

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7 комбинированного вида»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель профсоюзного  
комитета С.В.Ярина  
«26» декабря 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАДОУ «Детский сад № 7»  
Г.Ф. Шугаева  
«26» декабря 2024 г.

**Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников  
МАДОУ «Детский сад № 7»**

## **1. Актуальность**

Корпоративная программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 7 комбинированного вида» (МАДОУ «Детский сад № 7»), (далее – Программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности 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. 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. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

- 2.1. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАДОУ «Детский сад № 7», профилактика заболеваний и потери трудоспособности, сплочение коллектива.
- 2.2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
- 2.3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
- 2.4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.
- 2.5. Улучшение психологического климата в коллективах

## **3. Задачи программы**

- 3.1 Основные задачи корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации:
  - формировать систему мотивации работников МАДОУ «Детский сад № 7» к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
  - создать благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников МАДОУ «Детский сад № 7»;
  - повысить ответственность за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
  - создать благоприятные условия в МАДОУ «Детский сад № 7» для ведения здорового и активного образа жизни;
  - содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
  - создать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условия деятельности работников на их рабочих местах;
  - формировать установки на отказ от вредных привычек;
  - формировать мотивацию на повышение двигательной активности.

## **4. Основные мероприятия**

### **4.1. Организационные мероприятия:**

- 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.
- 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.

- Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
- Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
- Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
- Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
- Создание уголков здоровья.

#### 4.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности:

- Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
- Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, фестивалях.
- Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
- Участие в программе выполнения норм ГТО.
- Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
- Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
- Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
- Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
- Организация соревнований «Попали в десятку» – дартс.
- Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

#### 4.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию:

- 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.
- Размещение информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
- Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

#### 4.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

- 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.
- Проведение конкурсов, соревнований «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
- Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

#### 4.5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

- Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
- Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.
- Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### 4.6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

- Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
- Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
- Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
- Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
- 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.
- Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

### 5. Ожидаемые результаты эффективности

5.1. В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МАДОУ «Детский сад № 7» 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.

## 6. План мероприятий

| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Наименование мероприятия | Срок реализации | Ответственные исполнители                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |                 |                                                                       |
| <p><b>ЦЕЛЬ:</b> Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.</p> <p><b>Описание:</b> Система управления охраной труда в организации-ключевой элемент, благодаря которому на предприятии обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.</p> |                          |                 |                                                                       |
| <p>Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания).</p> <p>Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки труда).</p> <p>Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).</p> <p>Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда).</p>                                                                                                 |                          | Постоянно       | Административно-управленческий персонал                               |
| 2. Страхование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                 |                                                                       |
| Цель: обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                 |                                                                       |
| <p>Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение).</p> <p>Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов).</p> <p>Добровольное медицинское страхование (расширение соцпакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую помощь в ближайших медицинских организациях).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          | Постоянно       | Административно-управленческий персонал                               |
| 3. Медицинские мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |                 |                                                                       |
| Цель: обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |                 |                                                                       |
| <p>Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация.</p> <p>Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.</p> <p>Профилактические осмотры-комплекс медицинских обследований, проводимый в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          | Постоянно       | Административно-управленческий персонал<br>Специалист по охране труда |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>целях раннего(своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов).</p> <p>Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                                       |
| <b>4. Профилактика потребления табака</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                       |
| Цель: соблюдение запрета табака в учреждении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                                                       |
| <p>Описание: запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</p> <p>В корпоративной практике необходимо обеспечить исполнение закона на территории предприятия путём издания внутренних нормативных документов. Для осуществления практики необходимо издать внутренний документ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о запрете курения на территории учреждения (включая открытую территорию);</li> <li>- о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака;</li> <li>- о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на территории учреждения.</li> </ul> <p>Практика не требует дополнительного финансирования</p> |           |                                                                       |
| <p>Установление запрета курения на рабочих местах и на территории учреждения (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение).</p> <p>Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Постоянно | Административно-управленческий персонал<br>Специалист по охране труда |
| <b>5. Повышение физической активности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                       |
| Цель: стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                       |
| <p>Организация командно-спортивных мероприятий.</p> <p>Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Постоянно | Административно-управленческий персонал<br>Специалист по охране труда |
| <b>6. Здоровое питание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                       |
| Цель: обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приёма пищи в отдельно отведённом месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                                                       |
| <p>Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приёма пищи в отдельно отведённом месте.</p> <p>Введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание» (информирование о пищевой и энергетической</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Постоянно | Административно-управленческий персонал<br>Специалист по охране труда |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ценности блюд, способствующих осознанному выбору; выделение блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                                                                  |
| 7. Сохранение психологического здоровья и благополучия.<br>Повышение корпоративной культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                                  |
| <p>Цель: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.</p> <p>Описание: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ и др.</p> |           |                                                                                  |
| <p>Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ.</p> <p>Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды.</p> <p>Обучение работников, руководителей на рабочем месте по образовательным программам направленным на профилактику стресса.</p> <p>Проведение _____ дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья. Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Постоянно | <p>Административно-управленческий персонал</p> <p>Специалист по охране труда</p> |