

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №58 «Золушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ  
(МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ)



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБОУ детский  
сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ  
Орсоева Н.И.  
Приказ № 42 от «19» 01 2024 г.

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 58 «Золушка» комбинированного вида  
«Ступеньки здоровья»

г. Улан-Удэ, 2024

## Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Паспорт корпоративной программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Актуальность внедрения корпоративной программы	7
4	Нормативно-правовая база	8
5	Ступеньки реализации мероприятий программы	16
6	Приложение 1. План мероприятий	19

**ПАСПОРТ**  
**корпоративной программы по укреплению здоровья на рабочем месте**  
**"Ступеньки здоровья"**

1	Наименование корпоративной программы	Программа по укреплению здоровья на рабочем месте "Ступеньки здоровья"
2	Срок реализации программы	2022-2024
3	Цель и задачи корпоративной программы	<p>Цель программы:  Увеличение ценностей здорового образа жизни, формирование осознанного отношения к своему здоровью и повышение трудового потенциала через вовлечение работников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №58 "Золушка" комбинированного вида г. Улан-Удэ, сокращенное наименование МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ (далее МБОУ) в мероприятиях по укреплению здоровья, а также создание условий, способствующих приверженности к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек среди работников.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни работников.</li> <li>2. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда для работников МБОУ.</li> <li>3. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний в коллективе.</li> <li>4. Восстановление трудового потенциала работников и организация отдыха.</li> <li>5. Выявление и профилактика основных факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний.</li> <li>6. Стимулирование и создание условий для занятий физической активностью сотрудниками.</li> <li>7. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих укреплению здоровья сотрудников.</li> <li>8. Организация информационной среды для информирования сотрудников о принципах ЗОЖ, профилактике хронических неинфекционных заболеваний и мероприятий поддержки отказа от курения, отказа от пагубной привычки употребления алкоголя.</li> </ol>
4	Направления корпоративной программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охрана и безопасность труда;</li> <li>2. Физическая активность;</li> <li>3. Управление стрессом;</li> <li>4. Здоровое питание;</li> <li>5. Профилактика вредных привычек.</li> </ol>
5	Источники финансирования	Профсоюз, собственные средства, средства

	программы	спонсоров
6	Целевые индикаторы и показатели результативности	<p>1. Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, рабочих мест, изменение освещения).</p> <p>2. Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда, инструктажи).</p> <p>3. Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).</p> <p>4. Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья.</p> <p>5. Изменение показателей развития риска хронических неинфекционных заболеваний в сторону улучшения;</p> <p>6. Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 100 % процентов (от общей численности работников).</p> <p>7. Повышение уровня информированности работников о вреде потребления табака, алкоголя, и других факторах риска.</p> <p>8. Увеличение доли работников, отказавшихся от вредных привычек (на 15 %).</p> <p>9. Увеличение доли сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (рыба, овощи, зелень, кисломолочные продукты и т.д.)</p> <p>10. Выявление доли лиц с факторами риска неинфекционных заболеваний от списочной численности работников.</p> <p>11. Количество образовательных и иных мероприятий по вопросам ЗОЖ.</p> <p>12. Доля сотрудников организации, охваченных медицинскими осмотрами, скрининговыми медицинскими исследованиями; диспансеризацией.</p> <p>13. Количество проведенных спортивно-оздоровительных мероприятий в рамках корпоративной программы.</p> <p>14. Организация инфраструктуры в учреждении, способствующая ведению ЗОЖ.</p> <p>15. Доля сотрудников, имеющих нормальные показатели артериального давления.</p>
7	Ожидаемые конечные результаты реализации корпоративной программы	<p>1. Повышение уровня компетентности по ведению здорового образа жизни среди сотрудников.</p> <p>2. Сокращение числа листов нетрудоспособности.</p>

		<p>3. Увеличение количества сотрудников, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической активностью.</p> <p>4. Благоприятная психоэмоциональная среда в коллективе.</p> <p>5. Снижение количества работников, имеющих вредные привычки.</p> <p>6. Снижение травматизма и профессиональных заболеваний в учреждении.</p> <p>7. Снижение факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний.</p>
--	--	---

### **Пояснительная записка**

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 58 «Золушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ.
2. Юридический адрес: 670017, РФ, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Толстого, дом 25А.
3. Организационно-правовая форма - бюджетное учреждение.
4. Вид экономической деятельности по ОКВД – «Образование дошкольное»
5. Заведующий - Орсоева Наталья Игнатьевна
6. Дополнительные сведения:  
МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ имеет три корпуса:  
Корпус №1 Улан-Удэ, ул. Толстого, дом 25А;  
Корпус №2 Улан-Удэ, ул. Жанаева, дом 22;  
Корпус №3 Улан-Удэ, ул. Жанаева, дом 34.

