

Согласовано  
Председатель ППО



Горожданина Г.П.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,  
ЖИТЬ АКТИВНО – ЭТО СТИЛЬНО,  
ПОЗИТИВНО»**

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно»
Обоснование разработки программы	Современное общество и темпы его развития требуют от каждого человека быть и оставаться здоровым, так как здоровье не только личная, но и общественная ценность. Сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства так и для работодателя. На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является реализация программы оздоровления сотрудников.
Нормативно - правовая база	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41); Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г; Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.; Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33); Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17, 20, 24);
Цель программы	Создание условий для сохранения и укрепления здоровья сотрудников посредством формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, установки на здоровый образ жизни,
Задачи программы	Создание и совершенствование здоровье-сберегающих условий труда, отдыха, оздоровления; Формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска; Строгое соблюдение правил техники безопасности, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни; Внедрение в трудовой процесс механизмов формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ; Развитие спортивно-оздоровительной базы; Повышение ответственного отношения к здоровье сбережению и усилению установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации.
Сроки реализации программы	Без ограничений
Критерии эффективности	снижение распространенности управляемых факторов риска; сохранение и повышение уровня здоровья сотрудников ДОУ; сформированность познавательного потенциала в области

	профилактической медицины, потенциала для применения принципов здорового образа жизни в практической деятельности, физического потенциала.
Ожидаемые результаты	<p>Повышение вероятности реализации сотрудниками потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни;</p> <p>Сформированность у сотрудников отношения к своему здоровью как общечеловеческой ценности и привитие навыков здорового образа жизни;</p> <p>Проявление у сотрудников активности, инициативы и творчества в организации и проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.</p> <p>Воспитание в каждом члене коллектива потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения к занятиям физкультурой и спортом</p>
Контроль за реализацией программы	<p>Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией ДОУ, и представителями профсоюзной организации.</p> <p>Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.</p> <p>Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.</p>

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения.

К сожалению, ритм жизни современного человека зачастую не позволяет придерживаться здорового образа жизни. Шумный и загазованный мегаполис, неправильное питание, слишком напряженный ритм жизни, беспочвенные тревоги и волнения – все это приводит к нарушениям природного баланса в нашем организме. Люди становятся более раздражительными, усталыми, чаще болеют и нервничают. Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности работников образовательных учреждений, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе, повышением уровня ответственности за результаты работы создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью. Коррекция хронических неинфекционных заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний, ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья работников образования и будет способствовать снижению заболеваемости и смертности.

### **1.2. Цели и задачи реализации Корпоративной программы**

Целью корпоративной программы: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья сотрудников посредством формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

- Создание и совершенствование здоровье-сберегающих условий труда, отдыха, оздоровления;
- Формирование и совершенствование системы
- мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска;
- Строгое соблюдение правил техники безопасности, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни;
- Внедрение в трудовой процесс механизмов формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ;
- Развитие спортивно-оздоровительной базы;
- Повышение ответственного отношения к здоровью сбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации.

### **1.3. Принципы реализации Корпоративной программы.**

- Актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем сотрудников ДОУ, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;

- Доступности. В соответствии с этим принципом сотрудникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска;
- Положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- Последовательности. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- Системности. Он определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- Сознательности и активности. Направлен на повышение активности в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Основные направления деятельности.**

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников 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, проведение вакцинации, обеспечение 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.

### **Модуль 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	Направления работы	Мероприятия	Срок	ответственный
1	Нормативно - правовое	Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»	сентябрь	Старший воспитатель, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Сентябрь-октябрь	Заведующий
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями	октябрь	Педагог - психолог
2	Информационно- методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек. Анкеты: «Что вы знаете о инфекциях?», «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 полугодие	Старший воспитатель Педагог-психолог
3	Практическая деятельность	Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом», «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь» Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек Разработка и ведение странички на сайте ДОУ «Здоровый сотрудник - успешный коллектив» Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	В течение года	Старший воспитатель Педагог –психолог Мед.сестра

		<p>Фотомарафон по профилактике зависимостей «Живи ярко!»</p> <p>Конкурс плакатов: «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!», «Территория без табака», «Управляй стрессом».</p> <p>Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»</p> <p>Минутки «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧ-инфекции»; «Туберкулез и его профилактика»; «Вирусные гепатиты и их профилактика», «Нет табакокурению и алкоголизму!»</p> <p>«Страхование»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Фонд ОМС</li> <li>✓ Фонд социального страхования</li> <li>✓ Пенсионный фонд</li> <li>✓ ДМС</li> </ul> <p>Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников</p>		
--	--	--	--	--



