

Департамент социальной политики города Кургана  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №118 «Мишутка»

**Комплексная корпоративная программа  
сохранения и укрепления здоровья сотрудников  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №118 «Мишутка»**

предназначена для сотрудников  
дошкольной образовательной  
организации

Срок реализации – бессрочно

Курган 2024 год

Принята:  
Педагогическим советом  
Протокол № 3 от 15.03.2024

Утверждаю:  
и.о. заведующего МБДОУ № 118  
О.И. Белова



Организация-разработчик:  
МБДОУ «Детский сад №118»

Разработчики:

Заместитель заведующего по УВР Терскова Светлана Витальевна  
Заместитель заведующего по УВР Потапова Татьяна Владимировна  
Инструктор по физической культуре Александрова Светлана Сергеевна  
Педагог-психолог Кошкарлова Екатерина Владимировна

Объект программы:

Сотрудники МБДОУ № 118

Исполнители программы

Администрация, сотрудники МБДОУ

Департамент социальной политики города Кургана  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №118 «Мишутка»

ПРИКАЗ

\_15.03.2024


№ 52

**Об утверждении локальных актов**

В соответствии с Федеральным Законом от 21.11.2011 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», решения Педагогического совета от 15.03.2024 (протокол № 3).

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

- 1 Утвердить Корпоративную программу укрепления здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад № 118».
2. Контроль за реализацией Корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад № 118» оставляю за собой.

врио заведующего МБДОУ №118  О.И. Белова



### РАЗДЕЛ 1. Паспорт программы

|   |   |
|---|---|
| <p>Полное наименование программы</p>      | <p>Комплексная корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №118 «Мишутка» (далее - Программа)</p>  |
| <p>Нормативно - правовые основы</p>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».</li> <li>2. Федеральный закон от 21.11.2011 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».</li> <li>3. Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</li> <li>4. Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол 01 24.12.2018 № 16.</li> <li>5. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года № 16.</li> <li>6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».</li> <li>7. Региональной проект Курганской области «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)»</li> </ol> |
| <p>Основания для разработки программы</p> | <p>Комплексная корпоративная программа сохранения и укрепления здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад №118» разработана для систематизации комплекса мер по сохранению и укреплению здоровья сотрудников.</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Также по данным Всемирной организации здравоохранения ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет организации на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p> <p>Человеческий капитал является одним из ведущих факторов</p>  |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
|                                     | социально-экономического развития, поэтому сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.   |
| Период и этапы реализации программы | <p><u>Организационный (подготовительный)</u></p> <p>Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Определение ресурсов дошкольной образовательной организации (ДОО), потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий. Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.</p> <p><u>Практический (основной)</u></p> <p>Реализация мероприятий комплексной корпоративной программы сохранения и укрепления здоровья сотрудников</p> <p><u>Мониторинг и оценка (аналитический)</u></p> <p>Ежегодное подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.</p> |
| Цель программы                      | Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.   |
| Основные задачи                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;</li> <li>2. Формирование ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>3. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности, правильном питании, отказе от вредных привычек;</li> <li>4. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала сотрудников.</li> </ol>   |
| Целевые индикаторы                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Доля сотрудников, охваченных комплексной корпоративной программой;</li> <li>– Охват сотрудников ежегодными профилактическими осмотрами, диспансеризацией;</li> <li>– Повышение информированности сотрудников о здоровом образе жизни;</li> <li>– Повышение мотивации сотрудников вести здоровый образ жизни;</li> <li>– Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;</li> <li>– Снижение количества дней временной нетрудоспособности сотрудников;</li> </ul>   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Численность сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию;</li> <li>– Численность сотрудников, отказавшихся от вредных привычек;</li> <li>– Численность работников, имеющих нормальный индекс массы тела;</li> <li>– Численность сотрудников, придерживающихся правильного питания.</li> </ul>  |
| Ожидаемые конечные результаты | <ul style="list-style-type: none"> <li>– 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами;</li> <li>– Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников;</li> <li>– Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической культурой;</li> <li>– Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников;</li> <li>– Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди сотрудников;</li> <li>– Увеличение охвата сотрудников профилактическими мероприятиями, направленными на формирование здорового образа жизни;</li> <li>– Снижение риска заболеваемости сотрудников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности сотрудников;</li> <li>– Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников;</li> <li>– Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников учреждения;</li> <li>– Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> </ul> |
| Разработчики программы        | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад общеразвивающего вида №118 «Мишутка»  |

