

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ  
МУ Комитет по образованию  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ-САД № 62 «Малыш» (комбинированного вида )  
670045, г. Улан-Удэ, ул. Сосновая, 19а, телефон 44-22-86, 55-21-87.

---

Принята на общем собрании  
работников МАДОУ №62  
«Малыш» г. Улан-Удэ  
Протокол № 1

Согласована: Председателем  
Профсоюзной организации  
МАДОУ №62  
 Галсанова Ж.Е.

Утверждено:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 62 «Малыш»  
 Т.Д. Мадуева  
2023г.



**Программа**  
по поддержке здорового образа жизни  
сотрудников муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад №62 «Малыш» г. Улан-Удэ  
**«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»**

*«Продолжительность жизни измеряется годами,  
а её качество – здоровьем»  
- врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков*

## **1. Пояснительная записка**

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека, являются:

- низкая физическая активность,
- нерациональное питание,
- избыточная масса тела,
- курение,
- злоупотребление алкоголем,
- неумение справляться со стрессами.

Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья. В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения.

Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание необходимых условий для снижения факторов, негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний».

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но, кроме этого, сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Руководство МАДОУ №62 «Малыш» поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Здоровый сотрудник – успешный коллектив».

Программа по поддержке здорового образа жизни разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 2 лет.

## **2. Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №62 Малыш» регламентируется следующей нормативной базой:

- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- ✓ Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;
- ✓ Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»; Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих";
- ✓ Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
- ✓ Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Рекомендация 2010 года о ВИЧ/СПИДе и сфере труда (№ 200) и Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (2001 год),
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- ✓ Устав МАДОУ Детский сад №62 «Малыш» комбинированного вида г. Улан-Удэ;
- ✓ Коллективный договор МАДОУ Детский сад №62 «Малыш» комбинированного вида г. Улан-Удэ;
- ✓ Правила внутреннего трудового распорядка МАДОУ Детский сад №62 «Малыш» комбинированного вида г. Улан-Удэ.

## **3. Цель и задачи реализации Программы**

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование

здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников, улучшение психологического климата в коллективе.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья работников;
- Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе, профилактика эмоционального выгорания;
- Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

#### **4. Основные направления деятельности по реализации программы**

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников МАДОУ №62 «Малыш» определяются целью и включают стратегии, направленные на работу с сотрудниками, и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни.

Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) снижение потребления алкоголя
- 2) отказ от курения
- 3) здоровое питание
- 4) физическая активность
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

Основные направления деятельности:

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).

- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.

- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.

- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни

#### **5. 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. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

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

1. Разработка комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи 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. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» (дартс, лапта, городки)

12. Организация клуба «Скандинавская ходьба»

13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

15. 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. «Чистая вода»: оснащение кулерами с питьевой водой.

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

5. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

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

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

8. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

9. 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. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: пропаганда отказа от курения, оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

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.

7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

8. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

9. Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультаций, назначение ответственного за консультирование о вреде курения

#### 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. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. 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. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

#### **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.

*Для государства:*

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

### **8. Мониторинг реализации программы**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

#### **Оценка эффективности реализации программы**

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.