**Модуль профилактический «Ступени здоровья»**

Проведение вакцинации (профилактические прививки)  
 Организация медицинских осмотров (по графику);  
 Освещение значимых событий, проведенных в учреждении совместно с социальными партнерами;  
 Обеспечение питьевого режима сотрудников;  
 Проведение тренингов и семинаров по профилактике психо-эмоционального выгорания сотрудников;

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	сроки	ответственный
1	Нормативно - правовое	Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступениздоровья»	сентябрь	Старший воспитатель, педагоги и специалисты
		Заключение договоров о сотрудничестве с социумом	Сентябрь-октябрь	Заведующий
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а так же психологического состояния сотрудников	октябрь	Педагог - психолог
2	Информационно-методическое	Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.	1 раз полугодие	Старший воспитатель Педагог-психолог
		Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»	В течение года	Старший воспитатель Педагог –психолог Мед.сестра
		Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	В течение года	Старший воспитатель Педагог –психолог Мед.сестра

		Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания		Старший воспитатель Педагог –психолог Мед.сестра
		Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»	В течение года	Мед.сестра
3	Практическая деятельность	Организация консультаций со специалистами ГБУЗ поликлиники №20 (терапевт, невролог)	В течение года	Старший воспитатель Мед.сестра
		Организация ежегодных профосмотров сотрудников	В течение года	Бухгалтер
		Реализация программы по формированию адаптивного копинг – поведения у сотрудников для профилактики синдрома эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»	В течение года	Старший воспитатель Педагог –психолог
		Проведение вакцинации сотрудников	В течение года	Медсестра
		Обеспечение работников чистой питьевой водой	В течение года	и. о. завхоза
		Организация и проведение бесед «Здоровое питание –это легко» «Питание после 40», «Зарядка для мозга» «Польза зеленых коктейлей» «Дыхание – основа релаксации»	В течение года	Старший воспитатель Педагог –психолог Мед. сестра
		Фотоконкурс по здоровому питанию «Фаст – фуд – еда фантом»	В течение года	Старший воспитатель
		Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.	В течение года	Старший воспитатель Педагог –психолог
		Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно –психических расстройств!»	В течение года	Старший воспитатель Педагог –психолог

### Модуль активизирующий «Физкультура и спорт»

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	сроки	ответственный
1	Нормативно - правовое	Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорту	сентябрь	Старший воспитатель
		Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»	Сентябрь-октябрь	Старший воспитатель
2	Информационно-методическое	Разработка программ по различным видам физической деятельности	1 раз полугодие	Старший воспитатель Инструктор по ФИЗО
		Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада	В течение года	Старший воспитатель
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	В течение года	Старший воспитатель
		Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»		Старший воспитатель
		Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»	В течение года	Старший воспитатель
3	Практическая деятельность	Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	В течение года	Старший воспитатель Инструктор по ФИЗО
		Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ	В течение года	Старший воспитатель Инструктор по ФИЗО

		жизни»		
		Утренняя гимнастика	В течение года	Старший воспитатель Инструктор по ФИЗО
		Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта(Скандинавская ходьба, бег на лыжах)	В течение года	Старший воспитатель Инструктор по ФИЗО
		Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадкедетского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	В течение года	Старший воспитатель Инструктор по ФИЗО

### **III. Организационный раздел**

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

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников: физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе. В ДОУ оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский). Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления горячего питания в соответствии с СанПин.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОУ созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – демонстрировать правила приема пищи детям);
- в отдельных помещениях на первом этаже здания ДОУ - для обслуживающего персонала.
- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

Кадровые условия:

-профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты ДОУ 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.

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.

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.

### **3.2. 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.

**План корпоративной программы по укреплению здоровья  
сотрудников**

<b>№</b>	<b>Направление мероприятий</b>	<b>Цель мероприятия</b>	<b>Форма мероприятия</b>	<b>Сроки реализации мероприятия</b>
<b>1.</b>	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно
<b>2.</b>	Наблюдение за состоянием здоровья сотрудников	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела	Постоянно
<b>3.</b>	Профилактика табакокурения	Цель: снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории Учреждения	Постоянно
<b>4.</b>	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День воспитателя, День защитников Отечества, Международный женский день и др.)	Согласно датам праздника
<b>5.</b>	Проведение акций и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников	Организация и проведение различных акций повышающее эмоциональное состояние сотрудников	1 раз в квартал

6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни.	1 раз в квартал
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	По мере поступления информации
8.	Организация оздоровительных занятий (скандинавская ходьба, велопробег, оздоровительный бег, катание на коньках, фитболгимнастика, катание на лыжах, гимнастика для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, занятие на уличных тренажёрах, спортивные игры)	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Организация занятий в обеденный перерыв	2 раза в неделю Сентябрь – ноябрь Март - июнь  В зимнее время 1 раз в месяц
9.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с персоналом	Постоянно
10	Обучающий семинар Использование техники самопомощи «Волшебная палочка»»	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма		