

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЖОК»  
(МБДОУ Детский сад «Бережок»)**

---

**Утверждена**

приказом заведующего МБДОУ Детский сад  
«Бережок»

от 07 июня 2022 года № 104-о

С.М. Мухтарова



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«Здоровый сотрудник- залог успешной работы коллектива»  
для работников  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад «Бережок»**

г. Салехард, 2022

## Паспорт Программы

Наименование программы	«Здоровый сотрудник- залог успешной работы коллектива»
Наименование организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Бережок»
Юридический адрес	629007 г. Салехард, ул. Мира, д.21А
Телефон / факс / электронная почта	8(34922) 3-05-12 (заведующий) <a href="mailto:mdou15@edu.shd.ru">mdou15@edu.shd.ru</a>
Основание разработки Программы	Законы и подзаконные акты Российской Федерации: – Закон РФ «Об Образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012 с изменениями от 21.04.2014 Об Образовании в Российской Федерации; – Закон РФ «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»; – Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; – Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30.03.1999 № 52-ФЗ); – Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; – Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА» Министерства образования и науки РФ; – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155;
Основные разработчики Программы	Рабочая группа работников МБДОУ
Проблемы, на решение которых направлена программа	Перед МБДОУ стоит проблема разрешения: социального здоровья работников: – состояние благополучия, – удовлетворенность собственной жизнью; – уважение дома и на работе, – уважение в браке и др.; духовного здоровья: – идеалы; – цель жизни; – желание жить; – творчество; – милосердие и др.
Основные цели Программы	Сохранение и укрепление здоровья работников МБДОУ, профилактика заболеваний, устранение факторов риска - низкой физической активности, избыточного веса, курения, неправильного питания,

	повышенного артериального давления; сокращение сроков восстановления здоровья сотрудников, выявление факторов хронических неинфекционных заболеваний.
Основные задачи Программы	<p>Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МБДОУ.</p> <p>Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте.</p> <p>Создание условий для введения и продвижения здорового образа жизни</p> <p>Организация гигиены труда.</p> <p>Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований с другими организациями.</p> <p>Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.</p> <p>Выявление заболеваний на ранних стадиях.</p> <p>Снижение рисков несчастных случаев на рабочих местах.</p> <p>Повышение уровня сплоченности коллектива, снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.</p> <p>Контроль и оценка эффективности мероприятий Программы.</p>
Программа реализуется	период 2022 - 2023 гг.
Перечень блоков Программы	<p>Программа состоит из пяти «Блоков»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение физической активности работников МБДОУ.</li> <li>2. Здоровое питание.</li> <li>3. Профилактика курения.</li> <li>4. Прохождение профилактических медицинских осмотров.</li> <li>5. Здоровый сотрудник — залог успешной работы коллектива</li> </ol>
Основные исполнители Подпрограмм и основных мероприятий	Педагоги-специалисты, воспитатели; работники МБДОУ; медицинские работники.
Объемы и источники финансирования Программы	отсутствуют

<p>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) уменьшение % работников с низким уровнем физической активности;</li><li>2) количество сотрудников, изменивших свои привычки в сторону здорового питания (по результатам входного тестирования и тестирования за отчетный период, приложение № 1);</li><li>3) количество сотрудников, делавших попытки бросить курить;</li><li>4) 100% прохождение профилактических медицинских осмотров сотрудников МБДОУ;</li><li>5) ежегодное снижение нетрудоспособных дней по листу нетрудоспособности всех работников МБДОУ;</li><li>6) сплочение коллектива, доверительное общение внутри коллектива, творческое самораскрытие педагогов.</li></ol>
---	--

## ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Здоровье каждого работника является важным показателем социального благополучия, нормального экономического функционирования общества, важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия работников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Бережок» (далее – МБДОУ) для выполнения задач, стоящих перед МБДОУ.