В настоящее время детский сад состоит из трех корпусов (24 группы), которые посещают 628 воспитанников. В учреждении на 01.01.2024 год численность сотрудников составила 87 человек.

В МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ в рамках работы по направлению «Развитие кадрового потенциала» созданы условия для регулярного укрепления здоровья на рабочем месте. В учреждении систематически обновляется и реализуется программа, направленная на сохранение и укрепление здоровья работников и воспитанников детского сада через мотивирование и привлечение к ЗОЖ, в целях управления стрессом и противодействия кадровому выгоранию в организации используются инновационные технологии, формы и методы работы с воспитанниками – получение статуса инновационных площадок для повышения квалификации сотрудников напрямую в институтах г. Москвы и их конкурентоспособности. Так, в период с 2016 по

2021 год МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ был удостоен следующими наградами и статусами:

- диплом лауреата Всероссийского конкурса «100 Лучших ДОУ России» в номинации «Лидер в реализации здоровьесберегающих технологий» (2016);

- гран-при конкурса «Лучшее предприятие высокой социальной ответственности в г. Улан-Удэ» (2017); победитель регионального этапа всероссийского конкурса «Российская организация высокой социальной эффективности» в номинации «За формирование здорового образа жизни в организациях непроизводственной сферы» (2017);

- лауреат III степени V Международный телевизионный конкурс «IT - проект» «Талант-2019» (2019);

- Лауреат конкурса республиканских премий в отрасли физической культуры и спорта «Золотой Олимп» в номинации «Лучшая организация физкультурно-спортивной работы среди дошкольных образовательных организаций» (21 февраля 2020);

- Победитель конкурсного отбора 2019 года на предоставление в 2020 году грантов из федерального бюджета в форме субсидий юридическим лицам в целях обеспечения федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование» с реализацией проекта «Консультационный центр «Развитие +» как эффективная модель организации родительского просвещения и семейного воспитания» (грант на сумму 3 232 500 руб.; 2019-2020);

- Победитель Всероссийского открытого смотра-конкурса «Детский сад года - 2020» (20 марта 2020);

- статус "Инновационная площадка ФБНУ "Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования" (г. Москва, 2020);

- Победитель конкурса республиканских премий в отрасли физической культуры и спорта «Золотой Олимп» в номинации «Лучшая организация физкультурно-спортивной работы среди дошкольных образовательных организаций» (2021);

- статус "Муниципальная инновационная площадка" (2021) по теме «Сетевое взаимодействие как ресурс повышения качества дошкольного образования» - педагоги в течение 2022-2023 учебного года успешно сотрудничали с дошкольными учреждениями города и республики по вопросам создания среды, в том числе ЗОЖ, физического развития, здоровьесберегающих технологий.

В трех корпусах расположены: один спортивный зал, два комбинированных зала, используемых, как музыкальные и спортивные. В корпусе № 2 построена в 2020 году

современная спортивная площадка. В корпусах имеются три медицинских кабинета, в которых работают 3 медицинские сестры.

Корпоративная программа основана на системном подходе к вопросам укрепления здоровья и представляет собой комплекс мер в рамках общей корпоративной культуры детского сада, направленной на оздоровление работников и вовлечение их в здоровый образ жизни и профилактические мероприятия для устранения факторов риска хронических заболеваний. В учреждении созданы следующие условия:

- информационная среда – имеется «Уголок здоровья», в котором отражаются все необходимые для сотрудников материалы по вопросам сохранения и укрепления здоровья;

- организован питьевой режим – на каждом рабочем месте у детей и сотрудников имеется свободный доступ к питьевой воде; кроме того на пищеблоке каждый работник может в течение рабочего дня получить дополнительный запас кипяченой воды;

- организация питания – каждый работник на своем рабочем месте имеет возможность в комфортных условиях получить очередной прием пищи; все места приема пищи оборудованы раковиной для мытья рук и посуды, личной гигиены;

- имеется «пункт измерения артериального давления» - в медицинских кабинетах в любое удобное время имеется доступ к тонометру, где сотрудник может самостоятельно или с помощью медицинской сестры измерить артериальное давление;

- в кабинете медицинского работника сотрудники получают индивидуальные консультации по вопросам сохранения здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологических мероприятий и личной гигиены, профилактики хронических неинфекционных заболеваний и пагубных зависимостей;

