


«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзной
организации

 К.С. Тришина
«09» 01 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ «Детский сад
№322 «Морозко»

 К.А. Мухаматгалеева
«09» 01 2024 г.



**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работающих»
в «МАДОУ №322 Морозко»**

Содержание

1. Введение
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Показатели эффективности реализации программы
5. Сроки реализации
6. Основные мероприятия
7. План мероприятий

1. Введение

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте в ДООУ является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста. Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем).

Разработка, реализация, мониторинг и оценка корпоративных программ укрепления здоровья работающих - поэтапный процесс взаимно необходимых и взаимосвязанных действий:

- планирование (сбор данных о состоянии здоровья и ресурсах, формирование органа управления и мероприятий программы);

- внедрение запланированных мероприятий; - контроль процесса внедрения со сбором информации о ходе исполнения; - анализ итогов программы, принятие и реализация решений по дальнейшему улучшению деятельности.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды в организации.

Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Основная цель программы: увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни и вовлеченных в занятия физической культурой и спортом, а также сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- анализ состояния здоровья работников и определение факторов риска, оказывающих влияние на здоровье работающих (нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стресс);
- разработка и применение комплекса организационных и медикосоциальных мероприятий по сохранению и улучшению здоровья работников;
- повышение физической активности;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и отказ от вредных привычек;
- снижение эмоционального выгорания работников и повышение стрессоустойчивости

4. Показатели эффективности реализации программы

Основными показателями эффективности реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно - коммуникационные кампании до 100 % (от общего количества работников);
- увеличение доли работников, имеющих нормальные показатели артериального давления (на 100 %);

- увеличение доли работников, питающихся рационально (на 100 %);
- увеличение доли работников, охваченных диспансеризацией/профилактическими медицинскими осмотрами до 100 % (от общего количества работников);
- увеличение доли работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО до 40 % (от общего количества работников) и сдавших на значки до 50 % от количества работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО.

5. Сроки реализации

Программа реализуется ежегодно. По окончании годового плана реализации программы проводится анализ и оценка полученных показателей результативности, на основании полученных данных корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год.

6. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Организация прохождения сотрудниками ежегодной диспансеризации/профилактического медицинского осмотра. Вакцино -профилактика работников;
2. Анализ результатов здоровья работников и оценка результатов обследования на факторы риска неинфекционных заболеваний;
3. Выбор направления/направлений программы: повышение физической активности, здоровое питание, сохранение психологического здоровья, разработка и утверждение плана мероприятий;
4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте (билеты на посещение концертов, театров и пр.);
5. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Проведение ежедневных физкультминуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.);
2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т.п ;
3. Проведение ежеквартальных соревнований;
4. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО;
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;
6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;
7. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады;
8. Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз и спины в обеденное время;

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

1. Проведение кампании, направленной на здоровое питание;
2. Проведение конкурса здоровых рецептов;
3. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах;
4. Проведение тематических Дней здорового питания.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение антистрессовых тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями;
2. Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию (организация культурного досуга сотрудников, экскурсий и пр.);

7. План мероприятий

Реализация корпоративной программы «Укрепления здоровья работающих в ДОУ №322 Морозко на 2024 год.

№	Наименование корпоративной программы	Описание мероприятия	Период действия корпоративной программы	Информация о размещении на официальном сайте (ссылка)	Ответственное контактное лицо
1. Организационные мероприятия					
	Ежегодный медицинский осмотр	Организация прохождения сотрудниками ежегодного профилактического медицинского осмотра.	В марте 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
2. Мероприятия направленные на повышение физической активности.					
	Ежедневные физкультминутки «Минутка спорта»	Проведения десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	В течение 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза»	Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз в обеденное время;	В течение 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
	Ежедневная физкультминутка «Ровная спина»	Проведение комплекса упражнений для здоровья спины в обеденное время;	В течение 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
	Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на работу пешком и выкладывают фотографию с хэштегом Пешком на работу	В течение 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
	Неформальная встреча «Выходи гулять»	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;	В течение 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
	Акция «На коньках»	Организация массового катания на коньках для работников с участием членов их семей	В зимний период 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
	Акция На работу – на велосипеде	Сотрудники приезжают на работу на велосипеде и выкладывают фотографию с хэштегом МАДОУ № 322_На работу на велосипеде	В теплый период 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
	Конкурс здоровых рецептов «В здоровом теле - здоровый дух»	Сотрудники отправляют в чат рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых лучших рецептов поощряются.	В течение 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.					
	Коуч – игра "Жизнь как дом"	Путь к жизненному балансу, оценить ситуацию и выстроить шаги для удовлетворения во всех сферах жизни, задать нужную динамику	В течение 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78
	Правополушарная живопись	Снимает психологическое напряжение. Во время занятий нормализуется пульс, давление, поднимается настроение. В целом арт-терапия помогает в борьбе с депрессивными состояниями.	В течение 2024 года	https://dou24.ru/322/	Специалист по ОТ Рябченко Ю.В. 246-47-78

Политика

Поддержания здорового образа жизни сотрудников на рабочих местах в МАДОУ №322 «Морозко».

Здоровье сотрудников, как социально-экономическая категория, является неотъемлемым фактором трудового потенциала и представляет собой основной элемент стабильности работы организации.

Ценность здоровья, как важнейшего ресурса, необходимого для плодотворной работы, определяется современными тенденциями снижения воспроизводства населения, процессом его старения и, таким образом, уменьшением численности населения. Важной целевой установкой государственной политики в регионах РФ является создание необходимых условий для сохранения здоровья населения страны.

Политика поддержания здорового образа жизни на рабочих местах МАДОУ (далее - Политика) соответствует специфике экономической деятельности и организации работ МАДОУ.

Политика направлена на:

- поддержание и сохранение здоровья работников в процессе их трудовой деятельности;
- формирование ведения активного, здорового образа жизни, отказу от вредных привычек;
- мотивацию сотрудников принимать участие в сдаче норм ГТО;
- реализацию целей в области поддержания здорового образа жизни на рабочих местах;
- проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике заболеваний и организации отдыха работников;
- создание благоприятного климата в коллективе;
- стремление работодателя совершенствовать и актуализировать программы по пропаганде здорового образа жизни.

Реализация целей политики осуществляется в соответствии с утвержденными программами в МАДОУ.