

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 1 от 18.01.2022



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 31 «Крепыш»  
Е. П. Савицкая  
приказ № 6 от 18.01.2022 г.

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 31 «Крепыш»  
«Формула здоровья»**

г. Инта  
2022 г.

## **Содержание**

1. Актуальность
2. Нормативно – правовая база
3. Тип Программы
4. Цель Программы
5. Задачи Программы
6. Основные мероприятия программы
7. Ожидаемые результаты эффективности программы
8. План мероприятий

## **1. Актуальность**

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

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

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

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

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, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

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

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Нормативно - правовая база:**

1. Конституция Российской Федерации
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
3. Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утвержден 24

декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

6. Паспорт национального проекта «Демография». Утвержден 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

7. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утвержден 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

8. Налоговый кодекс Российской Федерации.

9. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213

10. Федеральный закон от 27.11.1992 N 4015-1 "Об организации страхового дела в Российской Федерации"

11. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний»

12. Федеральный закон "Об основах обязательного социального страхования" от 16.07.1999 N 165-ФЗ

13. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"

14. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации"

15. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5

16. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

17. Федеральный закон от 05.04.2013 N 44-ФЗ "О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд"

18. Федеральный закон от 28.12.2013 N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда"

19. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» Проект «Медицинские осмотры некоторых категорий работников и медицинский дистанционный контроль параметров состояния здоровья работника»

20. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 14.04.2016 № 669-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2016 - 2020 годах Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

21. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

22. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.04.2019 № 1391 «О проведении Всероссийской диспансеризации взрослого населения».

23. Приказ Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 № 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).

24. Приказ Минздрава России от 21.03.2014 г. № 125н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям" (с изменениями и дополнениями)

25. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения

профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

26. Приказ Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».

27. Международный стандарт ISO 45001:2018 «Системы менеджмента охраны здоровья и безопасности труда - Требования и рекомендации по применению».

### **3. Тип программы**

По степени охвата: трудовой коллектив работников МБДОУ «ЦРР - детский сад № 31 «Крепыш» (далее МБДОУ);

По содержанию: образовательные (дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т. п.).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих, включающая расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

### **4. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью сохранения и укрепления здоровья сотрудников организации, профилактики заболеваний и потери трудоспособности, пропаганды здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

### **5. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формировать систему мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создать благоприятную рабочую среду (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повысить ответственность за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создавать благоприятные условия в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создавать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условия деятельности работников на их рабочих местах.
- Формировать установки на отказ от вредных привычек.
- Формировать мотивацию на повышение двигательной активности.
- Формировать стрессоустойчивость.
- Способствовать сохранению психологического здоровья и благополучия.

### **6. Основные мероприятия**

#### **Блок 1. Организационные мероприятия.**

1. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: обучения, поддержания навыков, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

2. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров,

диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

4. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, выставок и пр.

#### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

2. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

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. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

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

9. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

#### **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. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

5. 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 Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Оформление на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

5. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

#### **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 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. 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.

## **7. Ожидаемые результаты эффективности**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации 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.

**График реализации корпоративной программы по укреплению здоровья  
сотрудников МБДОУ «ЦРР – детский сад № 31 «Крепыш»**

№				
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно
2.	Профилактика табакокурения	Цель: снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории ДОУ и в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение.	Постоянно
3.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День дошкольного работника, Международный женский день 8 Марта, День защитника Отечества и другие)	Согласно датам праздника
4.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ	Организация и проведение различных акции повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Постоянно

5.	Информационно- мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни.	1 раз в квартал
6.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников ДОУ	Участие сотрудников в спортивных мероприятиях	По мере поступления информации
7.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно
8.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с сотрудниками	Постоянно
9.	«Голос – рабочий инструмент»	Создание устойчивой мотивации и потребности в правильном использовании голоса, его восстановлении и сохранении своего здоровья и окружающих.	1.Разработка информационных буклетов на тему «Здоровье голосовых связок» 2.Круглый стол с педагогами на тему Народные методы профилактики и лечения ЛОР заболеваний»	1 раз в год

10.	Профилактика простудных заболеваний, или как жить без ОРВИ и ОРЗ	Оздоровление организма посредством ЗОЖ. Обучение технике массажа для улучшения работы ЛОР органов. Приобретение навыка здорового дыхания.	1.Размещение информации о гимнастике Стрельниковой в группах. 2. Фитотерапия (мастер классы сотрудников по приготовлению лечебных чаев, настоев и отваров для профилактики заболеваний. 3. «Витамины во благо» - информационная поддержка	2 раза в год
11.	Социально- психологическая помощь в конфликтных ситуациях	Снятие психо-эмоционального напряжения . Создание благоприятных условий для педагогов в управлении своими поступками и эмоциями.	-Индивидуальная -Подгрупповая Проведение консультаций по запросу. -Разработка , организация и проведение мероприятий с целью профилактики эмоционального выгорания ,сохранения психического здоровья педагогов.	1 раз в квартал
12.	«Здоровая спина»	Провести анкетирование сотрудников для выявления наиболее острых проблем. Подбор комплексов упражнений для профилактики и укрепления опорно – двигательного аппарата	Специально организованные занятия в ДОУ на растяжку и укрепление мышечного корсета.	1 раз в месяц
13.	«Психогимнастика или методы групповой терапии»	Создание положительного микроклимата в коллективе и снятие мышечного напряжения.	-Коммуникативные игры -Музыкотерапия -Фитобар	2 раза в год
14.	Активный отдых на природе	Оздоровление внутренней эмоциональной атмосферы в коллективе и получение положительных эмоций и чувства мышечной радости.	-Выезды на тур-базы; -Льжные походы; -Посещение бассейна.	В течении всего года

15.	ГТО или «Самая, самая»	Стимулирование желания быть здоровым, спортивной дружеской конкуренции между коллегами и желание гордиться своими достижениями. Нести здоровую привычку в обыденную жизнь, как одну из главных задач.	-Спортивный зал; -Спортивная площадка	2 раза в год
-----	------------------------	---	--	--------------