

Приложение № 1

УТВЕРЖДѐНА

приказом от 22.12. 2022 № 100-51

Программа  
«Развитие корпоративного спорта и  
повышение физической активности  
сотрудников  
МБДОУ Мотыгинский детский сад  
«Белочка» комбинированного вида»

п. Мотыгино  
2022 год

2

**Содержание**

1. Актуальность	- 3 стр.
2. Цель программы	- 4 стр.
3. Задачи программы	- 4 стр.
4. Основные мероприятия программы	- 5 стр.
5. Ожидаемые результаты эффективности программы	- 9 стр.
6. Типовая форма плана мероприятий	- 11 стр.

## 1. Актуальность

Программа «Развитие корпоративного спорта и повышение физической активности сотрудников МБДОУ Мотыгинский детский сад «Белочка» комбинированного вида» (далее – программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых руководителем МБДОУ «Белочка» для улучшения состояния здоровья работников образовательной организации (далее – работники), улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

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

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья работников 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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ 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.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективах образовательных организаций, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами программы являются:

- Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в образовательных организациях для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

#### **4. Основные мероприятия**

##### **Блок 1. Организационные мероприятия.**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с

представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами.

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музея, театра, выставок и пр.

## **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях, спартакиадах и т.п.

### **Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

4. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

5. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка».

6. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

7. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

### **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

1. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь работникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением. Оценивается соблюдение

Федерального закона от 23.02.2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории образовательных организаций).

3. Информирование работников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

#### **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.**

1. Информирование работников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### **Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.



5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

### **5. Ожидаемые результаты эффективности**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального

поощрения.

- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателя:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди

работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.

- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

УТВЕРЖДЁН

приказом от 22.12. 2022 № 180-П

## Типовая форма плана мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников			
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы			
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников			
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок			
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни			
6	Культурный досуг работников (посещение музея, выставок и т.п.)			
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика			
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги			
3	Сдача норм ГТО			
4	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта			
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»			
6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе			
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр			

8	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых			
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>				
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций,			
2	Мастер-классов с участием эксперта в области питания			
3	Кампания, направленная на снижение веса			
4	Конкурс здоровых рецептов			
5	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам			
6	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.			
7	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»			
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>				
1	Кампания «Брось курить и победи»			
2	Трансляция видеороликов на данную тематику			
2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение			
4	Оформление мест общего пользования детекторами дыма			
5	Учреждение системы экономических санкций и поощрений			
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>				
1	Информирование работников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя			
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя			
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни			
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями			
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия			

Прошнуровано, пронумеровано

На 13 листах

«22» сентября 2022 г.

Заведующая МБДОУ Мотыгинский детский сад «Белочка»  
комбинированного вида

Г.А. Майдукова

