

ПРИЯНТО  
На общем собрании трудового коллектива  
Протокол от «02» марта\_2023 г.

Утверждаю:  
за подписью МБДОУ  
детский сад №70 «Солнышко»  
Анцупова А.Д.  
Приказ №5 от «03» марта 2023 г.



## ПРОГРАММА

по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте

**«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ»**

Данная программа разработана авторским коллективом (рабочей группой)

в составе:

<b>ФИО</b>	<b>Должность</b>
Анцупова А.Д.	заведующий
Поличева С.В.	заместитель заведующего по УВР
Чекрыгина В.С.	специалист по охране труда
Краснопеева А.Ю.	фельдшер
Кустова Н.А.	инструктор по физическому воспитанию

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте в МБДОУ детский сад №70 «Солнышко», является частью государственной политики в рамках проекта «Демография», направленного на увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни населения России до 78 лет к 2024 году, и позволяет охватить профилактическими мероприятиями основную целевую группу, имеющую все поведенческие факторы риска, а именно трудоспособную организованную часть населения.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет компании на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.

Система укрепления здоровья сотрудников 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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через:

- ✓ целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.
- ✓ мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Создавать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;

2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Провести информационную кампанию по формированию представления о здоровом образе жизни;
4. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- ✓ Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;
- ✓ Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;
- ✓ Увеличение индекса здоровья сотрудников.
- ✓ Уменьшение употребления табака;
- ✓ Укрепление социального и психического здоровья сотрудников;
- ✓ Увеличение работоспособности сотрудников.

**Численность сотрудников ДОУ:** 124 человека

**Сроки реализации программы:** 2023-2026 гг.

**Обеспечение реализации программы:**

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка
3. Аудио система
4. Музыкальный центр
5. Проектор, экран
6. Принтер
7. Компьютер
8. Спортивное оборудование

<b>Направления работы</b>	
Организационно-методическая работа	Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.
	Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.
	Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
	Проведение дней здоровья в учреждении.
	Тренинги по навыкам ЗОЖ.
Информационно-просветительская работа	Организация выставок по ЗОЖ.
	Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
	Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.
	Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни

Обеспечение безопасных для здоровья условий	Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
	В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.
Массовая работа по оздоровлению сотрудников	Диспансеризация сотрудников.
	Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
	Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
	Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.
Индивидуальная работа	Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников
Охрана труда и создание безопасных условий труда	Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников
	Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности
	Осуществление периодического медицинского осмотра работников
	Проведение специальной оценки условий труда
	Управление стрессом
Спортивно-массовая работа	Организация работы по различным направлениям (фитнесс, аэробика, командные спортивные игры, велопогулки)
	Организация досуга сотрудников
	Участие в массовых спортивных городских мероприятиях

**План реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ  
детский сад №70 «Солнышко»**

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия	Ответственный
1	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	Заведующий, фельдшер
2	Профилактика табакокурения	Цель: снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории ДОУ (приказ учреждения).	Постоянно	Администрация, фельдшер, все сотрудники, специалист по охране труда, старшие воспитатели
3	Профилактика стресса	Цель: формирование способностей выбирать эффективные методы совладающего поведения в стрессовой ситуации; развитие способностей эффективного совладания со стрессом.	Тренинг	1 раз в квартал	Педагог-психолог
4	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживание отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День дошкольного работника, Международный женский день 8 Марта, День защитника	Согласно датам праздника	Профком, старшие воспитатели

			Отечества и другие)		
5	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ	Организация и проведение различных акции повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Постоянно	Администрация, специалист по охране труда
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	Фельдшер, зам по УВР, специалист по охране труда, педагог-психолог
7	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников ДОУ	Участие сотрудников в спортивных мероприятиях	По мере поступления информации	Инструктор по физическому воспитанию, старшие воспитатели
8	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно	Инструктор по физическому воспитанию, старшие воспитатели
9	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с сотрудниками	Постоянно	Специалист по охране труда

### **Список литературы:**

1. Методическое пособие, «Укрепление здоровья на рабочем месте», составители: Е.Б. Доржиева, О.К. Мадасова, А.Г. Нагаслаева, ГБУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464108

Владелец Анцупова Анна Дмитриевна

Действителен с 24.10.2023 по 23.10.2024