

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников МБДОУ д/с «Солнышко»
с.Русаковка Белогорского района Республики Крым
на 2024-2026гг.**

1.Актуальность

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБДОУ д/с «Солнышко» с.Русаковка Белогорского района Республики Крым 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.

Основная цель Программы — это сохранение и укрепление здоровья сотрудников через комплекс управленческих решений, направленных на создание в ДОО необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования здоровому образу жизни.

Основными задачами Программы являются:

- разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников ДОО;
- укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;
- развитие и сохранение трудового потенциала работников ДОО, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;
- популяризация здорового образа жизни;
- обеспечение многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда работников образовательных организаций, формирования здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

- формировать систему мотивации работников ДОО к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создать благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников ДОО;
- повысить ответственность за индивидуальное здоровье и приверженность к

здоровому образу жизни работников и членов их семей;

- создать благоприятные условия в ДООУ для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- создать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условий деятельности работников на их рабочих местах;
- формировать установки на отказ от вредных привычек;
- формировать мотивацию на повышение двигательной активности.

Направления планирования мероприятий

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в Программу по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива ДОО.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

2. 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 т.д.
- 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 т.д.
- 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 системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и др.
7. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий клуба фитнес-аэробики)

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, фестивалях и конкурсах по фитнес-аэробике.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе выполнения 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 катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
8. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
9. Организация соревнований «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. Размещение информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
3. 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. Проведение конкурсов, соревнований «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
3. 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.

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. 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. 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.

3. 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.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.

4. План реализации программы

№ п/п.	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	май	Заведующий

2.	Выявление потребностей в вопросах здоровья с помощью анкетирования	май	медсестра
3.	Организация производственной гимнастики	в течение года	медсестра
4.	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников	в течение года	Заведующий, медсестра
6.	Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Медсестра
7.	Проведение массовых спортивных мероприятий (сотрудники, родители, дети)	в течение года	Заведующий
8.	Мероприятия по борьбе с алкоголизмом, курением. Информационный стенд о профилактике зависимостей Проведение лекций-бесед	в течение года	Заведующий, медсестра