- «спортзона» - в спортивных залах и на спортивной площадке у сотрудников имеется возможность заняться ритмикой, йогой и другими видами спорта, исходя из состояния здоровья;

- в музыкальном зале сотрудники обсуждают вопросы ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья, проводят тренинги и музыкальную релаксацию и презентуют свою систему оздоровления, сотрудники занимаются танцами, играми и ритмопластикой;

- «уголок релаксации» - в кабинете педагога-психолога созданы условия для тренингов, диагностики психологического состояния и управления стрессом;

Используемые программы помогают работодателям повысить свой имидж, способствуют снижению издержек и пустых трат финансов организаций, укрепляют корпоративную культуру и создают индивидуальность компании.

В штате учреждения числятся один педагог психолог, один инструктор по физическому воспитанию, три музыкальных руководителя, которые проводят работу по формированию здорового образа жизни воспитанников и сотрудников в соответствие с основной образовательной программой и данной программой.

Работники дошкольного учреждения спиртными напитками не злоупотребляют. В учреждении вывешены в местах общего пользования и большой проходимости (туалетах, центральные входы) знаки о запрете курения, издан приказ о запрете курения, администрацией проводятся регулярные беседы о вреде курения.

Программой предусмотрено:

- диагностика сотрудников не менее 2 раза в год;
- улучшить физическое состояние работников по сравнению с исходным на 10 % (снижение массы тела);
- актуализировать наиболее приемлемые для каждого работника виды спорта, оздоровительные мероприятия для улучшения или поддержания физической формы сотрудников (50%);
- выявить наиболее эффективные формы работы с сотрудниками по формированию ЗОЖ для дальнейшего планирования программы.

Вся системная работа учреждения по данной теме предусматривает комплекс мер профилактического, познавательного и практического характера. Политика нашей образовательной организации строится на том, что полученные знания обязательно должны быть подтверждены и закреплены такими событиями как квест, тренинг, игры, мастер-классы и т.п., чтобы в дальнейшем перейти в умения и навыки. Стать ежедневной потребностью, воодушевить на дальнейшие позитивные дела и стать смыслом жизни.

В последнее десятилетие в Российской Федерации, как и во всем цивилизованном мире, наиболее актуальной проблемой стала организация работы с сотрудниками по формированию здорового образа жизни. В дошкольных учреждениях проблематика данного направления всегда являлась приоритетной в отношении подрастающего поколения. Вместе с тем, практикуя деятельностный подход в обучении, мы не можем не отметить, что сотрудник детского сада является наглядным примером для воспитанников по решению вопросов в данной области. Взрослый человек, который вещает о вреде курения и алкоголя, предпочтении здоровой пищи перед фастфудом, не может сам выглядеть «расплывчато» или иметь вредные привычки. Поэтому одной из приоритетных направлений работы с сотрудниками, так и основной целью нашей программы «Ступеньки здоровья» стала работа с персоналом по созданию условий в образовательной организации для реализации потребностей работников в здоровом образе жизни. Почему

«ступеньки»? Потому, что, считаем, данный процесс носит постепенный и последовательный характер в отказе от вредных привычек и приобретении новых более «полезных». Задачи проекта: диагностирование и мониторинг состояния здоровья сотрудников; проведение мероприятий по частичному/полному отказу от вредных привычек и замене их на более «здоровые»; расширение и оптимизации двигательной активности сотрудников; организация событий профилактического характера со взрослыми (сотрудниками и родителями) и детьми по поддержке здорового образа жизни (беседы, семинары, совещания, тренинги, квесты и т.п.); вовлечение в движение за здоровый образ жизни сотрудников других дошкольных учреждений (квест-игра, кустовые семинары, участие в конференциях и др.); участие детей и сотрудников в сдаче норм ГТО.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №58 «Золушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ основан в 1992 году (корпус № 1). В 2011 году к учреждению был присоединен детский сад «Красная шапочка», который стал корпусом № 2.

В апреле 2016 года в рамках 350-летия города Улан-Удэ был открыт новый корпус № 3 МБОУ детский сад № 58 «Золушка» г. Улан-Удэ, расположенный по адресу ул. Жанаева, дом 34.

Всего в учреждении числятся 87 сотрудника, в том числе матери, находящиеся в отпуске по уходу за детьми до 1 год 6 мес.- 3 лет.

