Управление образования администрации города Красноярска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 12 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

Принято: Общее собрание трудового коллектива Протокол № 3 от «07» ноября 2023 г.	Согласовано: Руководить первичной профсоюзной организации _____О. В. Маташева от «07» ноября 2023 г.	Утверждаю: _____ Т. А. Петревич Приказ № 03-02- 76/1 от «07» ноября 2023 г.

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 комбинированного вида» на 2023-2026 г.г.

Красноярск - 2023 год

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a

Содержание

1.	Актуальность	3
2.	Цель программы	3
3.	Задачи программы	3
4.	Основные мероприятия	4
5.	Ожидаемые результаты эффективности	7
6.	План мероприятий на 2023-2026гг.	8

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a
Страница 2 из 11

1. Актуальность

Корпоративная программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 комбинированного вида» (МБДОУ №12), (далее – Программа) 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.

2. Цель программы

Программа разработана с целью сохранения и укрепления здоровья сотрудников МБДОУ №12, профилактика заболеваний и потери трудоспособности, сплочение коллектива.

3. Задачи программы

Основные задачи корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации:

- формировать систему мотивации работников МБДОУ №12 к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создать благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников МБДОУ №12;
- повысить ответственность за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создать благоприятные условия в МБДОУ №12 для ведения здорового и активного образа жизни;

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a
Страница 3 из 11

- 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.

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 и пр.

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 пр.

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 пр.

7. Создание уголков здоровья.

8. Создание клуба фитнес-аэробики по месту работы.

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.

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a
Страница 4 из 11

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 зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

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

9. Организация соревнований «Попали в десятку» – дартс.

10. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

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.

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a
Страница 5 из 11

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, аромотерапия, 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.

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a
Страница 6 из 11

5. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ №12 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.

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a
Страница 7 из 11

6. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1.Организационные мероприятия				
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Ноябрь 2023г.	МБДОУ №12	Старший воспитатель
2.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Ежедневно: два раза в год	г. Красноярск	Председатель ППО
3.	Создание уголков здоровья	Ноябрь 2023г.-февраль 2024г.	МБДОУ №12	Воспитатель
4.	Создание клуба фитнес-аэробики	Ноябрь 2023г.	МБДОУ №12	Воспитатель (хореограф)
2.Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках клуба фитнес-аэробики)				
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	МБДОУ №12	Старший воспитатель
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, фитнес-фестивали и конкурсы	Ежегодно	г. Красноярск/ Красноярский край	Воспитатель (хореограф)
3.	Выполнение норм ГТО.	Ежегодно	г. Красноярск	Инструктор по физической культуре
4.	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Ежегодно: Февраль-март	МБДОУ №12/Железнодорожный район г. Красноярска	Инструктор по физической культуре
5.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Ежегодно	МБДОУ №12	Старший воспитатель
6.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Ежегодно: Октябрь/апрель	МБДОУ №12	Воспитатель (хореограф)

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a

7.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Ежегодно: Сентябрь	Окрестности г. Красноярска	Председатель ППО
8.	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Ежегодно: Январь/июнь	МБДОУ №12/Железнодорожный район г. Красноярска	Инструктор по физической культуре
9.	Соревнование «Попали в десятку» – дартс.	Ежегодно: Ноябрь	МБДОУ №12	Инструктор по физической культуре
11.	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта	Ежегодно: Май	МБДОУ №12/Железнодорожный район г. Красноярска	Инструктор по физической культуре
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	Ежегодно: в течение года	МБДОУ №12	Старший воспитатель
2.	Конкурс здоровых рецептов	Ежегодно: февраль	МБДОУ №12	Старший воспитатель
3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Ежегодно: Сентябрь	МБДОУ №12	Старший воспитатель
4.Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
1.	Кампания «Брось курить и победи»	Ежегодно: в течение года	МБДОУ №12	Заведующий
2.	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Ежегодно: Сентябрь	МБДОУ №12	Старший воспитатель
3.	Мероприятие «День отказа от курения».	Ежегодно: 31 мая	МБДОУ №12	Старший воспитатель

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a
Страница 9 из 11

5.Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Ежегодно: в течение года	МБДОУ №12	Заведующий
2.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Ежегодно: в течение года	МБДОУ №12	Медицинская сестра
3.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Ежегодно: в течение года	МБДОУ №12	Председатель ППО
6.Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Ежегодно: в течение года	МБДОУ №12	Педагог-психолог
2.	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия	Ежегодно: в течение года	МБДОУ №12	Сотрудники
3.	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Ноябрь 2023г. – август 2024г.	МБДОУ №12	Педагог-психолог

Передан через Диадок 11.01.2024 11:56 GMT+03:00
fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a
Страница 10 из 11

Идентификатор документа fe84abae-83b3-41a6-9f0e-3d012ef3982a

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 12 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА" Петревич Татьяна Анатольевна, Заведующий	Не требуется для подписания	00C00FAC8B723D0174BA06095429DA76DF с 03.11.2022 09:21 по 27.01.2024 09:21 GMT+03:00	11.01.2024 11:56 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа