

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  
трудового коллектива  
Протокол № 3  
от 08 12 2022 г.



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

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»

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.
- 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 и пр.

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 и пр.

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

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

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

6. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

7. Создание уголков здоровья.

8. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

## **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, 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» и др.

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».

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

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

## **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 конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Полезный рецепт» и пр.

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

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

1. Оценивается 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 предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. 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.

7. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в учреждении.

8. Учредить систему экономических санкций и поощрений.

#### **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, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

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.

#### **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 потерь 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	Анкетирование, 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»	Старший воспитатель, 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»	Старший воспитатель
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 музеев, выставок, культурно-массовых мероприятий и др.)	Посещение культурных районных мероприятий сотрудниками ДОУ	Регулярно, в течение года	Учреждения гп. Северо-Енисейский	Заведующий ДОУ
6	Оформление «паспорта сотрудника», «Паспорта здоровья ДОУ».	Составление «паспорта сотрудника», «Паспорта здоровья ДОУ»	Май 2023г.	МБДОУ № 8 «Иволга»	Медицинская сестра
7	Создание уголков здоровья	Оборудование уголков здоровья необходимыми атрибутами (плакат «Гимнастика для глаз», оборудование для дыхательной гимнастики и т.д.)	Апрель 2023г.	МБДОУ № 8 «Иволга»	Медицинская сестра
8	Создание физкультурно-спортивного	Вовлечение сотрудников в	2023г.	МБДОУ № 8	Инструктор по

	клуба	спортивную деятельность ДОУ и района.		«Иволга»	физической культуре
<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 гимнастика	Проведение «Пятиминутки здоровья» для сотрудников ДОУ	Ежедневно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Инструктор по физической культуре
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»	Посещение сотрудниками групп «Фитнес», «ЛФК».	Регулярно	СК «Нерика»	Инструктор по физической культуре
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла».	Проведение Дня здоровья в рамках акции.	Апрель 2023г.	МБДОУ № 8 «Иволга»	Заведующий ДОУ
6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Использование использованием гаджета «шагомер» для сотрудников.	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Инструктор по физической культуре
7	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
8	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Организация соревнований по дартсу среди сотрудников ДОУ	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Инструктор по физической культуре
9	Приобретение необходимого спортивного	Пополнение спортивных уголков	По мере	МБДОУ № 8	Инструктор по

	инвентаря		необходимости	«Иволга»	физической культуре
<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
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Рекомендации по питанию от медицинской сестры	2 июня 2023г.	МБДОУ № 8 «Иволга»	Медицинская сестра
4	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Проведение конкурса информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр. среди сотрудников ДОУ	2 июня 2023г.	МБДОУ № 8 «Иволга»	Медицинская сестра
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Мероприятия в День отказа от курения.	Проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности среди сотрудников ДОУ	16 ноября 2023г.	МБДОУ № 8 «Иволга»	Инструктор по физической культуре
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения на информационных стендах, трансляция видеороликов на данную тематику	Информация на стендах.	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Старший воспитатель
3	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
4	Учреждение системы экономических	Приказ о запрете курения на	Регулярно	МБДОУ № 8	Старший

	санкций и поощрений	территории ДОУ		«Иволга»	воспитатель
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Информирование сотрудников посредством семинаров, лекций.	Регулярно	МБДОУ № 8 «Иволга»	Старший воспитатель
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Оказание консультативной помощи сотрудникам ДОУ	Регулярно	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, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение тренингов с сотрудниками ДОУ	По плану педагога-психолога, по запросу	МБДОУ № 8 «Иволга»	Педагог-психолог ДОУ
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия	Проведение сеансов	По плану педагога-психолога, по запросу	МБДОУ № 8 «Иволга»	Педагог-психолог ДОУ
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Пополнение необходимым оборудованием	2023г.	МБДОУ № 8 «Иволга»	Педагог-психолог ДОУ