Программа «Ступеньки здоровья» направлена на сохранение и улучшение здоровья работников МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ и реализуется через план мероприятий согласно таблице № 1 в приложении. Все проводимые мероприятия фиксируются в формате видео, фотоматериалов, регулярно выставляются на страничках в ВКонтакте, Телеграм и на сайте МБОУ.

#### **Актуальность внедрения корпоративной программы.**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, в частности, в Республике Бурятия, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной. Кроме того, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой важной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. Согласно данным ВОЗ хронические неинфекционные заболевания

являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечнососудистые заболевания, злокачественные новообразования и травмы. Причины хронических неинфекционных заболеваний обусловлены следующими 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. Работники сферы образования всегда стояли в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. Учреждение, оказывающее образовательные услуги, несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения должны владеть теоретическими и практическими знаниями в области оздоровления и здоровьесбережения, так как они опосредованно участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива. Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению. В программе «Ступеньки здоровья» отражена система деятельности организации по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

Программа разработана в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний.

Программа "Ступеньки здоровья" по укреплению здоровья работников МБОУ детский сад №58 "Золушка" г. Улан-Удэ 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 учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды и территорий здорового образа жизни.

Данная программы повышает имидж МБОУ, что способствует снижению издержек и пустых трат финансов организации, укрепляет корпоративную культуру и создает индивидуальность образовательной организации.

### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
- «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изменениями).
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"
- Глобальные рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности для здоровья: Рекомендации от 6 февраля 2012 г.- URL:<http://www.minzdravsoc.ru/docs/mzsr>
- Российская Федерация, Законы, О качестве и безопасности пищевых продуктов: федер. закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ (ред. от 19.07.2011) // Российская газета. - 2011. - 22 июля.
- Российская Федерация, Законы, Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: федер. закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ// Собрание законодательства РФ. - 2011. - № 48. - ст. 6724.
- Российская Федерация, Законы, О медицинском страховании граждан в Российской Федерации: федер. закон от 28.06.1991 № 1499-1 (ред. от 24.07.2009) // Ведомости СНД и ВС РСФСР. - 1991. - № 27.
- Российская Федерация, Приказы Минздравсоцразвития РФ, О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака: от 16.03.2010 N 152н // Российская газета. - 2010. - № 81. - с. 7.
- Российская Федерация, Приказы Минздравсоцразвития РФ, Об организации деятельности центров здоровья по формированию ЗОЖ у граждан РФ, включая сокращение кофе и табака (в ред. Приказов Минздравсоцразвития РФ от 08.06.2010 №

430н, от 19.04.2011 № 328н, от 26.09.2011 № 1074н) // Российская газета. - 2011. - № 273. - с. 5;

- Закон Республики Бурятия от 13 декабря 2013 года N 240-V «Об образовании в Республике Бурятия»;

**Информационные:** информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, корпоративная электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь.

### **Цель корпоративной программы "Ступеньки здоровья":**

#### **Цель программы:**

Увеличение ценностей здорового образа жизни, формирование осознанного отношения к своему здоровью и повышение трудового потенциала через вовлечение сотрудников в мероприятия по укреплению здоровья, а также создание условий, способствующих приверженности к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек среди работников.

#### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни работников МБОУ детский сад №58 "Золушка" г. Улан-Удэ.
2. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда, для работников МБОУ.
3. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний в коллективе.
4. Восстановление трудового потенциала работников и организация отдыха.
5. Выявление и профилактика основных факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний;
6. Стимулирование и создание условий для занятий физической активностью сотрудниками;
7. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих укреплению здоровья сотрудников
8. Организация информационной среды для информирования сотрудников о ЗОЖ, профилактике хронических неинфекционных заболеваний и т.д.

#### **Направления программы:**

В программе предусмотрены мероприятия по следующим направлениям:



### **Направление: Физическая активность**

Основной целью направления является вовлечение сотрудников в мероприятия по повышению двигательной активности.

Физическая активность способствует не только укреплению, но и сохранению здоровья, увеличению продолжительности жизни, но и снижает риск развития важнейших социально-значимых заболеваний: сердечнососудистых, онкологических, диабета и др. Также физические упражнения положительно сказываются и на психическом здоровье человека. А командные виды спорта вырабатывают командный дух и формируют положительный эмоциональный фон в коллективе.

### **Направление: Здоровое питание**

Создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья. Правильное питание обеспечивает полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая рак, болезни сердца, инсульт и диабет.

