

ПРИНЯТО:

на общем собрании трудового коллектива
МАДОУ Д/С № 5
ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
протокол от « 05 » 12 20 25 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
МАДОУ Д/С № 5
ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
от « 05 » 12 20 25 г. № 64/9



**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работников»**

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 5» городского округа закрытое административно-территориальное
образование город
Межгорье Республики Башкортостан

ПРИНЯТО:

на общем собрании трудового коллектива
МАДОУ Д/С № 5
ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
протокол от «___» _____ 20___ г. №___

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
МАДОУ Д/С № 5
ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
от «___» _____ 20___ г. №___

**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работников»**

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 5» городского округа закрытое административно-территориальное
образование город
Межгорье Республики Башкортостан

СОДЕРЖАНИЕ

I. Паспорт программы.....	3
II. Пояснительная записка.....	3-4
III. Задачи и механизмы реализации программы.....	5
IV. Перечень мероприятий программы «Укрепление здоровья работников МАДОУ Д/С № 5»	6-8
V. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы.....	8

I ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Учреждения-разработчика	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5»
Юридический адрес учреждения	Республика Башкортостан, Межгорье, ул.Советская, д.14
Номер телефона	8 (347-81)2-35-77
E-mail	detskiisad5.ds@yandex.ru
Адрес сайта	https://mezhgoryedetsad5.02edu.ru/
Авторы Программы	Администрация дошкольного образовательного Учреждения
Сроки реализации	2025-2028
Программа утверждена	Приказ №
Обоснование разработки Программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МАДОУ Д/С № 5 разработана в рамках реализации протокола № 27 от 11 августа 2025 года оперативного совещания в Правительстве Республики Башкортостан. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет дошкольному образовательному учреждению на 30 % минимизировать потери от болезней работников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20 %, а эффективность работника вырастает почти на 10 %
Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья работников 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 работников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни
Задачи Программы	1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия работников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью 2. Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни 3. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Участники	Работники Учреждения

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. Первостепенные задачи любого дошкольного образовательного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Оценить значимость здоровья педагогического работника при таком подходе нетрудно: больной педагог не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагогического работника необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного

развития современного общества. Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога - основа эффективной работы современного образовательного учреждения и ее стратегическая проблема. В XXI веке требования общества к педагогическому работнику гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в образовательном учреждении. Большая часть рабочего дня педагога дошкольного образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за воспитанников. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога - это «работа сердца и нервов». Исследования показывают, что в последнее время среди педагогов дошкольных образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагога являются: - повышенное психоэмоциональное напряжение; - значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей; - большой объем интенсивной зрительной работы; - высокая плотность эпидемических контактов. Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами. Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагогического работника. Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и примером здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье воспитанника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение - залог творческого, интересного занятия. Когда дошкольное образовательное учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между педагогом и воспитанниками действительно существует взаимопонимание, тогда в таком детском саду интересно находиться, тогда она по-настоящему становится вторым домом для воспитанника, а значит, в нем созданы все условия для здоровья. Корпоративная программа - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов и работников, направленная на формирование у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности трудовой деятельности. В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны здоровья работников, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп:

- работники со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации (1 группа);
- работники со стажем более 15-20 лет. Данная категория наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);
- работники в возрасте старше 50 лет, в этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов и работников дошкольного образовательного Учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава. Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами и работниками: тренинги, семинары - практикумы, обучающие семинары, спортивные

досуги. Внимание работников к своему здоровью должно находиться на соответствующем уровне. Обслуживающий персонал, администрация, педагоги, специалисты - все нуждаются в охвате мероприятиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья.

III. ЗАДАЧИ И МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Задачи программы

1. Увеличение продолжительности жизни работников;
2. Увеличение трудового долголетия работников;
3. Укрепление здоровья работников;
4. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
5. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
6. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
7. Организация отдыха работников;
8. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
9. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
10. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
11. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
12. Повышение производительности труда и конкурентоспособности дошкольного образовательного учреждения;
13. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Механизмы реализации программы

Реализация корпоративной программы предусмотрена по 6 направлениям (проектным линиям):

«Жизнь - это движение!»

«Здоровое питание - это легко!»

«Профилактика вредных привычек»

«Управляй стрессом»

«Здоровый образ жизни для меня - это ...»

«Счастливая женщина Межгорья»

Проектная линия **«Жизнь - это движение!»**

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

Проектная линия **«Здоровое питание - это легко!»**

Цель - стимулирование работников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

Проектная линия **«Профилактика вредных привычек»**

В рамках реализации данной проектной линии проводится оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», ст.12 «Запрет курения табака или потребления никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах».

