

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Новолялинского муниципального округа
«Детский сад № 15 «Березка»**

ПРИНЯТО

Общим собранием работников
Протокол № 3 от 23 мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
от 23 мая 2025 г. № 64-ОД

**Корпоративная программа
сохранения здоровья на рабочем месте
сотрудников «Начни с себя! Живи здоровым!»
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения Новолялинского
муниципального округа
«Детский сад № 15 «Березка»**

**п. Лобва
2025 г.**

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

Цели программы:

1. Позитивное изменение отношения работников МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка» к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

2. Сохранение и укрепление здоровья работников МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка» и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.

4. Улучшение психологического климата в коллективах.

Задачи программы:

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.

2. Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.

3. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.

4. Создание условий для ведения здорового образа жизни.

5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка», изменение отношения работников к своему здоровью.

2. Снижение заболеваемости и инвалидизации работников МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка».

3. Увеличение продолжительности жизни.

4. Повышение численности работников МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка», ведущих здоровый образ жизни.

Порядок реализации программы:

В рамках реализации Корпоративной программы предусмотрена реализация организационных мероприятий.

Организационные мероприятия:

Мероприятие № 1 «Жизнь – это движение!»

Мероприятие № 2 «Здоровое питание – это легко!»

Мероприятие № 3 «Территория без табака»

Мероприятие № 4 «Управляй стрессом»

Мероприятие № 5 «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Организационные мероприятия:

1. Принятие и внедрении корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации в организациях, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.

3. Разработка индивидуальной программы по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте, разработка плана реализации мероприятий (сетевого графика).

4. Проведение инструктажа персонала в МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка», с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.

5. Организация руководителем МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка» контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации, организация медицинской помощи при отказе от табака.

6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, частичная компенсация абонементов в фитнес - клуб/спортзал, в том числе с привлечением профсоюзной организации) и другое.

Мероприятие № 1: «Жизнь – это движение!»

Цель данного мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна; проведение производственной гимнастики, зарядки на рабочем месте (еженедельно), различных физкультурминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.

Активно участвовать в спортивном марафоне, спартакиадах работников НМО по плану.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Участие в спортивных состязаниях между командами организаций села	В течение года	инструктор по физической культуре
2.	Участие в массовых спортивных мероприятиях «Кросс наций», «Лыжня России»	По отдельному плану	инструктор по физической культуре
3.	Участие в Общероссийской программе повышения физической активности «Человек идущий»	ежегодно	инструктор по физической культуре
4.	Флешмоб «Шаг вперед, шаг назад, танцует весь детский сад!»	апрель	инструктор по физической культуре
5.	Проведение на рабочем месте производственной гимнастики	еженедельно	инструктор по физической культуре

Мероприятие № 2: «Здоровое питание – это легко!»

Цель данного мероприятия - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников:

- создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка»;

- организация Акций «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной» (1 раз в квартал);

- организация конкурсов здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» в МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка» (1 раз в 6 месяцев).

В рамках данного мероприятия реализовать индивидуальный проект «Сбрось лишнее!», целью которого является оказание помощи сотрудникам с избыточным весом снизить вес, изменить и сформировать здоровые привычки питания и образа жизни. Участие в проекте могут сотрудники МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка», имеющие избыточную массу тела (с индексом массы тела (ИМТ) более 27). Срок реализации проекта: февраль - октябрь. Сотрудникам предлагается снизить за этот период индекс массы тела на две единицы.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
---	-------------	------	---------------

1.	Создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками	постоянно	Заведующий
2.	Лекции, мастер-классы и семинары с привлечением медицинских работников на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.	ежегодно	Заведующий, медицинский работник
3.	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания	1 раз в квартал	Старший воспитатель

Мероприятие № 3: «Территория без табака!»

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст. 12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территории МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка», помощь в отказе от табакокурения. Исключение «мест для курения» с организацией контроля руководителя МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка».

С целью помочь сотрудникам отказаться от курения будет реализован индивидуальный проект «Дыши полной грудью!».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	В течение года	заведующий
2.	Исключение «мест »	В течение года	заведующий
3.	Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни	В течение года	заведующий

Мероприятие № 4: «Управляй стрессом»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия рекомендуется плановая (утверждение плана) работа штатных психологов с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на

эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Мероприятия по управлению конфликтными ситуациями: · Опросник «Конфликтная ли вы личность?» · тренинг «Конфликты. Пути их решения»	В течение года	Старший воспитатель
2.	Мероприятия, направленные на выработку эмоциональной устойчивости: · опросник «Эмоциональное выгорание педагога» · тренинг «Хорошее настроение – залог успеха» · тренинг «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в работе педагога»	В течение года	Старший воспитатель
3.	Мероприятия, направленные на обучение способам управления стрессом: · тест «Определение стрессоустойчивости личности» · круглый стол «Стресс в нашей жизни. Безопасные способы разрешения стрессовых ситуаций» · тренинг «Здоровый педагог – успешный педагог»	В течение года	Старший воспитатель
4.	Проведение корпоративных мероприятий: -Вечера встреч -Праздничные мероприятия	В течение года	Заведующий

Мероприятие № 5: «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Цель данного мероприятия - продвижение приоритетов здорового образа жизни в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», с обязательным сопровождением активной пропагандой в социальных сетях.

Участники группы в течение года должны рассказывать о своем участии в различных мероприятиях, направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни у своих родных и друзей, в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов с хештегом #ЖИВИ ЗДОРОВЫМ.....! на своей странице, также размещать эти материалы в группе МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка» и способствовать тому, чтобы их друзья также регистрировались в указанной группе, совершали репост этих материалов и материалов группы в своих аккаунтах.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация	1 раз в год	Заведующий медсестра
2.	Вакцинация сотрудников от гриппа, ковид (по показаниям)	Ежегодно	Заведующий медсестра
3.	Просветительская работа о значимости ЗОЖ	Постоянно	Заведующий медсестра