### **Направление: Управление стрессом**

Здоровье человека напрямую зависит от его эмоционального состояния. Зачастую патологические процессы возникают из-за регулярных стрессов и психоэмоциональных перегрузок. Деятельность педагогов связана с интенсивным общением со взрослыми и детьми, и по этому часто люди профессий системы «человек-человек» испытывают повышенные эмоциональные нагрузки, и жизненные силы, положительный эмоциональный потенциал - тот самый необходимый ресурс для продуктивной деятельности, быстро расходуются. Каждый день воспитатель встречается с различными эмоциями детей и родителей, и отдает своим воспитанникам частичку своей души. Именно по этому, в нашем саду систематически проводится работа с педагогами по развитию уровня стрессоустойчивости и формированию ресурсного состояния. Поэтому очень важно научиться справляться со стрессовыми ситуациями.

### **Направление: Профилактика вредных привычек.**

Мероприятия по профилактике вредных привычек среди сотрудников МБОУ, это, прежде всего, те мероприятия, которые направлены на искоренение таких привычек, как курение и употребление алкоголя. Курение является одним из самых значимых угроз здоровью человека. Оно наносит вред не только самому курильщику, но и негативно сказывается на работе всего предприятия, т.к. падает производительность труда, курящий человек дольше и чаще бывает на больничном, также идет потеря рабочего времени из-за перекуров. В конечном итоге экономический ущерб от курения сотрудников испытывает работодатель. Употребление алкоголя является одним из важнейших социальных проблем в нашем обществе. Несчастные случаи, отравления и травмы, связанные с алкоголизмом, поражают преимущественно лиц цветущего возраста (особенно мужчин). Рост смертности трудоспособного населения оказывает влияние на формирование трудовых ресурсов.

### **Направление: Охрана и безопасность труда**

Данное направление, предусматривает прохождение регулярных курсов повышения квалификации (части сотрудников) по охране труда на рабочем месте, организацию регулярных инструктажей. Кроме того, поддержание санитарно-гигиенического режима рабочего места (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

### **Информационное обеспечение, наличие обратной связи:**

Актуальная информация по формированию здорового образа жизни сотрудников МБОУ детский сад №58 "Золушка" систематически размещается:

- на официальном сайте МБОУ <https://bur-58-zo.tvoyasadik.ru/> ;
- на официальных страницах МБОУ в Телеграмм канале: <https://t.me/dou58rb> и ВК <https://vk.com/public145909128> ;
- на информационных стендах МБОУ.

### **Формы и методы, используемые в реализации программы:**

**Формы работы:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Методы работы:**

1. Исследовательские: анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение.
2. Практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры, тренинги, квесты, флешмобы, походы, занятия спортом.

3. Аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики и анализ мероприятий программы.

### Анализ ситуации

Кадровый состав организации -

Общее количество работающих - 87;

Количество мужчин- 8;

Количество женщин- 79; Структура

работающих по возрасту:

№п/п	Возрастные группы	Количество человек/ Доля работников в % от общего количества
1.	До 30 лет	7
2.	31-40 лет	26
3.	41-50 лет	33
4.	51-60 лет	16
5.	Свыше 60 лет	5

Комплексное обследование сотрудников (наименование организации)

ФИО врача	Всего
Принято	99
Здоровые	11
Функциональные отклонения и заболевания	31
Направлено в ЛПУ	1
Курящие	3
Сердечно – сосудистая система	6
Снижение функции легких	4
Эндокринные заболевания	2
Избыточная масса тела	20
Ожирение (1-4 степени)	21

Пониженное питание (дефицит веса)	1
Повышенный уровень глюкозы в крови	1
Повышенный уровень холестерина в крови	14
Функциональное напряжение (стресс)	16

Кроме, комплексного ежегодного обследования сотрудников, в учреждение было организовано дополнительное обследование коллектива ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РБ им. В.Р. Бояновой» ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ, которое представлено в статистическом отчете ниже.

### Статистический отчет – анализ по результатам обследования

Учреждение: МБОУ детский сад №58 "Золушка»

Период обследования: 26.04.2023г.