Проектная линия **«Управляй стрессом»**

Цель - обеспечение эффективности деятельности работников, минимизация производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на их здоровье, улучшение психологического климата в коллективе.

Проектная линия **«Здоровый образ жизни для меня - это ...»**

Цель - формирование культуры здорового образа жизни, продвижение приоритетов ЗОЖ, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Проектная линия **«Счастливая женщина Межгорья»**

Цель - повышение культуры женщины в вопросе заботы о своем здоровье, увеличение продолжительности жизни, повышение качества жизни, формирование основ здорового образа жизни, профилактики, мотивации к физической активности и занятию спортом.

**IV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ
МАДОУ Д/С № 5» РЕАЛИЗАЦИЯ И ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

№	Наименование мероприятий	Ответственный исполнитель, соисполнитель	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия	Показатель эффективности
МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ					
ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников.					
1	Организация контроля прохождения периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации работников	Ответственный по охране труда	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно	Раннее выявление болезней и их профилактика
2	Наблюдение за состоянием работников	Медицинская сестра	Термометрия	Постоянно	Снижение распространения вирусных инфекций
Проектная линия «Жизнь - это движение!»					
ЦЕЛЬ: Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, популяризация активного отдыха, мотивация к повышению уровня физической активности. ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в дошкольном образовательном учреждении - ключевой элемент, благодаря которому обеспечивается безопасность работников. Данная часть общей системы направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне дошкольного образовательного учреждения, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков на рабочих местах.					
3	Инструктаж работников по охране труда	Ответственный по охране труда. Заместитель заведующего по ВиМР	Проведение инструктажа с работниками	Согласно законодательных норм охраны труда.	Предупреждение случаев производственного травматизма
4	Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда)	Ответственный по охране труда	Проведение мероприятий по оценке проф.рисков и СОУТ	Согласно законодательных норм охраны труда.	Предупреждение случаев производственного травматизма
5	Проведение производственной гимнастики на рабочих местах	Ответственный по охране труда	Комплекс гимнастики	2 раза в неделю	Повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления работников
6	Проведение встреч по активным видам спорта	Педагоги	Организация игр мини-волейбол	1 раз в неделю	Повышение мотивации и приверженности работников к повышению уровня физической активности Популяризация активного досуга

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака на предприятиях и повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними нахождение на рабочем месте посталкогольным синдромом. ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»; повышение осведомленности работников, является ключевым компонентом, предвещающим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ.					
7	Профилактические мероприятия о вреде потребления табачных изделий. Размещение информационных материалов	Медицинская сестра	Подготовка и разработка различных информационных материалов о вреде курения для персонала	1 раз в квартал	Увеличение осведомленности работников о проблемах связанных с потреблением табачных изделий
8	Проведение тематических встреч, направленных на пропаганду здорового образа жизни, профилактику СПИДа, наркомании, алкоголизма	Медицинская сестра	Круглый стол в методическом кабинете	1 раз в квартал	Повышение информированности работников в сфере здоровьесбережения и культуре здоровья
Проектная линия «Управляй стрессом»					
ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни. ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях.					
9	Проведение культурных досугов для работников	Заместитель заведующего по ВиМР, музыкальный руководитель	Организация мероприятий (Новый год, День воспитателя, День защитников Отечества, Международный женский день и др.)	Согласно датам праздника	Налаживание внутриорганизационных коммуникаций, усиление трудовой мотивации работников. Формирование положительного отношения к жизни.
10	Проведение тематических акций и компаний для мотивации работников к увеличению физической активности.	Заместитель заведующего по ВиМР	Организация мероприятий повышающее эмоциональное состояние работников Участие в Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	1 раз в квартал	Формирование ценностных ориентаций на ЗОЖ среди работников. Вовлечение в спорт.
11	Проведение агитационной компании. Тиражирование материалов для работников о пользе физической активности.	Медицинские работники	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни	1 раз в квартал	Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни
12	Информирование работников о здоровьесбережении через деятельность клубных формирований «Школа спортивного мастерства»	Заместитель заведующего по ВиМР	Клуб «Школа спортивного мастерства»	1 раз в квартал	Повышение активности работников в сфере здоровьесбережения и культуры здоровья
13	Прохождение онлайн- тестов и викторин по теме «Здоровый образ жизни»	Заместитель заведующего по ВиМР	Прохождение тестов и викторин	1 раз в квартал	Повышение профессиональной компетенции в вопросах здоровьесбережения
14	Участие в Неделе ЕНИ (иммунизации)	Педагогические работники	Проведение мероприятий с воспитанниками	Апрель	Повышение профессиональной компетенции в вопросах здоровьесбережения

