

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23 «Золотой ключик»

623702, Российская Федерация, Свердловская область, Березовский муниципальный округ
г. Березовский, ул. Победы, строение ба.

Принято:
на общем собрании работников
Протокол от 25.08.2026 года № 5

Утверждаю:
Заведующий БМАДОУ «Детский сад
№ 23 «Золотой ключик»
Евсеева Т.В.
Приказ от 14.09.2026 года № 194-од



**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
БМАДОУ «Детский сад № 23 «Золотой ключик»
на 2026-2027 учебный год**

г. Березовский, 2026 год

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

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.

1. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

2. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- проведение для работников профилактических мероприятий;
- создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах;
- формирование установки на отказ от вредных привычек;

- формирование мотивации на повышение двигательной активности;
- формирование стрессоустойчивости;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. 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 десятиминутных 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. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
9. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

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.
2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. 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.
2. Привлечение медицинского работника по консультированию о вреде курения, оснащение кабинета необходимыми методическими материалами для медработника.

Блок 5. 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, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
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.

6. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

- 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;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Утверждаю
Заведующий БМАДОУ
«Детский сад № 23 «Золотой ключик»
Т.В. Евсеева
Приказ от 14.09.2026 № 194-од

План мероприятий по реализации корпоративной программы укрепления здоровья.

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1.Организационные мероприятия					
1.1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Заполнение анкет сотрудниками Образовательной организации	15.09.2026 – 30.09.2026	Образовательная организация	Заведующий Евсеева Т.В., специалист по охране труда Степанова А.А.
1.2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников		1 раз в год	Медицинские учреждения	Заведующий Евсеева Т.В.
1.3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни		2026-2027 Учебный годы	Образовательная организация	Комиссия по распределению стимулирующей части фонда оплаты труда
1.4	Заключение договоров с социальными партнерами		2026 год	Образовательная организация	Заведующий Евсеева Т.В.

1.5	Организация консультаций со специалистами		2026-2027 годы	Образовательная организация	Заведующий Евсеева Т.В., специалист по охране труда Степанова А.А.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
2.1	Организация и проведение производственной гимнастики или флешмобов (десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика)		2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
2.2	Организация спортивно-массовых мероприятий (соревнования, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы и др.)	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
2.3	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
2.4	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.

2.5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля», «Неделя здоровья и спорта»	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
2.6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
2.7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
2.8	Совместное посещение бассейна, спортивного зала, лыжных прогулок	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
2.9	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»		2026-2027 годы	Центр тестирования ВФСК ГТО БМО	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
3.1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты,	Распространение информационных материалов	2026-2027 годы	Образовательная организация	ООО «СЕРВИС ПЛЮС»

	буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания				
3.2	Кампания, направленная на снижение веса	Организация акции	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
3.3	Конкурс здоровых рецептов «День здорового питания, посвященный овощам и фруктам»	Организация культурно- спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
3.4	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Организация конкурсных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
4.1	Размещение информационных материалов по вопросу вреда курения для здоровья	Распространение информационных материалов	2026-2027 годы	Образовательная организация	Заместитель заведующего по ВМР Малышева О.Л.

4.2	Организация конкурсов, соревнований между работниками «Мы за здоровый образ»	Организация конкурсных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Инструкторы по физической культуре Дмитрик Н.Н.
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
5.1	Организация совместных мероприятий (мастер-классы от шеф-повара, по живописи, декупаж, квест, презентации, танцевальные и музыкальные флешмобы, кулинарный поединок и др.)	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Педагог-психолог Даниловых Е.В., Ефимова А.С.
5.2	Выезды коллектива на природу	Организация культурно-спортивных мероприятий	2026-2027 годы	Образовательная организация	Председатель первичной профсоюзной организации Даниловых Е.В.
5.3	Организация тренингов, консультаций по психоэмоциональному выгоранию и управлению конфликтными ситуациями	Организация мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию	2026-2027 годы	Образовательная организация	Педагог-психолог Ефимова А.С.
5.4	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья	2026-2027 годы	Образовательная организация	Педагог-психолог Даниловых Е.В., Ефимова А.С., заместитель заведующего по ВМР Малышева О.Л.

Пронумеровано и прошнуровано
18 (председатель) лист 28
Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 23
«Золотой ключик»
Т.В. Евсеева