	Обследовано, чел.
Принято	67
Здоровые	34
Функциональные отклонения и заболевания	33
Направлены в ЛПУ	-
Курящие	16

#### Функциональные отклонения и заболевания

Сердечно-сосудистая система (ГБ, ИБС, изменения на Кардиовизоре)	19
Артериальная гипертензия (1-3 ст.)	14
Снижение функции легких (ДН)	8
Сах.диабет, заболевл. щитовидной железы	5
Избыточная масса тела	20
Ожирение (1-3 ст.)	21
Пониженное питание (дефицит веса)	1
Повышенный уровень сахара крови	1
Повышенный уровень холестерина	29
Функциональное напряжение	17

**Рекомендации:** Учитывая, что высокий уровень холестерина, повышение АД, гиподинамию, курение, снижение ФВД, стрессовые ситуации, рекомендовано:

- ✓ при повышении ХС- гипоХС- диета (ограничение жиров животного происхождения). Прием омега-3 ПНЖК. При неэффективности от гипоХС-диеты- прием статинов;
- ✓ при повышенном АД- постоянный прием гипотензивных препаратов (учитывать дозу препарата- контроль АД с ведением дневника АД, пульса), ограничение соли до 5 г\сут., соблюдение питьевого режима (1,5 л воды (жидкость));
- ✓ при малоподвижном образе жизни- увеличить физическую активность: ходьба не менее 30-40 мин. ежедневно 5 раз неделю или 10000 шагов в день;

- ✓ при избыточном весе или ожирении- снижение веса (рациональное дробное питание 5-6 раз в день с учетом калорийности продуктов, при необходимости консультация диетолога, предварительно вести дневник пищевой). Увеличить физическую активность;
- ✓ при курении, снижение ФВД- отказ от КУРЕНИЯ! Консультация в кабинете по отказу от курения. Консультация психолога, если стаж большой, в анамнезе хронический бронхит- консультация пульмонолога. Дыхательная гимнастика Стрельниковой;
- ✓ - при функциональном напряжении- развитие стрессоустойчивости, консультация психолога.

## **2. Ступеньки реализации мероприятий программы**

Разработка, реализация программы, мониторинг и оценка здоровья сотрудников на рабочем месте это ступенчатый процесс взаимно связанных действий на основе программного подхода и комплекса мер по управлению охраной здоровья и безопасностью труда, который включает:

### **1. Ступенька: Нормативная (организационная)**

Данная ступенька предполагает разработку нормативно-локальной документации, заключение соглашений о сотрудничестве с социальными партнерами, для дальнейшей правомерной реализации программы.

Данная ступенька способствует взаимодействию с социальными партнерами, оказывающими содействие по реализации программы, формированию рабочей группы.

Для формирования комплексной программы здоровья, в начале изучается текущая ситуацию в ДОУ:

А) Анализ показателей здоровья работников по доступным источникам (данные о временной нетрудоспособности, данные периодических медицинских осмотров а и др.);

Б) Анализ текущей инфраструктуры для здорового образа жизни (наличие спортивных зон, питание в столовых, эргономика, наличие комнат психологической разгрузки и др.);

В) Анализ распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (по результатам опросов, медицинских осмотров) и др.

Также проводится оценка потенциальных ресурсов ДОУ (финансы, кадры, материальное и техническое обеспечение, организационный компонент).

Анализ состояния трудовых ресурсов по поло-возрастному признаку.

### **2. Ступенька: Диагностический**

Данная ступенька предполагает сбор аналитической информации о физиологическом и психо-эмоциональном состоянии всех сотрудников МБОУ, организуются профилактические медицинские осмотры, проводится анонимное анкетирование сотрудников на предмет выявления вредных привычек и зависимостей.

### **3. Ступенька: Профилактическая (реализация программы)**

На данном этапе проводится ряд профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом дифференцированного и лично ориентированного подходов; реализация мероприятий по пропаганде физической активности; реализация мероприятий по снижению числа работников, имеющих вредные привычки; проведение мероприятий по пропаганде здорового питания и профилактике стрессовых ситуаций.

### **3. Ступенька: Теоретическая**

Теоретическая ступень, предполагает участие сотрудников в мероприятиях различного уровня (муниципальные, республиканские, федеральные).

### **4. Ступенька: Практическая**

Данный этап реализации программы направлен на мотивацию и формирование сплоченного, здорового коллектива и благоприятную эмоциональную атмосферу в учреждение.

### **5. Ступенька: Мониторинг и контроль (оценка реализации мероприятий Программы).**

На данном этапе отслеживается эффективность проделанной профилактической работы. Мониторинг эффективности программы включает диагностику процесса реализации программы (охват работников, контроль бюджета) и индикаторы результата.

### **Контроль и сравнительный анализ результатов:**

Для того чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие **параметры:**

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
  - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
  - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

План мероприятий

по реализации программы «Ступеньки здоровья» по поддержке здорового образа жизни  
всех участников образовательного процесса.