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

**В. Сухомлинский**

## **РАЗДЕЛ 2. Пояснительная записка**

По данным Всемирной организации здравоохранения хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и травмы.

По показателю DALYS почти 60 процентов общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

С января 2019 года в Курганской области реализуется региональный Проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография», одной из задач которого является разработка и внедрение на территории региона корпоративных программ по укреплению здоровья работников.

Работающие составляют половину населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам.

Корпоративная программа укрепления здоровья трудового коллектива является элементом системы охраны здоровья трудового коллектива. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем трудового коллектива помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, находящихся в компетенции специалистов по охране труда.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2019 г. № 833-р утвержден «Комплекс мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем), а именно:

- Рациональное питание. Здоровое питание оказывает значительное влияние на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, улучшая его способность концентрироваться. Программа направлена на повышение осведомленности работников о принципах здорового питания.

- Физическая активность. В дополнение к здоровому питанию физическая активность является важной частью ЗОЖ. Программа здоровья на рабочем месте предлагает сотрудникам возможность включать физическую активность в повседневную жизнь, а также создавать среду, поддерживающую физическую активность.

- Отказ от вредных привычек, таких как курение. Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие.

- Управление стрессом. Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, сахарный диабет и ожирение. Программа здоровья на рабочем месте помогает сотрудникам справляться со

стрессом, поможет улучшить их здоровье и благополучие.

По данным Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Научно-исследовательский институт медицины труда имени академика Н.Ф. Измерова» потери российских работодателей составляют от 40 до 60 тысяч рублей в год при уровне временной нетрудоспособности 14 дней на человека, это в три раза превышает данные Европейских государств (2-8 дней).

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочих местах может улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

Основные положительные эффекты реализации корпоративной программы укрепления здоровья: повышение производительности труда, сокращение временной нетрудоспособности, повышение удовлетворенности работников и лояльности к организации, снижение текучести кадров, сплочение коллектива.

Корпоративная программа «Стратегия ЗОЖ» содержит список мер, рекомендуемые правила поведения, направленные на поддержку ЗОЖ сотрудников, а также на профилактику основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Программа может изменяться и дополняться на основании предложений, выносимых в результате мониторинга ее реализации.

Мероприятия настоящей Корпоративной программы по поддержке ЗОЖ сотрудников трудового коллектива реализуются по пяти направлениям: скрининг основных факторов риска для здоровья, стимулирование физической активности и регулярного сбалансированного питания, мотивирование к отказу от табакокурения, информирование по вопросам ЗОЖ.

### РАЗДЕЛ 3. Перечень и описание программных мероприятий

Программа включает следующие направления работы:

- Медицинские мероприятия
- Здоровое питание на рабочем месте
- Повышение физической активности
- Сохранение психологического здоровья и благополучия

#### Глава 1. Медицинские мероприятия

Проведение в дошкольной образовательной организации (ДОО) ежегодных медицинских мероприятий позволяет оценить состояния здоровья сотрудников, определить динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием различных факторов. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