**Стандарты здоровья** распространяются на внешние (антропометрические) данные (осанка, идеальный-нормальный вес, сухая масса тела, идеальные параметры обхватов шеи, бицепсов, предплечий, груди, талии, таза, бедер, и др.), данные физического развития человека (силы кисти, бицепсов, трицепсов, ног, станова тяга, выносливость, ловкость и др.), психологическое состояние (уровень интеллекта, коммуникабельность, стрессоустойчивость, отсутствие склонности к употреблению наркотиков и алкоголя и др.), данные биоэнергетического состояния организма (аура, состояние каналов, биологически активных точек и др.), состояние органов и систем (сердечно-сосудистая, дыхательная, иммунная и др.). Кроме того, как критерий стандарта здоровья целесообразно учитывать и социальное здоровье (состояние благополучия, удовлетворенность собственной жизнью, уважение дома и на работе, уважение в браке и др.), духовное здоровье (идеалы, цель жизни, желание жить, творчество, милосердие и др.).

**Физическая составляющая здоровья** — состояние органов и систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварения, мочеполовая и т.п.), а также состояние биоэнергетики организма.

**Психоэмоциональное здоровье** — это способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своим эмоциональным состоянием. Будучи уравновешенной личностью, человек способен эффективно противостоять стрессогенным нагрузкам, находить безопасные выходы для негативных эмоций.

**Интеллектуальное развитие** человека определяет уровень созидательной активности в различных областях научной и творческой деятельности. Личность с высоким уровнем интеллекта использует все источники, средства и знания для совершенствования своего мастерства, наращивание творческого потенциала. Интеллектуальный рост - это одна из форм развития человеческого организма.

**Социальная составляющая здоровья личности** определяют характер ее взаимоотношения с обществом, родными и близкими. Адекватные, гармоничные способы общения и взаимоотношений с родными людьми позволяет в большей мере сохранять свой уровень здоровья, в большей мере раскрыть свой потенциал здоровья.

**Профессиональная составляющая здоровья** подразумевает достижение значительных успехов в трудовой деятельности и получение удовольствия от занятий ею. Чем выше уровень профессионализма человека, тем выше и требования, предъявляемые к работе, которая должна не только приносить удовлетворение от работы, но и обогащать его жизнь.

Духовное развитие человека определяет цель существования, личностные приоритеты, идеалы и жизненные ценности человека. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними. Названные шесть составляющих определяют индивидуальность человека.

Повышение эффективности труда работников МБДОУ, невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – состояние полного физического, духовного (психологического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Корпоративная программа «Здоровый сотрудник- залог успешной работы коллектива» - (далее - Программа) МБДОУ разработана с целью укрепления и сохранения здоровья через комплекс мероприятий, направленных на создание необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников социальной сферы здоровому образу жизни и

стрессоустойчивости; формирование культуры и ценностей здорового образа жизни работников на рабочем месте в МБДОУ.

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Программа базируется на Конституции Российской Федерации; законах Российской Федерации, иных нормативных правовых актах, направленных на защиту здоровья граждан и определяющих ответственность МБДОУ за здоровье воспитанников и работников.

Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

**Главная цель:** Сохранение и укрепление здоровья работников МБДОУ, профилактика заболеваний, устранение факторов риска - низкой физической активности, избыточного веса, курения, неправильного питания, повышенного артериального давления; сокращение сроков восстановления здоровья сотрудников, выявление факторов хронических неинфекционных заболеваний.

Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

Развитие и сохранение трудового потенциала работников МБДОУ, реализация ими своих способностей к труду, формирование и сохранение профессионального здоровья и долголетия.

Популяризация здорового образа жизни.

Улучшение психологического климата в коллективе.

Улучшение условий труда, быта и отдыха работников МБДОУ.

Продвижение ценностей здорового образа жизни путём вовлечения работников учреждения и членов семьи в мероприятия по укреплению здоровья, а также созданию условий, способствующих повышению приверженности к здоровому образу жизни.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МБДОУ.

Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте.

Создание условий для введения и продвижения здорового образа жизни

Организация гигиены труда.

Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований с другими организациями.

Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.

Выявление заболеваний на ранних стадиях.

Снижение рисков несчастных случаев на рабочих местах.

Повышение уровня сплоченности коллектива, снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Контроль и оценка эффективности мероприятий Программы.

### **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ, НА РЕШЕНИЕ КОТОРЫХ НАПРАВЛЕНА ПРОГРАММА, И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ**

Здоровье молодого поколения – это показатель физического и нравственного состояния общества. Сохранение и улучшение здоровья детей является одной из основных задач модернизации российского образования. Предметно - развивающая среда, в которой воспитывается современный ребенок является одним из важнейших факторов, влияющих на процесс сохранения и укрепления здоровья.

Решение обозначенных проблем:

*Кадровые ресурсы.* В МБДОУ работают педагоги-специалисты: педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор – физкультуры. В МБДОУ работают старшая медсестра, врач (по договору с детской поликлиникой).

Педагогические работники повышают квалификацию по данному направлению на курсах повышения квалификации и семинарах.

*Материально-технические ресурсы* включают медицинский кабинет, процедурный кабинет.

*Методические ресурсы* – это программы, которые реализуются в рамках методического сопровождения здоровьесозидающей деятельности МБДОУ: Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» М.,1993г.; «Основы безопасности детей дошкольного возраста» СПб, Детство- пресс, 2002г.

*Информационные ресурсы.* Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, осуществляется согласно Годового плана работы МБДОУ, регулярного обновления сайта, обновление материала на информационных стендах для родителей, в социальных сетях, чатах.

Проведенный анализ качества и эффективности работы МБДОУ показывает, что к настоящему времени создана инфраструктура, способная обеспечить в полном объеме реализацию здоровьесозидающей деятельности учреждения.

В учреждении разработан план физкультурно- оздоровительной работы на год для 5 возрастных групп.

Реализуя проекты по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия с привлечением детей и социальных партнеров, педагоги участвуют в районных и городских спортивно-массовых мероприятиях и акциях.

Сотрудничество с медицинскими учреждениями позволяет проводить мероприятия по профилактике заболеваний, вакцинации и диспансеризации работников.

Традиционно в учреждении проходят Дни и Недели Здоровья, спортивные соревнования и эстафеты для детей и педагогических работников.

## **ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ, ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, МЕРОПРИЯТИЯ**

Разработка ежегодного плана мероприятий.

Оценка эффективности проводимых мероприятий.

Ежегодное подведение итогов по реализации плана мероприятий.

Мероприятия программы.

Программа состоит из пяти «Блоков»:

1. Повышение физической активности работников МБДОУ.
2. Здоровое питание.
3. Профилактика курения.
4. Прохождение профилактических медицинских осмотров.
5. Здоровый сотрудник — залог успешной работы коллектива

### ***Блок №1 «Повышение физической активности»***

*Активные занятия физической культурой и спортом должны стать популярными в образовательной среде.*

- 1) разработка пятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить непосредственно на рабочем месте, выложить на сайт;
- 2) создание на сайте МБДОУ контента информационного ресурса по повышению двигательной активности;
- 3) организация и проведение дня отказа от поездки автотранспортом (27 июня – день молодежи);
- 4) организация и проведение мероприятия по скандинавской ходьбе для сотрудников Департамента (15 мая - Всемирный день скандинавской ходьбы; второе воскресенье сентября – День города Салехарда);

### **Блок №2 «Здоровое питание»**

*Здоровое питание даёт возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений, помогает избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, содействует восстановлению интеллектуальной и физической энергии. Здоровое питание — важная составляющая здорового образа жизни.*

- 1) изготовление и распространение среди сотрудников информационно-образовательных материалов по теме здорового питания (буклеты, рассылка по служебным чатам (Viber) работникам МБДОУ, размещение на сайте МБДОУ);
- 2) проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания с дегустацией (27 сентября – день дошкольного работника);
- 3) организация лекций специалистов Центра здоровья по теме «Здоровое питание» для сотрудников МБДОУ.

