

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛАКОВСКИЙ  
ДЕТСКИЙ САД «РУЧЕЕК»

ПРИКАЗ

15.12.2022г.

КУЛАКОВО

№ 32-П

Об утверждении Программы

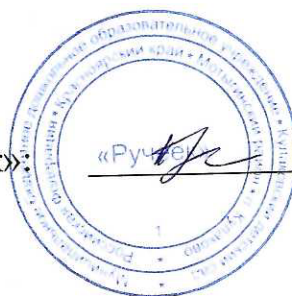
«Развитие корпоративного спорта и повышение физической активности работников МБДОУ Кулаковский детский сад «Ручеек»

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации  
от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской  
Федерации на период до 2025 г.»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Программу «Развитие корпоративного спорта и повышение физической активности работников МБДОУ Кулаковский детский сад «Ручеек».
2. Приказ вступает в силу со дня его подписания.
3. Разместить информацию на официальном сайте сети «Интернет»;
4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующая д/с «Ручеек»:



Прокопенко А.С.

УТВЕРЖДЁНА  
приказом от 15.12.2022 № 32 - П

Программа «Развитие корпоративного  
спорта и повышение физической активности  
работников МБДОУ Кулаковский детский  
сад «Ручеек»

п. Кулаково  
2022 год

**Содержание**

|   |           |
|---|-----------|
| 1. Актуальность                                 | - 3 стр.  |
| 2. Цель программы                               | - 5 стр.  |
| 3. Задачи программы                             | - 5 стр.  |
| 4. Основные мероприятия программы               | - 6 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 работников МБДОУ Кулаковский детский сад» (далее – программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, для улучшения состояния здоровья работников МБДОУ (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 коллективе образовательной организации, 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.
- Участие и результативность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях с целью повышения имиджа учреждения.

#### **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 поселковых мероприятий, выставок и пр.

6. Активизация взаимодействия коллектива и первичной профсоюзной организации ДООУ по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.

##### **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 – на велосипеде», «Встань с кресла».

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 клуба любителей аэробики «Снимаем стресс» (для всех желающих сотрудников ДОУ)

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

10. Организация конкурсов среди сотрудников «Самая здоровая группа»

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

1. Создание информационного стенда в детском саду «Будьте здоровы!». Размещение информации на стенде: «10 правил здорового питания» и др.

2. «Чистая вода» оснащение кулерами с питьевой водой;

3. Проведение конкурса здоровых рецептов «И вкусно и полезно»

4. Проведение конкурсов, информационных бюллетеней на тему «Витамины с грядки», «Здоровый перекус».



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

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

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 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 образовательных организаций с применением штрафных санкций к работникам, курящим в помещениях образовательных организаций.

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

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

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

5. 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 безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

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

1. Проведение тренингов, консультаций 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.

## **7. 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 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.



### 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                | Январь                  | ДОУ  | Заведующая ДОУ            |
| 2  | Проведение инструктаж персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы | Февраль                 | ДОУ  | Инструктор по физ-ре      |
| 3  | Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников  | По графику.             | Поликлиника п. Кулаково КГБУЗ Мотыгинская районная ЦРБ | Заведующая ДОУ            |
| 4  | Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок  | По графику              | Поликлиника п. Кулаково                                | Заведующая ДОУ            |
| 5  | Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здоровья образа жизни               | В течении года          | ДОУ  | Заведующая ДОУ            |
| 6  | Культурный досуг работников (поселковых мероприятий, выставок)   | Согласно, праздника дат | Дом культуры, мероприятия на открытом воздухе          | Заведующая                |
| <b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b> |  |                         |  |                           |

|  | Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика  | Ежедневно       | ДОУ                        | Инструктор по физ-ре                |
|--|---|-----------------|----------------------------|-------------------------------------|
| 2  | Спортивные мероприятия, спортивные конкурсы, велопробеги  | В течении года  | ДОУ                        | Заведующая ДОУ                      |
| 3  | Сдача норм ГТО  | 1 раз Сентябрь  | ДОУ                        | Инструктор физ-ры                   |
| 4  | Занятия в группе «Фитнес»   | 1р. В квартал   | ДОУ                        | Инструктор физ-ры                   |
| 5  | Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»  | Май 2023        | ДОУ                        | Инструктор физ-ры                   |
| 6  | Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта  | 1 раз           | Выездные мероприятия       | Заведующая ДОУ                      |
| 7  | Дни здоровья – проведение акции «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла»  | 1 раз в квартал | ДОУ                        | Заведующая ДОУ                      |
| 8  | Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе  | 1 раз в месяц   | ДОУ                        | Заведующая ДОУ                      |
| 9  | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.  | В течении года  | Места для активного отдыха | Заведующая ДОУ<br>Инструктор физ-ры |
| 10   | Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых                   | В течении года  | ДОУ                        | Заведующая ДОУ                      |
| 11   | Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»  |                 | ДОУ                        | Заведующая ДОУ                      |
| 12   | Приобретение спортивного инвентаря  |                 |                            |                                     |
| <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, | Постоянно       | ДОУ                        | Медсестра ДОУ                       |
| 2  | Конкурс здоровых рецептов   | Март 2023       | ДОУ                        | Заведующая                          |

|  |   |  |     |                      |                          |
|--|---|--|-----|----------------------|--------------------------|
|  |   |  |     |                      | ХОЗЯЙСТВОМ               |
| 3  | День здорового питания, посвященный овощам и фруктам                          | Сентябрь 2023  | ДОУ | ДОУ                  | Заведующая<br>ХОЗЯЙСТВОМ |
| 4  | Оснащение кулерами с питьевой водой   | Постоянно  | ДОУ | ДОУ                  | Заведующая<br>ХОЗЯЙСТВОМ |
| <b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>               |   |  |     |                      |                          |
| 1  | Кампания «Брось курить и победи»  |  |     | ДОУ                  | Заведующая<br>ДОУ        |
| 2  | Мероприятия в День отказа от курения  | 1 раз  |     | ДОУ                  |                          |
| <b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b> |   |  |     |                      |                          |
| <b>Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>    |   |  |     |                      |                          |
| 1  | Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни |  |     | Дом культуры<br>кафе | Заведующая<br>ДОУ        |
| 2  | Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением         | К праздникам:<br>8 марта, День<br>работников<br>дошкольного<br>образования,<br>Новый год |     | ДОУ                  |                          |
| <b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>              |   |  |     |                      |                          |
| <b>Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>                 |   |  |     |                      |                          |
| 1  | Тренинги, консультации, по управлению конфликтными ситуациями                 |  |     | ДОУ                  | Заведующая<br>ДОУ        |
| 2  | Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки                             |  |     | ДОУ                  | Заведующая<br>ДОУ        |

|   |  |           |     |                          |
|---|--|-----------|-----|--------------------------|
| 3 | Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия | Ежедневно | ДОУ | Заведующая<br>ХОЗЯЙСТВОМ |
|   |  |           |     |                          |