№	Наименование мероприятия	дата	Ответственный
<b>1 ступенька (нормативная)</b>			
1.	Пролонгирование договора с ГБУЗ «Городская поликлиника № 1»	ежегодно	Заведующий МБОУ
2.	Заключение договора с ГБУЗ Республиканский центр медицинской профилактики имени В.Р. Бояновой	ежегодно	Заведующий МБОУ
3.	Заключение договора для проведения очередного планового медицинского осмотра ООО «Поликлиника медицинских осмотров»	ежегодно	Заведующий МБОУ
4.	Заключение договора АНО «Медицинский профилактический центр «ЭМЧИ» для проведения психолого-психиатрического осмотра работников	ежегодно	Заведующий МБОУ
5.	Заключение договоров (соглашений) с партнерами и спонсорами	По мере необходимости	Заведующий МБОУ
<b>2 ступенька (диагностическая)</b>			
6.	Проведение функциональной диагностики и мониторинга, скрининговых обследований сотрудников, с целью выявления рисков развития хронических неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни	май-июнь	ГБУЗ Республиканский центр медицинской профилактики имени В.Р. Бояновой
7.	Проведение текущего планового медицинского осмотра сотрудников	январь	ООО «Поликлиника медицинских осмотров»
8.	Проведение психолого-психиатрического осмотра работников	март	АНО «Медицинский профилактический центр «ЭМЧИ»
<b>3 ступенька (профилактическая)</b>			
9.	Плановая сезонная вакцинация сотрудников против гриппа (до 80 % персонала)	сентябрь-октябрь	мед.сестры, врач ГБУЗ ГП № 1
10.	Контроль артериального давления сотрудников (до 30 %)	ежедневно	мед.сестры ГБУЗ ГП № 1
11.	Контроль роста и веса персонала (до 100 %)	1 раз в неделю	мед.сестры ГБУЗ ГП № 1
12.	Проведение бесед, инструктажей, санминимум, консультаций с	по плану мед.сестер	мед.сестры ГБУЗ ГП № 1

	сотрудниками по профилактике ЗОЖ, о соблюдении личной гигиены		
13.	Выпуск стенгазет, санбюлетней «Полезное меню», «Профилактика кишечных заболеваний», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактика педикулеза»	1 раз в квартал	мед.сестры ГБУЗ ГП № 1
14.	Психологические тренинги с работниками по сплочению коллектива, психоразгрузка при работе с людьми	1 раз в квартал	ст.воспитатели, инструкторы по физ.воспитанию, педагог-психолог
15.	Педагогические советы по проблематике ЗОЖ	1 раз в год	заведующий ДОУ, ст.воспитатели, приглашенные специалисты
16.	Производственные совещания с сотрудниками по вопросам ЗОЖ, профилактике	1 раз в квартал	зам.по АХЧ, завхоз, ст.воспитатели,
17.	Общесадовское родительское собрание по темам «Здоровьесберегающие технологии», «Сезонная прививка от гриппа»	2 раз в год	Заведующий ДОУ, ст.воспитатели, приглашенные
18.	Обеспечение работников чистой водой	По запросу работников	сотрудники пищеблока
19.	Организация Недели здоровья (проекты, спортивные мероприятия)	2 раза в год	ст.воспитатели инструкторы по физическому воспитанию
20.	Обеспечение горячим питанием сотрудников	ежедневно	работники пищеблока
21.	Обучение и введение методам самомассажа, дыхательной и двигательной гимнастикам	1 раз в квартал	инструкторы по физическому воспитанию
22.	Обучение бесконфликтному общению	1 раз в неделю	инструкторы по физическому воспитанию, педагог-психолог
23.	Оформление стенда по ЗОЖ	1 раз в квартал	мед. сестры
24.	Проведение праздничных мероприятий (День дошкольного работника, Нового года, Юбилей МБОУ)	сентябрь октябрь декабрь	музыкальные руководители, сотрудники
25.	Семинар «Я хочу тебя понять»	март	педагог-психолог
26.	Семинары практикумы «Оздоровление коллектива «	В течении года 2 раза в месяц	Педагоги медицинская сестра ДОУ
27.	Семинар практикум «Гипертония, как победить»	апрель	Медсестра ДОУ
28.	Семинар «Я выбираю жизнь» о вреде курения	май	Медицинская сестра ДОУ
29.	Семинар «Ранняя диагностика рака молочной железы»	июнь	врач по мед профилактике Центра общественного здоровья и