| Перечень мероприятий  | Ответственные исполнители  | Сроки реализации | Индикаторы   |
|---|--|------------------|--|
| Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.   | Медицинский работник,<br>Специалист по охране труда                | Ежегодно         | 100% охват медицинскими осмотрами сотрудников ДОО  |
| Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья. | Заведующий   | Ежегодно         | 100% охват медицинскими осмотрами сотрудников ДОО  |
| Ежегодная вакцинация COVID-19), вакцинация и целевая (к примеру грипп   | Медицинский работник   | Ежегодно         | Увеличение доли вакцинированных сотрудников ДОО  |
| Санаторно-курортное оздоровление сотрудников  | Администрация ДОО  | Ежегодно         | Получение санаторно-курортного оздоровления  |
| Проведение специальной оценки условий труда   | Специалист по охране труда   | 1 раз в 3 года   | Соответствие условий труда нормативным требованиям   |
| Обеспечение безопасности и здоровья сотрудников на рабочих местах, профилактика травматизма   | Руководители структурных Подразделений, специалист по охране труда | Ежегодно         | Соответствие оборудования и трудовой деятельности требованиям по охране труда, пожарной безопасности. Уменьшение несчастных случаев на рабочем месте |

|  |                                |               |   |
|--|--------------------------------|---------------|---|
| Мониторинг артериального давления  | Медицинский работник           | Ежедневно     | Увеличение доли сотрудников отслеживающих свое артериальное давление                          |
| Просветительские акции и профилактические лектории в рамках Всемирного дня сердца                    | Заместитель заведующего по УВР | Ежегодно      | Увеличение доли сотрудников контролирующих свое физическое здоровье                           |
| Информационная кампания по Профилактике распространения сезонных респираторных заболеваний           | Медицинский работник           | Ежеквартально | Увеличение доли вакцинированных сотрудников   |
| Комплекс санитарно –противоэпидемических (профилактических) мероприятий в период подъема заболеваний | Медицинский работник           | Ежедневно     | Снижение доли сотрудников оформляющих листы нетрудоспособности с респираторными заболеваниями |

## Глава 2. Здоровое питание на рабочем месте

Здоровое питание имеет большое значение в профилактике большинства хронических неинфекционных заболеваний.

| Перечень мероприятий  | Ответственные исполнители | Сроки реализации | Индикаторы   |
|---|---------------------------|------------------|--|
| Обеспечение возможности приема горячей пищи сотрудниками  | Администрация ДОО         | Ежедневно        | Увеличение охвата сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время |
| Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания   | Завхоз                    | Ежедневно        | Увеличение доли сотрудников выбирающих рацион здорового питания                |
| Реализация Программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно–противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий в ДОО | Завхоз                    | Ежедневно        | Отсутствие блюда напитков, не соответствующих критериям                        |
| Работа бракеражной комиссии   | Администрация ДОО         | Ежедневно        | Отсутствие блюда напитков, не соответствующих критериям                        |
| Реализация примерного циклического 10 - дневного меню для сотрудников с учетом сезонности, разнообразия блюда потребительского спроса                                   | завхоз                    | Ежедневно        | Увеличение доли сотрудников выбирающих рацион здорового питания                |

|  |                                |          |  |
|--|--------------------------------|----------|--|
| Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе в рамках Всемирного Дня здоровья, Международного Дня семьи | Заместитель заведующего по УВР | Ежегодно | Увеличение числа сотрудников, придерживающихся правильного питания                           |
| Реализация проектов «Здоровая еда с нами навсегда!», «Правильно питайся-здоровья набирайся!»   | Заместитель заведующего по УВР | Ежегодно | Увеличение числа сотрудников, участвующих в реализации проектов                              |
| Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания  | Администрация ДОО              | Ежегодно | Увеличение числа участников анкетирования, задумывающихся о сформированных пищевых привычках |

### Глава 3 Повышение физической активности

Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует снижению индекса массы тела, улучшению показателей здоровья, росту удовлетворенности от работы, увеличению производительности труда, снижению стресса.

