

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад «Буратино» с. Чунояр

<p>Принято на общем собрании трудового коллектива Протокол №2 от 06.05. 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Заведующий Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детский сад «Буратино» с. Чунояр  Н.А.Базлова</p>
---	---

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД «Буратино» с. Чунояр
на 2024-2027 год

Составила: Инструктор по физической культуре
Тухбатулина О.Д.

с. Чунояр
2024 г

Содержание

1. Актуальность -----	3
2. Цель программы -----	4
3. Задачи программы -----	4
4. Этапы реализации программы -----	5
5. Ожидаемые результаты эффективности программы -----	5
6. План мероприятий -----	6

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 отсутствие 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% 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.
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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).

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.

Срок реализации программы: 2024-2027 год.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников в организации, разработана с целью продвижения здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья сотрудников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности, укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников. сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников в организации.
- Создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня).
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных

привычек.

- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.
- Совершенствовать работу спортивно-оздоровительных мероприятий

4. Этапы реализации программы

1. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
2. Утверждение корпоративной программы.
3. Проведение анкетирования работников по физической активности, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
4. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между сотрудниками и пр.
5. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
6. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.
7. Оценка эффективности проводимых мероприятий.
8. Подведение итогов.

5. Ожидаемые результаты программы

- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой.
- Повышение уровня культуры здоровья у работников, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью.
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников.

- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- Профилактика вредных привычек.

Приложение к Программе

Годовое планирование на 2024 -2027год

Месяц	Мероприятия	Кол-во человек	Ответственные
Сентябрь	Анкетирование сотрудников - (выявление уровня физической подготовленности, наличие вредных привычек), интересы по видам спорта.		Инструктор по физической культуре О.Д. Тухбатулина.
Октябрь	Беседа и наглядные консультации - «Мы и наше здоровье».		Инструктор по физической культуре О.Д. Тухбатулина.
Ноябрь	Спортивное мероприятие между сотрудниками Доу. «Смелые, ловкие, умелые!»		Инструктор по физической культуре О.Д. Тухбатулина.
Декабрь	Лекция – «Формирование в коллективе отрицательного отношения к вредным привычкам», трансляция видеороликов на данную тематику.		Старший воспитатель Л.В. Рукосуева
В течение года	Десятиминутный комплекс упражнений , который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика,		Инструктор по физической культуре О.Д. Тухбатулина.
В течение года	Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом. Тренинги, консультации.		Педагог-психолог А.В. Ганиева
Сентябрь-октябрь	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников.		Медицинская сестра Т.А. Рукосуева
В течении года	Музыкотерапия, фототерапия, Флэш-моб - «А, ну-ка вместе, а, ну-ка дружно! »		Музыкальный руководитель И.В. Белоусова
В течении года	Участие в ежегодных спортивно-массовых мероприятиях: Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта. Конкурс здоровых рецептов. День здорового питания, посвященный		Инструктор по физической культуре О.Д. Тухбатулина

	овощам и фруктам. Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.		
В течение года	Наглядные консультации на тему: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка».		Медицинская сестра Т.А. Рукосуева
В течение года	Проведение консультаций, бесед на темы: «Создание благоприятного внутреннего климата».		Старший воспитатель Л.В. Рукосуева
Один раз в год	Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра.		Заведующий ДОУ, медицинская сестра