			медицинской профилактики с
30.	Практикум «Массаж для лица»	июнь	Врач косметолог
31	«Что такое инсульт»	июль	Медсестра ДОУ
32.	Семинар практикум «Пьянству бой!» о вреде алкогольной продукции.	июль	Врач нарколог
<b>4 ступенька (теоретическая)</b>			
33.	Участие в городских, региональных конференциях по вопросам ЗОЖ	в течение года	инструктор по физическому воспитанию
34.	Участие в физкультурно-оздоровительном марафоне «Кросс нации»	сентябрь	ст.воспитатели инструктор по физическому воспитанию
35.	Участие в соревнованиях по боулингу	июнь	воспитатели инструктор по физическому воспитанию
36.	Участие в массовых мероприятиях направленных на укрепление здоровья	В течение года	ст.воспитатели инструктор по физическому воспитанию

37.	Психологические тренинги	июнь	педагоги
38.	Акция «Активное долголетие»	июнь	педагоги
39.	Родительское собрание для родителей, для вновь прибывших воспитанников	В течении года	заведующий, ст.воспитатели, мед.сестры
41.	Ресурсные тренинги	В течении года	педагог-психолог
<b>5 ступенька (практическая)</b>			
42.	Определение интересов, возможностей для индивидуального маршрута ЗОЖ сотрудника	октябрь	мед.сестры, ст.воспитатели
43.	Ресурсный тренинг «Магия подсознания»	октябрь	педагог-психолог
44.	Проведение инструктажей и бесед по ЗОЖ и охране труда	В течение года	
45.	Проведение тренингов по профилактике эмоционального выгорания	В течение года	
46.	Практико ориентированный семинар «Альтернативные способы общения»	февраль	педагог-психолог
47.	Семинар по управлению конфликтными ситуациями	В течение года	старшие воспитатели, педагог-психолог
48.	Проведение утренней зарядки	ежедневно	педагоги
49.	Проведение мастер-классов «Национальные игры»	июль	ст.воспитатели, педагоги
50.	Проведение занятий с сотрудниками по ритмической гимнастике	2 раза в неделю	инструкторы по физическому воспитанию
51.	Спортивная эстафета	май	инструкторы по физическому воспитанию
52.	Танцевальный флеш-моб на Байкале	май	инструкторы по физическому воспитанию
53.	Тренинг на сплочение коллектива	май	педагог-психолог
54.	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	май-июнь	инструктор по физическому воспитанию
55.	Всемирный день без табака	31мая	сотрудники
56.	Участие в акции «Активное долголетие»	июнь	педагоги
57.	Сдача внутренних нормативов ГТО	2024	инструкторы по физическому воспитанию
58.	Проведение конкурса «Воспитатель года» и «Младший воспитатель года»	2024	старшие воспитатели, завхозы
59.	Конкурс МБОУ «Веселая скакалка»	июль	инструкторы по физическому воспитанию

60.	Комплекс мероприятий по пропаганде основ здорового образа жизни «Мои правила ЗОЖ»	В течение года	92 сотрудника
61.	День отказа от курения	17 ноября	сотрудники
62.	Посещение спортивных секций по интересам сотрудников	В течение года	сотрудники
63.	Мастер-классы по приготовлению блюд правильного питания	ноябрь	сотрудники
64.	Презентация принципов правильного питания «Здоровое питание по вкусу». Обмен опытом.	1 раз в месяц	сотрудники
65.	Семинар о психологических техниках работы с негативными эмоциональными состояниями педагога «Я спокоен»	ноябрь	педагог-психолог
66.	«Стоп-стресс!»	апрель	педагог-психолог
67.	Изготовление буклетов, памяток, видео и фотоматериалов для пропаганды ЗОЖ	В течение года	Медицинские сестры ГП № 1 и старшие воспитатели
68.	Проведение Дня здоровья	2 раза в год	инструкторы по физическому воспитанию
69.	Фестиваль здоровых привычек	итоговое	инструкторы по физическому воспитанию
70.	Поощрение педагогов, принимающих участие в мероприятиях пропагандирующих ЗОЖ	По мере финансирования	комиссия по распределению стимулирующей части
71.	Поощрение сотрудников принимающих участие в мероприятиях по пропаганде ЗОЖ	по итогам года	комиссия по распределению стимулирующей части
72.	Участие в акции фонда «Здоровье нации» массаж по Восточной медицине	Июнь-июль	Куратор Уткова Н.А
<b>6 ступенька (мониторинговая)</b>			
73.	Сравнительный анализ результатов диагностики	1 раз в год	заведующий, ст.воспитатели, мед.сестры
74.	Составление проекта индивидуального маршрутного листа сотрудника по ЗОЖ	ноябрь-декабрь	рабочая группа
...			