| Перечень мероприятий  | Ответственные исполнители            | Сроки реализации | Индикаторы  |
|---|--------------------------------------|------------------|---|
| Оценка уровня физической активности и тренированности сотрудников | Инструктор по физическому воспитанию | Ежегодно         | Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности;<br>Снижение доли сотрудников с низким уровнем тренированности |
| Организация командно-спортивных мероприятий                       | Инструктор по физическому воспитанию | Ежегодно         | Увеличение числа сотрудников, участвующих в мероприятиях  |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
| Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» среди сотрудников, обеспечение условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО | Инструктор по физическому воспитанию   | Ежегодно   | Увеличение числа сотрудников, сдавших нормативы ГТО              |
| Профилактика вредных привычек  | Заместитель заведующего по УВР   | Ежемесячно | Увеличение числа сотрудников, отказавшихся от вредных привычек   |
| Популяризация здорового образа жизни   | Инструктор по физическому воспитанию   | Ежемесячно | Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни        |
| Обеспечение активного семейногоотдыха инвентарем   | Администрация ДОО  | Ежемесячно | Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности |
| Организация участия сотрудников ДОО в Спартакиаде областной организации профсоюзов работников образования                              | Инструктор по физическому воспитанию<br>Председатель профсоюзной организации | Ежегодно   | Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической культурой  |
| Информирование сотрудников через официальные корпоративные чаты и единую внутреннюю систему о пользе физической активности             | Инструктор по физическому воспитанию<br>Заместитель заведующего по УВР       | Ежемесячно | Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической культурой  |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
| Организация спортивных праздников в рамках Дня здоровья  | Инструктор по физическому воспитанию<br>Заместить заведующего по УВР | Ежегодно   | Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников ДОО             |
| Разработка десяти минутных комплексов упражнений, которые можно проводить на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. | Инструктор по физическому воспитанию                                 | Ежемесячно | Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников |
| Организация коллективного отдыха на свежем воздухе   | Администрация ДОО  | Ежегодно   | Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе                   |

#### **Глава 4 Сохранение психологического здоровья и благополучия**

Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте является важным компонентом комплексной корпоративной программы. Обучение сотрудников практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте, формирование навыков управления психоэмоциональным состоянием способствуют появлению оптимистичного настроения у сотрудников, получению положительных эмоций, снижению тревожности, раздражительности, повышению иммунитета и создают благоприятную обстановку на рабочем месте.

| Перечень мероприятий  | Ответственные исполнители                          | Сроки реализации | Индикаторы  |
|---|--|------------------|---|
| Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию | Педагог - психолог, заместитель заведующего по УВР | Ежеквартально    | Укрепление психоэмоционального состояния и улучшение самочувствия сотрудников ДОО |

|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
| Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями                         | Педагог-психолог<br>Заместитель заведующего по УВР | Ежегодно | Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников |
| Организация мероприятий в рамках Недели психологического здоровья, Всемирного дня психологического здоровья | Заместитель заведующего по УВР                     | Ежегодно | Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников |

#### **РАЗДЕЛ 4. Ожидаемый эффект от реализации программы**

В результате реализации Комплексной корпоративной программы сохранения и укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №118 «Мишутка» «Стратегия ЗОЖ» предполагаются следующие результаты:

##### **Для сотрудников:**

- 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 работодателя:**

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение потерь по болезни; снижение текучести кадров;
- повышение имиджа организации;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников;
- изменение отношения сотрудников к состоянию своего здоровья;
- снижение заболеваемости и инвалидизации сотрудников.
- повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.

##### **Для государства:**

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности

## **РАЗДЕЛ 5. Координация и контроль за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляет администрацией ДОО:

- анализирует ход реализации программы, вносятся предложения по её коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы;
- координирует взаимодействие всех заинтересованных структур ДОО и общественных организаций по развитию системы сохранения и укрепления здоровья.

### **Лист регистрации изменений, дополнений**

**в Комплексную корпоративную программу сохранения и укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №118 «Мишутка»**

| Номер изменения | Номер листа (-ов) | Дата внесения изменения | Дата введения изменения | Всего листов в документе | Подпись ответственного за внесение изменений |
|-----------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--|
|                 |                   |                         |                         |                          |  |