

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Детский сад № 486»

630091, г. Новосибирск-91, ул. Писарева, 6 тел. 221-26-62, факс 221-98-18

**Принята**  
на Общем собрании работников  
МКДОУ д/с № 486  
протокол № 3 от 10.06.2022 г

**Согласовано**  
Председатель профсоюзной организации  
 Ермолаева М.М.  
2022год.

**Утверждена**  
Заведующий МКДОУ д/с № 486  
 Д. А. Борисенко  
Приказ № 45 от 10.06 2022 года



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**  
по поддержке здорового образа жизни сотрудников  
«Здоровый сотрудник – успешный коллектив»

**Принята**

на Общем собрании работников  
МКДОУ д/с № 486  
протокол № 3 от 10.06.2022 г

**Утверждена**

Заведующий МКДОУ д/с № 486  
\_\_\_\_\_ Д. А. Борисенко  
Приказ №\_\_ от 2022 года

**Согласовано**

Председатель профсоюзной организации  
\_\_\_\_\_ Ермолаева М.М.  
\_\_\_\_\_ 2022год.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**  
по поддержке здорового образа жизни сотрудников  
**«Здоровый сотрудник – успешный коллектив»**

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	4
1.3. Цели и задачи реализации Программы	4
1.4. Принципы реализации Программы	5
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Основные направления деятельности	5
2.2. Содержание Программы	6
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	8
3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	8
3.3. Планируемые результаты освоения Программы	8
<b>IV. Приложения</b>	
4.2. Программа по йоге для взрослых «Жизнь без стресса»	

## Пояснительная записка

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. 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, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. По данным ВОЗ в 60 % случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности, инвалидности и смерти человека. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) 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.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний».

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО 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 МКДОУ д/с № 486 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 сотрудниками 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. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 3 лет.

Участники программы:

- сотрудники и администрация учреждения;

Сроки реализации:

Срок реализации Программы 2022 – 2025 г.г.

## **1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в МКДОУ д/с № 486 регламентируется следующей нормативной базой:

- федеральный уровень:

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 N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".

Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.

Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

## **1.3. 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,
6. Обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим

требованиям, комплекса лечебно- профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников.

#### **1.4. Принципы реализации Программы**

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОО.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно- нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
- Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру». Принцип «не навреди!».

### **2. Содержательный раздел**

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

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников Детского сада № 486 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.

## 2.2.Содержание Программы

Программа рассчитана на 3 года при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их **мотивацией**.

Работа в Детском саду № 486 по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	Сентябрь 2022г.	Старший воспитатель
	Организация заседания трудового коллектива	Ежегодно	Заведующий Старший воспитатель
	Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)	Ежегодно	коллектив
	Организация производственной гимнастики	сентябрь 2022г. - май 2025 г.	Инструктор по физической культуре
	Проведение психологических тренингов на профессиональное выгорание сотрудников	план реализации программы	Педагог-психолог
	Участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России »	Февраль	Инструктор по физической культуре
	Проведение корпоративных праздничных мероприятий «Новый год», «День дошкольного работника», «8 марта»	По графику	Музыкальный руководитель
	Проведение массовых спортивных мероприятий (сотрудники, родители, дети)	1 раз в год	Старший воспитатель
	Организация «Уголка здоровья» - места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии)	Ноябрь 2022г. - декабрь 2024 г.	Медицинская сестра,
	Оформление стенда «Сохраним здоровье коллектива» с размещением информационных материалов по популяризации ЗОЖ, профилактике неинфекционных заболеваний, рекомендациями врачей.	1 раз в полугодие	Председатель профсоюза
	Вакцинация.	По плану вакцинации	Медицинские работники
	Медицинские осмотры. Предварительные и периодические осмотры		завхоз
	Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы	По мере необходимости	Завхоз, делопроизводитель
	Мероприятия по охране и безопасности труда	По плану	завхоз

(контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда) обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;		Уполномоченный по охране труда
Проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;		Уполномоченный по охране труда
Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;	По плану	завхоз
Обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;	По плану	завхоз Уполномоченный по охране труда
Организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.	По плану	завхоз Уполномоченный по охране труда
Организация на базе учреждения пространства для занятия спортом (спортзал).	постоянно	Инструктор по физ.культуре
Материальное стимулирование работодателем снижения лишнего веса сотрудников (по достижению и закреплению результата)	Ежемесячно	Заведующий
Организация условий, способствующих отказу от табакокурения (мероприятия – «Без табачного дыма», проекты «Спасибо, что вы здесь не курите», «Моя профессия не терпит табака»)	До 01.09.2022	Уполномоченный по охране здоровья Медицин.работники
Организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя	По плану	Уполномоченный по охране здоровья Медицин.работники
Санаторно-курортное лечение	В течение года	Председатель профсоюза
Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы	Декабрь 2024г.	Заведующий Старший воспитатель
Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе		
Контроль за соблюдением мероприятий в рамках корпоративной программы и координация обратной связи по результатам её деятельности	2025г.	Заведующий Старший воспитатель

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

*Материально-технические условия* для оздоровления сотрудников Детского сада № 486: физкультурный зал, спортплощадка, облучатель ультрафиолетовый кварцевый, облучатель-рециркулятор бактерицидный, для обеспечения работников чистой питьевой водой приобретены кулеры.

В Детском саду 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.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

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



#### *Кадровые условия:*

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты Детского сада, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра; медицинские, профилактические осмотры взрослых и детей.

### **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.

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.

### **3.3. 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.

Снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам на 10 % за период 2022-2025г.г.

#### **IV. Приложения**

Приложение №1 Программа по йоге для взрослых «Жизнь без стресса

