ЗОЖ, воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью	руководитель ДОУ, старший воспитатель
Выпуск и размещение печатной информации и буклетов по ЗОЖ	Информирование о составляющих ЗОЖ, здоровье и путях его сохранения	старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Посещение музеев, театров, выставок и пр.	Организация культурного досуга сотрудников, создание условий для эмоционального благополучия сотрудников	руководитель ДОУ, старший воспитатель
Увеличение двигательной активности		
Разработка комплексов упражнений для использования на рабочем месте	Снятие мышечного, глазного напряжения, улучшение работоспособности	инструктор по физической культуре
Участие в соревнованиях, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др. разного уровня	Приобщение сотрудников к физкультурно-массовому движению, увеличение двигательной активности, активный отдых	администрация ДОУ, инструктор по физической культуре
Организация корпоративных физкультурных мероприятий и соревнований	Повышение двигательной активности, активный отдых, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения	администрация ДОУ, инструктор по физической культуре
Коллективные прогулки на свежем воздухе с проведением подвижных игр, активных игр, катанием на лыжах и др.	Повышение двигательной активности, активный отдых, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения	администрация ДОУ, инструктор по физической культуре
Способствование заинтересованности в посещении фитнес центров	Повышение двигательной активности	администрация ДОУ, инструктор по физической культуре

Организация физкультминуток в обеденное время	Повышение двигательной активности, снятие эмоционального напряжения, улучшение работоспособности	инструктор по физической культуре
Организация мероприятий по скандинавской ходьбе	Укрепление всех мышечных групп, общее оздоровление организма	инструктор по физической культуре
Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний		
Медицинские осмотры	Выявление состояния здоровья сотрудников, выявление заболеваний на ранней стадии	администрация ДОУ
Диспансеризации сотрудников	Выявление заболеваний на ранней стадии	мед.учреждение
Вакцинации работников	Врофилактика заболеваний в рамках Национального календаря профилактических прививок	администрация ДОУ
Проведение инструктажей персонала	Предупреждения травмоопасных ситуаций	администрация ДОУ
Выпуск и размещение печатной информации просветительского характера	Информирование и просвещение сотрудников по вопросам профилактики различных заболеваний	администрация ДОУ, инструктор по физической культуре
Эмоциональное и психологическое благополучие		
Мероприятия по профилактике и разрешению конфликтных ситуаций	Развитие стрессоустойчивости, коммуникативных навыков, умения находить пути решения из проблемных ситуаций, развитие позитивного имиджа организации	старший воспитатель, ДОУ
Мероприятия, направленные на профилактику профессионального выгорания	Содействие повышению работоспособности, творческой и трудовой активности членов коллектива; повышение удовлетворенностью работой; повышение профессионального роста и компетентности сотрудников	заведующий ДОУ, старший воспитатель, психолог, специалисты
Мероприятия по снятию личностного эмоционального напряжения и психологического благополучия членов коллектива	Способствование росту психоэмоционального благополучия и здоровья сотрудников	старший воспитатель, психолог, инструктор по ФК
Мероприятия по сплочению коллектива	Создание условий для поддержания в коллективе атмосферы взаимной поддержки, взаимовыручки и доверия, повышение престижа организации	руководитель, старший воспитатель, психолог, инструктор по

		физической культуре, музыкальный руководитель
Информирование членов коллектива по сохранению психологического здоровья	Повышение компетентности сотрудников по вопросам сохранения психологического здоровья и эмоционального благополучия	руководитель, старший воспитатель, психолог
Профилактика вредных привычек		
Размещение информации о влиянии пагубных привычек на здоровье человека	создание условий для ЗОЖ и отказа от вредных привычек	руководитель, старший воспитатель, председатель ППО
Полноценное питание		
Размещение информации об основах рациона здорового питания	Повышение компетентности сотрудников по вопросам правильного питания	руководитель, назначенный ответственный
Организация горячего обеда на рабочем месте	Способствование организации рабочего времени, формирование привычки к ЗОЖ, получение горячей пищи в течение рабочего дня	руководитель
Информирование сотрудников о влиянии лишнего веса на здоровье	Создание условий для поддержания оптимального веса	руководитель, назначенный ответственный
Профессиональное, социальное и финансовое благополучие		
Улучшение условий труда сотрудников	Профилактика профессионального выгорания, сохранение физического здоровья и эмоционального благополучия сотрудников	руководитель, старший воспитатель, зам.руководителя по хозяйственной части, председатель ППО
Улучшение условий отдыха работников	Профилактика профессионального выгорания, сохранение физического здоровья и эмоционального благополучия сотрудников	руководитель, председатель ППО
Семинары, практикумы, мастер-классы и др., направленные на повышение	Создание условий для профессионального роста и саморазвития сотрудника	руководитель ДОУ, старший воспитатель
Организация системы наставничества в ДОУ	Создание условий для профессионального роста и саморазвития сотрудника	руководитель ДОУ, старший воспитатель

Социальные связи и общественная вовлеченность	Создание условий для проявления активной жизненной позиции сотрудников и участия в общественной жизни ДООУ, района, города	руководитель ДООУ, старший воспитатель, председатель ППО
Предоставление скидочных карт членов профсоюза	Создание условий для финансового благополучия	председатель ППО

6. Ожидаемые результаты эффективности программы

у работников:	у учреждения
Изменение отношения к состоянию своего здоровья	Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников
Укрепление здоровья и улучшение самочувствия	Снижение уровня заболеваемости
Приверженность к ЗОЖ	Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни
Выявление заболеваний на ранней стадии	Сокращение трудопотерь по болезни
Улучшение условий труда	Повышение эффективности труда
Улучшение качества жизни	Сохранение и развитие кадрового потенциала, снижение текучести кадров
Сокращение дней нетрудоспособности	Сокращение затрат на медицинское обслуживание
Повышение удовлетворенности работой	Улучшение психологического климата в коллективе
Повышение психоэмоционального благополучия	
Отказ от вредных привычек	Повышение имиджа организации