Проектная линия «Профилактика вредных привычек»

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака на предприятиях и повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними нахождение на рабочем месте посталкогольным синдромом. ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»; повышение осведомленности работников, является ключевым компонентом, предвещающим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ.					
7	Профилактические мероприятия о вреде потребления табачных изделий. Размещение информационных материалов	Медицинская сестра	Подготовка и разработка различных информационных материалов о вреде курения для персонала	1 раз в квартал	Увеличение осведомленности работников о проблемах связанных с потреблением табачных изделий
8	Проведение тематических встреч, направленных на пропаганду здорового образа жизни, профилактику СПИДа, наркомании, алкоголизма	Медицинская сестра	Круглый стол в методическом кабинете	1 раз в квартал	Повышение информированности работников в сфере здоровьесбережения и культуре здоровья

Проектная линия «Управляй стрессом»

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни. ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях.					
9	Проведение культурных досугов для работников	Музыкальный руководитель	Организация мероприятий (Новый год, День воспитателя, День защитников Отечества, Международный женский день и др.)	Согласно датам праздника	Налаживание внутриорганизационных коммуникаций, усиление трудовой мотивации работников. Формирование положительного отношения к жизни.
10	Проведение тематических акций и компаний для мотивации работников к увеличению физической активности.	Заместитель заведующего по ВиМР	Организация мероприятий повышающее эмоциональное состояние работников Участие в Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	1 раз в квартал	Формирование ценностных ориентаций на ЗОЖ среди работников. Вовлечение в спорт.
11	Проведение агитационной компании. Тиражирование материалов для работников о пользе физической активности.	Медицинские работники	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни	1 раз в квартал	Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни
12	Информирование работников о здоровьесбережении через деятельность клубных формирований «Школа спортивного мастерства»	Заместитель заведующего по ВиМР	Клуб «Школа спортивного мастерства»	1 раз в квартал	Повышение активности работников в сфере здоровьесбережения и культуры здоровья
13	Прохождение онлайн- тестов и викторин по теме «Здоровый образ жизни»	Заместитель заведующего по ВиМР	Прохождение тестов и викторин	1 раз в квартал	Повышение профессиональной компетенции в вопросах здоровьесбережения
14	Участие в Неделе ЕНИ	Педагогические работники	Проведение мероприятий с воспитанниками	Апрель	Повышение профессиональной компетенции в вопросах здоровьесбережения

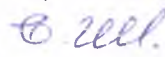
Проектная линия «Здоровое питание - это легко!»					
ЦЕЛЬ: Повышение культуры здорового питания					
15	Повышение информированности работников о поведенческих и зависимых факторах риска и доступности продуктов здорового и диетического питания	Медицинская сестра	Рубрики на официальном сайте Учреждения	Постоянно	Увеличение количества работников, информированных о необходимости правильного питания, тракта
16	Просмотр видеороликов, социальной рекламы по вопросам здорового питания	Медицинская сестра	Организация просмотров	Два раза в год	Увеличение количества граждан, информированных о необходимости ведения здорового образа жизни, своевременной профилактики заболеваний.
7	Прохождение онлайн-тестов: "Основы рационального питания", "Мир вокруг нас, овощи и фрукты полезные продукты", "Здоровое питание", «Продукты питания. Польза и вред» и др.	Медицинская сестра	Организация прохождения тестов	1 раз в полугодие	Формирование у работников культуры здорового питания с акцентом на рацион-формирующие продукты питания
Проектная линия «Счастливая женщина Межгорья»					
ЦЕЛЬ: повышение культуры женщины в вопросе заботы о своем здоровье, увеличение продолжительности жизни, повышение качества жизни, формирование основ здорового образа жизни, профилактики, мотивации к физической активности и занятию спортом.					
18	Проведение спортивных флешмобов, спортивных встреч. Проведение семинаров счастливые семейные отношения, общение с детьми и др.	Медицинская сестра, Заместитель заведующего по ВиМР	Круглый стол в методическом кабинете Рекомендации по физической активности.	1 раз в полугодие	Повышение информированности работников в сфере здоровьесбережения, мотивация к физической активности

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников;
2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
11. Профилактика вредных привычек;
12. Улучшение имиджа дошкольного образовательного учреждения, по мнению работников и повышение их мотивации;
13. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

В данном документе прошито,
пронумеровано и скреплено печатью
6 (шесть) листов

Заведующий
МАДОУ Д/С № 5
ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан

 Е.Н. Шварц

Председатель
Совета трудового коллектива
МАДОУ Д/С № 5
ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан

 Л.Н. Шорохова

