

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №104 «Зорька» комбинированного вида г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

*Буянтуева* Б.С. Буянтуева  
№ *20/11* от 01.02.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ д/с №104 «Зорька»  
*П.В. Меженная*  
№ *20/11* от 01.02.2023г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**  
по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте



**«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»**

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	5
1.3. Цели и задачи реализации Программы	5
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Основные направления деятельности	6
2.2. Содержание Программы	7
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	14
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	14
3.3. Планируемые результаты освоения Программы	15

## **I. Целевой раздел**

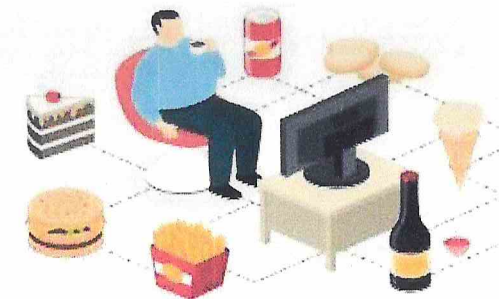
### **1.1. Пояснительная записка**

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ в 60 % случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности, инвалидности и смерти человека.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются:

- низкая физическая активность,
- нерациональное питание,
- избыточная масса тела,
- курение,
- злоупотребление алкоголем,
- неумение справляться со стрессами



Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. 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.

Руководство Детского сада №104 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.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским персоналом детского сада были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Здоровый сотрудник – успешный коллектив».

Программа по поддержке здорового образа жизни разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников.



*Участники программы:*

- сотрудники и руководство учреждения;
- социальные партнеры.

## 1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении "Детский сад №104 «Зорька» комбинированного вида г. Улан-Удэ регламентируется следующей нормативной базой:

- Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;

### 1.1. Цель и задачи реализации Программы

*Цель Программы:* содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

*Основные задачи Программы:*

1. Вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций,
2. Содействие здоровьесбережению сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
4. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
5. Внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;
6. Обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Основные направления деятельности

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников Детского сада №104 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 зале).
- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

## 2.1. Содержание Программы

Программа рассчитана на проведение с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их мотивацией.

РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ
<ul style="list-style-type: none"><li>● Здоровье – ценность</li><li>● Создание условий для повышения мотивации и работоспособности</li><li>● Повышение информированности о принципах здорового образа жизни</li><li>● Эффективная диагностика</li><li>● Знание норм – артериального давления, потребления пищи, физических нагрузок, рабочего времени и т. д.</li><li>● План мероприятий по борьбе с вредными привычками</li><li>● Навыки психогигиены</li><li>● Активное долголетие</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Убедительные доказательства того, что меры по прекращению курения, направленные на отдельных курильщиков, увеличивают вероятность, что курильщики бросят курить</li><li>● Убедительные доказательства того, что многокомпонентные вмешательства, направленные на физическую активность и/или питание, эффективны в повышении уровня физической активности, здорового питания и профилактике ожирения</li><li>● Эффективность мероприятий физической активности, направленных на предотвращение скелетно-мышечных нарушений, таких как боль в пояснице</li><li>● Эффективность мероприятий – системный или комплексный подход предотвращения и контроля стресса на рабочем месте</li></ul>



Работа в Детском саду №104 по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий согласно перспективному планированию блоков.

## Блок информационно-мотивационный «Если хочешь, значит сможешь!»

- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;
- доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;
- информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни
- пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»	Январь 2023 г.	Старший воспитатель, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023г.	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	В течении года	Педагог - психолог
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧ-инфекции/СПИД», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»	1 раз в квартал	Старший воспитатель



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка памяток: «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»	2023г	Педагоги ДОУ
		Разработка и ведение закладки на сайте ДОУ «Здоровый сотрудник - успешный коллектив»	ежемесячно	Старший воспитатель
		Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	Медсестра
3.	Практическая деятельность	Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
		Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»	В течении года	Педагог - психолог
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни.	1 раз в полугодие	Педагог – психолог, медсестра, учитель - логопед

## Блок профилактический «Ступени здоровья»

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- освещение значимых событий, проведенных в учреждении/ совместно с социальными партнерами;
- организация горячего питания;
- обеспечение питьевого режима сотрудников;
- организация первичного консультирования врача-терапевта;
- проведение тренингов и семинаров по профилактике психоэмоционального выгорания сотрудников;
- проведение занятий по психологической разгрузке в сенсорной комнате и в уголке отдыха



№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья»	Январь 2023 г.	Медсестра, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023г.	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а также психологического состояния сотрудников	В течении года	Старшая медсестра, педагог - психолог
2.	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»	1 раз в полугодие	Старшая медсестра, старший воспитатель

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	В течении года	Педагоги ДОО
		Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»	1 раз в квартал	Старшая медсестра
		Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно –психических расстройств!»	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
		Организация ежегодных профосмотров сотрудников	ежегодно	Медсестра
		Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период	1 раз в год	Медсестра
		Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием	ежедневно	Медсестра, завхоз

п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Организация и проведение лекций «О здоровом питании замолвите слово» «Питание после 40», «Зарядка для мозга» «Польза зеленых коктейлей» «Дыхание – основа релаксации»	1 раз в квартал	Медсестра, педагог - психолог
		Фотоконкурс по здоровому питанию «Фаст – фуд – еда фантом»	сентябрь, 2024	Старший воспитатель
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.	1 раз в полугодие	Педагог – психолог, медсестра, учитель - логопед

### Блок активизирующий «Физкультура и спорт»



- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных мероприятий;
- формирование командообразующих качеств личности,
- профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний
- участие в сдачи ГТО

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»	Январь 2023 г.	Инструктор по физической культуре
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Январь 2023г.	Заведующий ДОО
		Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	В течении года	Инструктор по физической культуре педагог - психолог
		Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада	2023г	Инструктор по физической культуре педагог - психолог

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель
		Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», <a href="#">«Целительная зона – здоровое сердце»</a>	1 раз в квартал	Медсестра, инструктор по физической культуре
		Разработка памяток: <a href="#">«Настоящий спорт - не возле телевизора»</a> , «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»	2023г	Педагоги ДОУ
3.	Практическая деятельность	Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
		Организация соревнований по волейболу	1 раз в год (летний период)	
		Участие в сдаче норм ГТО	Ежегодно	Заведующий

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители
		Утренняя гимнастика	Ежедневно	инструктор по физической культуре
		Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
		Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	Каждая среда	инструктор по физической культуре

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы**

*Материально-технические условия* для оздоровления сотрудников Детского сада №104: физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе.

В Детском саду №104 оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский).

Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления горячего питания в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – продемонстрировать правила приема пищи детям);
- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

*Кадровые условия:*

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты Детского сада №104, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, медицинская сестра; медицинские профилактические осмотры взрослых и детей осуществляют сотрудники ГБУЗ №1 г. Улан-Удэ.

#### **3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы**

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),  
внедрение социальных технологий/ моделей/ методик, развитие взаимодействия с партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь, динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников.  
Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

### 3.3. Планируемые результаты освоения Программы

#### *Здоровьесбережение сотрудников:*

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма.
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального -психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.

#### *Развитие корпоративной культуры в учреждении:*

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников

#### *Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:*

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.