

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Детский сад № 96 «Аленушка»



**«ПРИНЯТО»**  
Принято на общем собрании  
трудоого коллектива  
МБДОУ д/с № 96 «Аленушка»  
Протокол № 1

28.08.2023 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 96 «Аленушка»

И.Н. Сушевская  
(подпись) (Ф.И.О.)

Приказ № 76 от 29.08 2023 г.

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
МБДОУ д/с № 96 «Аленушка»**

**«Здоровым быть — в тренде жить»**

Составители:  
рабочая группа:  
Ростяженко О. Н.  
Довгаль Е. В.  
Телешева Е. Г.  
Дорошева А. Е.

Новосибирск 2023

## Содержание программы «Здоровым быть — в тренде жить»

№ Раздела	Название
	Паспорт программы
	Введение
1	Характеристика сферы реализации программы
2	Цели и задачи программы
3	Сроки и этапы реализации программы
4	Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы
5	Оценка эффективности реализации программы
6	Система основных мероприятий
6.1	Профилактика потребления табака с вредными последствиями»
6.2	Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями»
6.3	Реализация мер по повышению физической активности
6.4	Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия
6.5	Реализация мер по здоровому питанию

## Программа

### Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Администрация МБДОУ д/с № 96.
Участники программы	Коллектив детского сада
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в МБДОУ д/с № 96, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников детского сада.
Задачи программы	<p>Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</p> <p>Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</p> <p>Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</p> <p>Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</p> <p>Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</p> <p>Проведение для работников профилактических мероприятий.</p> <p>Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</p> <p>Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</p> <p>Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива детского сада.</p> <p>Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</p> <p>Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.</p> <p>Проведение медико-социологических исследований</p>

	для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
Основные показатели (индикаторы) программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</li> <li>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от алкогольных напитков.</li> <li>3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового образа жизни и правильного питания.</li> <li>4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.</li> </ol>
Этапы и сроки реализации программы	С 2023 по 2025 год, без разделения на этапы
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100 % ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li> <li>3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li> <li>4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</li> <li>5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> <li>6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</li> <li>7. Снижение риска заболеваемости работников.</li> <li>8. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</li> <li>9. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</li> <li>10. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ООО.</li> <li>11. Повышение имиджа МКДОУ д/с № 96».</li> <li>12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li> </ol>

	13.Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.
--	--

## Введение

В 2022- 2023 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. Тренд, тенденция пришло в русский язык из английского языка и прочно вошло в нашу повседневную речь. Дословно оно переводится как “тенденция”. Тренд — это термин, подразумевающий изменение чего-либо с течением времени. Данное понятие применяют в различных областях науки, культуры, политики, экономики и многих других сферах.

**ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов** здорового питания, около 67% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Определения тренд и здоровье стали актуальными в 21-22 году, следовательно, корпоративная программа по укреплению здоровья названа «Здоровым быть — в тренде жить». Быть в тренде — это уметь выделить для себя ключевые аспекты конкретного веяния и суметь воплотить их в жизнь наилучшим образом в текущий момент времени. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят **большую часть рабочего времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером**, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать **от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни.** Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ **компенсировать стресс, как следствие, — недостаток сил для занятий спортом**, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

## Раздел 1. Характеристика сферы реализации программы

Демографическая политика города Новосибирска, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Комплексная программа «Здоровым быть — в тренде жить» является частью муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья населения города Новосибирска на 2023 — 2025 годы». Реализация программы подразумевает тесное взаимодействие с государственными учреждениями, муниципальными предприятиями, учреждениями всех форм собственности и ведомственной принадлежности.

На основании опроса, проведенного в период с 01.03.2023 -15.03.2023 можно выделить группы заболеваемости у коллектива:

- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов пищеварения;
- болезни нервной системы;
- эндокринологические заболевания.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива школы, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранение физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в образовании, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. В школе должны работать здоровые люди.

На заседании общего трудового коллектива было принято решение о разработке комплексной программы «Здоровым быть — в тренде жить».

Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности МБДОУ д/с № 96 и служить основой сотрудничества работников школы с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, гигиенических обучений, фитнес-тренировок для трудового коллектива МБДОУ д/с № 96 города Новосибирска.

## Раздел 2. Цели и задачи программы

Корпоративная программа «Здоровым быть — в тренде жить» является частью муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья населения города Новосибирска на 2023 — 2025 годы», в которой определены

Без высокой гигиенической культуры сотрудников МБДОУ д/с № 96, которое способно осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи. Профилактическая работа с работниками школы, освещение работы по данному направлению в стенах образовательной организации, привлечение специалистов - одно из важнейших условий эффективности этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников школы, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья трудового коллектива ДОУ, проведя анкетирование, используя форму Гугл.

**Цель программы:** создание здоровьесберегающей среды МБДОУ д/с № 96, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников школы.

### **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.

Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

Проведение для работников профилактических мероприятий.

б.Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива образовательного учреждения.

### Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с 2023 по 2025годы без выделения отдельных этапов реализации. Продолжаем работу над ранее поставленными задачами

Март - апрель 2023 год	Проведение опроса, с помощью которого выстраивается траектория программы здоровья.
Ежегодно	Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Март, апрель, май 2023 год	Внесение изменений в программу и составление плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте на 2023-2025 годы.
Август 2023 год	Утверждение корпоративной программы.
Ежегодно декабрь	Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания



	навыков и проверки знаний, организации соревнований.
Ежегодно (по окончании года)	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
Раз в полгода	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
Ежеквартально	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья воспитанников.
Декабрь 2023 год	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

#### **Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы**

В результате реализации корпоративной программы «Здоровым быть — в тренде жить» в области укрепления здоровья работников:

Изменение отношения к состоянию своего здоровья.

Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.

Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.

Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.

Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.

Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников образовательной организации.

Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.

Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

Повышение имиджа МБДОУ д/с № 96.

Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

#### **Раздел 5. Оценка эффективности реализации программы**

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:

Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

Охват сотрудников программой.

Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

Оценка достижения результатов программы:

сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации):

увеличение приверженности к здоровому образу жизни.

снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

## **Раздел 6. Система основных мероприятий**

Основные направления деятельности по реализации программы

Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения.

Организация мероприятий по снижению потребления алкоголя с вредными последствиями.

Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, оформление стендов в образовательной организации по здоровому и правильному питанию.

Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).

Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива школы.

### **6.1. Профилактика потребления табака с вредными последствиями**

Цель: повышение информированности сотрудников Доу о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным Законом N15-ФЗ. Корпоративная политика рабочих мест — свободных от табака подразумевает не просто право применение закона и защиту сотрудников от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих сотрудников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни.

**В данном направлении запланированы мероприятия:**

Мероприятие	Срок
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода

Всемирный день без табачного дыма.	1 раз в год 1 раз в год
Международный день отказа от курения.	
Разъяснительная работа о вреде курения	Раз в полгода
Лекция о вреде электронных сигарет	1 раз в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

Индикаторы результата: % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; % курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения, % курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

## **6.2. Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями**

Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя.

Из проведенного анкетирования среди сотрудников ДОУ, можно отметить, что есть небольшая доля работников, принимающая алкоголь.

Употребление алкогольных напитков:

менее 1 раза в месяц 17 ответов

1-2 раза в неделю 4 ответа

3-4 раза в неделю 1 ответ

Из приведенных данных планируем корпоративные мероприятия, коллективные выезды на туристические базы, походы - безалкогольные. **ЦЕЛЬ:** снижение мотивации для употребления алкоголя.

Основная идея — показать людям, что алкоголь — это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков.

Проведение такого праздника требует творческого подхода, и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних учреждений.

Результат: изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

Мероприятие	с р <
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Разъяснительная работа о вреде алкоголя	Раз в полгода
Корпоративные мероприятия без алкоголя	Два раза в год
Оформление стендов	Обновлена раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

Индикатор результата: рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

### **6.3. Реализация мер по повышению физической активности**

Цель: поддержка корпоративного командного духа и объединение всех сотрудников МБДОУ д/с № 96 общей идеей активного и здорового образа жизни.

Задачи: создание условий для организации активного отдыха сотрудников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственной компании.

Спортивные мероприятия выступают как:

способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;

способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;

способ формирования командного духа;

нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;

способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;

поддержание здоровья сотрудников компании;

формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятие	Срок
Аэробика/фитнесс	Еженедельно
Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	Раз в квартал
Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка – залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»	Раз в полгода
Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)	Раз в год
Производственная гимнастика	Ежедневно
Участие в сдаче норм ГТО	Ежегодно
Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	Каждая среда

Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем Физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.

#### **6.4. Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия.**

Цель: повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (а также повышение устойчивости к стрессу), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Мероприятие	Срок
Стресс-менеджмент	Ежемесячно
Психологическая разгрузка	Еженедельно
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в полгода
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте	Ежедневно
Тренинги: Управление стрессом Здоровый сон и управление утомляемостью Преодоление депрессии Горе и потеря: как пережить потерю в жизни Синдром хронической усталости и его профилактика.	Раз в квартал
Как победить беспокойство и стресс на работе. Позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы Умеете ли Вы контролировать себя?	В течении года
Занятие йогой	Раз в квартал

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами, уровень текучести персонала — изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

#### **6.5. Реализация мер по здоровому питанию.**

Цель: повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников компании и членов их семей.

Мероприятие	Срок
Флешмоб/конкурсы между методическими объединениями рецептов блюд правильного питания	Раз в год
Мастер-классы	Раз в полгода
Организация тематического дня, направленного на популяризацию правильного питания в коллективе	Еженедельно (среда)
Лекции по основам рациона здорового питания	Раз в полгода
Методические рекомендации	Ежемесячно
Обеспечение выбора продуктов питания и блюд для здорового питания	Ежедневно
Ограничение на территории ОО продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров	Ежедневно

Индикатор результата: % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.







