

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Северо-Енисейский детский сад-ясли № 8 «Иволга»  
имени Гайнутдиновой Валентины Брониславовны»  
663282, Красноярский край, гп Северо-Енисейский, ул. Карла Маркса, 50 Б  
Тел. 8(391-60)22-9-50 E-mail: [sad8-se@yandex.ru](mailto:sad8-se@yandex.ru)

---

Принято на общем собрании  
трудоого коллектива  
Протокол № 3  
от 08 12 2022 г.



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 8 «Иволга»  
Мацук А. А. Мацук

Приказ № 95/1  
от 08 декабря 2022 г.

Согласовано:  
Руководить первичной профсоюзной  
организации  
Копаненко Копаненко Н. В.  
«08» 12 2022 г.

Программа  
укрепления здоровья сотрудников  
МБДОУ № 8 «Иволга»  
на 2023-2025 год

Гп Северо-Енисейский, 2022

## Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

## 1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, 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 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).

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 сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в учреждении 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.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.
- Пропагандировать среди сотрудников и создавать условия для выполнения нормативов ГТО на знаки отличия.

## **4. Основные мероприятия**

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

1. 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 и пр.

2. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

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

4. Организация культурного досуга сотрудников: посещение концертов, культурно – массовых, спортивных мероприятий района, и пр.

5. Создание уголков здоровья.

## **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)**

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.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья

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», «ЛФК», спортивных объектов района: бассейн «Аяхта», стадион, лыжная база, хоккейная коробка и т.д.

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

## **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. Обеспечение сотрудников чистой водой.

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

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

1. Соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

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

5. Информирование сотрудников 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 сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанными с пагубными привычками.

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

5. 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.

6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки (кабинет педагога-психолога).

#### **7. Ожидаемые результаты эффективности**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации 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 работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.

- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- 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.

## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Опрос, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Составление анкеты о состоянии здоровья сотрудников, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье.	Ежегодно (май).	МБДОУ № 8 «Иволга»	Медицинская сестра
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажа со всеми сотрудниками под подпись.	Ежегодно (сентябрь)	МБДОУ № 8 «Иволга»	Заведующий ДОУ
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Медицинский осмотр всех сотрудников ДОУ.	Ежегодно (август-сентябрь)	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Заведующий ДОУ
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация сотрудников ДОУ.	Ежегодно, согласно Национального календаря	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Медицинская сестра
5	Культурный досуг сотрудников (посещение культурно-массовых мероприятий и др.)	Посещение культурных районных мероприятий сотрудниками ДОУ	Регулярно, в течение года	Учреждения гп. Северо-Енисейский	Заведующий ДОУ
6	Создание уголков здоровья	Оборудование и обновление уголков здоровья необходимыми атрибутами (плакаты, памятки, рекомендации)	Ежегодно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Медицинская сестра
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная	Проведение «Пятиминутки здоровья» для сотрудников ДОУ», утренней гимнастики	Ежедневно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Инструктор по физической культуре

	гимнастика				
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	Участие сотрудников ДОУ в спортивных мероприятия ДОУ и района.	В течение года	МБДОУ № 8 «Иволга», СК «Нерика», «Аяхта»	Инструктор по физической культуре
3	Сдача норм ГТО.	Ежегодная сдача нормативов ГТО сотрудниками ДОУ	Ежегодно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Инструктор по физической культуре
4	Занятия в группе «Фитнес», «ЛФК», «Плавание», «Акваэробика» и т.д.	Посещение сотрудниками групп «Фитнес», «ЛФК», спортивных объектов района.	Регулярно	СК «Нерика»	Инструктор по физической культуре
5	Дни здоровья	Проведение Дня здоровья	Раз в квартал	МБДОУ № 8 «Иволга»	Заведующий ДОУ, физинструктор
6	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых (посещение спортивных объектов поселка: бассейн, хоккейную коробку, лыжную трассу, стадион и т.д.).	Посещение спортивных объектов, мероприятий сотрудниками ДОУ в течение года.	Регулярно	Спортивные объекты гп Северо-Енисейский	Заведующий ДОУ
7	Приобретение необходимого спортивного инвентаря для сдачи нормативов ГТО	Пополнение спортивных уголков	По мере необходимости	МБДОУ № 8 «Иволга»	Заведующий ДОУ
<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, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Изготовление и распространение буклетов о здоровом питании среди сотрудников.	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Старший воспитатель, медицинская сестра
2	Обеспечение питьевой водой	Обеспечение сотрудников питьевой водой	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Заведующий ДОУ
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Размещение информационных	Информация на стендах.	Регулярно	МБДОУ № 8	Старший

	бюллетеней по вопросу вреда курения на информационных стендах.			«Иволга»	воспитатель
2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Размещение знаков о запрете курения на территории ДОУ	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Старший воспитатель
3	Учреждение системы экономических санкций и поощрений	Приказ о запрете курения на территории ДОУ	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Старший воспитатель
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
1	Информирование сотрудников о негативном влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Информирование сотрудников посредством информационных стендов.	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Старший воспитатель, мед. сестра
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубными привычками.	Оказание консультативной помощи сотрудникам ДОУ	По запросу	МБДОУ № 8 «Иволга»	Педагог-психолог
3	Пропаганда здорового образа жизни	Мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Инструктор по физической культуре
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
1	Тренинги, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение тренингов с сотрудниками ДОУ	По плану педагога-психолога, по запросу	МБДОУ № 8 «Иволга»	Педагог-психолог ДОУ
2	Индивидуальные консультации по управлению эмоциями, по профилактике профессионального выгорания	Проведение консультаций	По запросу	МБДОУ № 8 «Иволга»	Педагог-психолог ДОУ
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Оказание помощи в психоэмоциональной разгрузке	По запросу	МБДОУ № 8 «Иволга»	Педагог-психолог ДОУ