

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 163 «Рябинка»

Принято решением

Педагогического совета № 1

№163

Протокол № 1 от 31.08 2022

Утверждаю



И.о. заведующего МКДОУ

Панова Т.М.

Приказ № _____

от « _____ » _____ 2022г.

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
«Здоровье в наших руках»**

Новосибирск 2022г.

Содержание программы

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи программы	
1.3.	Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы	
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Блок 1: охрана труда	
2.2.	Блок 2: социальное и эмоциональное благополучие	
2.3.	Блок 3: информационно- просветительский	
2.4.	Блок 4: физкультурно-оздоровительный	
2.5.	Блок 5: спортивный	
3.	Организационный раздел	
3.1.	Организационные условия	
3.2.	Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника, члена МКДОУ многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

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.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

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

1.2. Цель и задачи программы:

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте «Здоровье в наших руках» для работников МКДОУ д/с № 163 «Рябинка» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОУ, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачи:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации 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.

1.3. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы «Здоровье в наших

руках» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа детского сада.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Развитие корпоративной культуры в учреждении:

- формирование благоприятного психологического климата в ДОУ;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе родителями воспитанников.

2. Содержательный раздел

2.1. Блок 1: охрана труда

Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Предотвращение происшествий на рабочем месте: проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.
2. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.
3. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.
4. Осуществление периодического медицинского осмотра работников.

5. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.
6. Проведение специальной оценки условий труда.
7. Создание условий, отвечающих санитарногигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.

2.2. Блок 2: социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

В рамках данного блока организуются и проводятся мероприятия:

1. Проведение круглых столов, собеседований.

Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.

2. «Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.

3. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья.

Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии.

Запланированные мероприятия:

здоровый сон и управление утомляемостью;

преодоление депрессии;

горе и потеря: как пережить потерю в жизни;

синдром хронической усталости и его профилактика;

простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни;

как победить беспокойство и стресс на работе;

позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.

4. Проведение корпоративных мероприятий

2.3. Блок 3: информационно- просветительский

В рамках данного блока организуются и проводятся мероприятия:

1. Организация выставок по ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.
4. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

2.4. Блок 4: физкультурно-оздоровительный

В рамках данного блока организуются и проводятся массовые физкультурно - оздоровительные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников:

1. Организация утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

Цель: снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня.

2. «Здоровое питание» - формирование здоровых привычек питания, стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов.

В рамках данного мероприятия будут проходить акции и конкурсы, посвященные здоровому питанию, реализуется проект «Сбрось лишнее!» с целью оказания помощи сотрудникам с избыточным весом не только

снизить вес, но и изменить образ жизни, сформировать здоровые привычки питания.

- Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.

Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.

- Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания

Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.

- Организация соревнований между сотрудниками

Цель: для повышения мотивации и приверженности к рациону здорового питания на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела.

4. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.

5. Проводится ежегодная вакцинация.

6. Проведение дней здоровья в учреждении.

2.5. Блок 5: спортивный

«Движение - это радость» - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

В рамках данного блока организуются и проводятся следующие мероприятия:

1. Организация спортивного досуга сотрудников.

2. Организация недели физической активности.

Цель: повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности.

В рамках «Недели физической активности» планируются:

- информационно–мотивационные кампании (памятки, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.),
- гимнастика: специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, беседы о спорте, о его пользе здоровью, придумывание подвижных игр, игровые упражнения с физкультурным оборудованием.
- профилактика плоскостопия, нарушения осанки.

Цель: повышение информированности о патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы.

Малоподвижный образ жизни неблагоприятно влияет на здоровье человека. Особенно это сказывается на группах мышц, которые меньше других участвуют в повседневных двигательных действиях. Это прежде всего мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели рук, мышцы, расположенные на задней поверхности бедра, и др.

Профилактика плоскостопия

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).
2. Ношение рациональной обуви:
 - соответствие обуви длине и ширине стопы;
 - иметь широкий носок и широкий каблук;
 - иметь эластичную подошву;
 - не допускать постоянного ношения кедр, кроссовок, резиновой обуви; стелька – супинатор.
3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.
4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).
3. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
4. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью и длительной нагрузкой на позвоночник.

- участие в массовых спортивных районных мероприятий.

3. Организационный раздел

3.1. «Организационные условия»

№п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	Сентябрь 2022	Старший воспитатель
2.	Организация заседания трудового коллектива	Ежегодно	Заведующий МКДОУ
3.	Организация заседания профсоюзного собрания	Ежегодно	Председатель профсоюзной организации
4.	Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)	Ежегодно	Председатель профсоюзной организации
5.	Выпуск стенгазет о здоровом образе жизни	1 раз в квартал	Старший воспитатель
6.	Организация производственной гимнастики	ежедневно	Физкультурный работник
7.	Мероприятия по борьбе с алкоголизмом, курением. Информационный стенд о профилактике зависимостей. Проведение лекций-бесед.	1 раз в месяц	Медицинская сестра, воспитатели
8.	Организация консультаций со специалистами (терапевт, невролог, психолог)	ежегодно	Медицинская сестра
9.	Проведение корпоративных праздничных мероприятий «Новый год»,	По графику проведения корпоративных	Председатель профсоюзной организации, старший

	«День дошкольного работника», «8 марта»	мероприятий	воспитатель
10.	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период		Медицинская сестра
11.	Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Заведующий МКДОУ
12.	Проведение массовых спортивных мероприятий (сотрудники, родители, дети)	1 раз в год	Физкультурный работник
13.	Организация цикла лекций в рамках «Дней здоровья»	1 раз в месяц	Медицинская сестра, старший воспитатель
14.	Организация санаторно- курортного лечения	По желанию работников	Председатель профсоюзной организации

3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий

Для реализации Программы в учреждении имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- стенгазеты о здоровом образе жизни,
- проведение вакцинации,
- обеспечение чистой питьевой водой,
- наличие спортивного оборудования.