### **Блок №3 «Профилактика курения»**

*Целью профилактики является побуждение людей к бросанию курения или к планированию этого процесса.*

- 1) проведение скрининга курящих сотрудников МБДОУ;
- 2) разместить на рабочих местах информацию о пагубном воздействии курения на организм человека;
- 3) отказ от курения (международный день отказа от курения празднуется на третий четверг ноября);
- 4) ознакомить сотрудников МБДОУ с Положением о запрете курения.

### **Блок №4 «Прохождение профилактических медицинских осмотров»**

*Сохранение здоровья работников дошкольного учреждения, внедрение здоровьесберегающих технологий и научной системы организации труда в МБДОУ.*

- 1) прохождение работниками ежегодного медицинского осмотра работниками МБДОУ;
- 2) ежегодное обучение в МБДОУ безопасными методами и приемами выполнения работ и оказанию первой помощи под руководством заместителя заведующего по АХЧ;
- 3) прохождение диспансеризации работниками МБДОУ.

### **Блок № 5 «Здоровый сотрудник — залог успешной работы коллектива»**

*Психологический климат – это важная компонента эффективного функционирования коллектива, поскольку он воздействует на личную производительность сотрудников, и на слаженность, синергичность команды.*

- 1) проведение цикла тренингов и упражнений с педагогами, сотрудниками МБДОУ для сплочения коллектива, снятия напряжения, сохранения психического здоровья.

## **ИНДИКАТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА ПРОГРАММЫ**

- 7) уменьшение % работников с низким уровнем физической активности;
- 8) количество сотрудников, изменивших свои привычки в сторону здорового питания (по результатам входного тестирования и тестирования за отчетный период, приложение № 1);
- 9) количество сотрудников, делавших попытки бросить курить;
- 10) 100% прохождение профилактических медицинских осмотров сотрудников МБДОУ;
- 11) ежегодное снижение нетрудоспособных дней по листу нетрудоспособности всех работников МБДОУ;
- 12) сплочение коллектива, доверительное общение внутри коллектива, творческое самораскрытие педагогов.

**ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ МБДОУ**

*В МБДОУ запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.*

*Просим Вас ответить на вопрос, отметив выбранный вариант ответа(подчеркиванием).  
Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!*

**1. ВАШ ПОЛ**

1. Мужской.
2. Женский

**2. ВАШ ВОЗРАСТ**

1. 18-34 года.
2. 35-49 лет.
3. 50+

**3. СТАТУС КУРЕНИЯ**

1. Менее 5 сигарет в день
2. От 6 до 10 сигарет в день
3. Более 10 сигарет в день
4. Не курю

**4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ**

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

**5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ**

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

**6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ**

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

**7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ  
(ВЫБЕРИТЕ ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ)**

1. Зарядка/ Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт
7. Велосипедный спорт
8. Другое (указать) \_\_\_\_\_
9. Не занимаюсь

**8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

1. Менее 30 минут
2. 30 минут- 1 час
3. Более 1 часа

9. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

10. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА/ НА РАБОТЕ

1. Да/да
2. Нет/нет
2. Затрудняюсь ответить/ затрудняюсь ответить

13. СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ВЫ ПРИМАЕТЕ ПИЩУ

1. 3-5 раз в день
2. 1-2 раза в день
3. Как придется

14. ЗАВТРАКАЕТЕ ВЫ ДОМА ПЕРЕД РАБОТОЙ

1. Да
2. Нет
3. Как придется

15. КАК ЧАСТЫ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ В ПИЩУ ОВОЩИ

1. Стараюсь их есть каждый день
2. Редко, в основном в салатах
3. Почти не ем

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ МБДОУ, ВЫ СЧИТАЕТЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

1. Повышение физической активности работников МБДОУ
2. Профилактика курения
3. Прохождение медицинских осмотров
4. Психологические тренинги, упражнения
5. Совместные походы (лыжные, вело, пешие и др.)
6. Никакие