

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 40» (МАДОУ «Детский
сад № 40»)**

624092, Российская Федерация, Свердловская область, город Верхняя Пышма, улица
Победы, дом 1, ИНН 6606012809, КПП 668601001, тел. 8(34368) 7-90-48, ds40@list.ru



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 40»
Т.Н.Вепрева

«15» сентября 2026 г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
по укреплению здоровья работников**

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 40» (далее- МАДОУ «Детский сад № 40»)
2026-2030гг.

Корпоративная программа «По укреплению здоровья работников МАДОУ «Детский сад № 40» (далее – программа) разработана в целях повышения безопасности, производительности и эффективности труда, улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, снижения риска развития социально значимых хронических неинфекционных заболеваний у работников.

Первостепенные задачи дошкольного образовательного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Большая часть рабочего дня работника 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 работника: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Исследования показывают, что в последнее время среди работников дошкольных образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лор-заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда работников являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;

- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;

- высокая плотность эпидемических контактов.

Ухудшение психологического здоровья работника 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. Хорошее здоровье работника, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия.

Программа по укреплению здоровья работников (далее – Образовательная организация) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья, направленная на формирование у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в воспитательной деятельности.

Участниками программы являются воспитатели, учебно-вспомогательный и технический персонал дошкольного образовательного учреждения.

1. Цели программы

1. Сохранение и укрепление здоровья работников в процессе их трудовой деятельности путем улучшения условий труда и поощрения здорового образа жизни.

2. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

4. Улучшение психологического климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

2. Задачи программы

1. Укрепление здоровья работников.

2. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.

3. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.

4. Снижение уровня заболеваемости.

5. Организация отдыха работников.

6. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.

7. Увеличение продолжительности жизни работников.

8. Повышение производительности труда.

3. Вредные факторы работы воспитателя:

1. Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки, работа на несколько ставок).

2. Напряжение зрения (проверка тетрадей, работа с компьютерной техникой).

3. Перегрузки эмоционального характера.

4. Шум.

5. Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).

6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).

4. Профессиональные болезни воспитателей

Самые частые заболевания, которые характерны для воспитателей и работников:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз;
- сердечно-сосудистая патология: ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- проблемы желудочно-кишечного тракта: гастриты, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и так далее;
- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
- сколиоз различной степени;
- остеохондроз;
- артрит.

5. План мероприятий корпоративной программы по укреплению здоровья

№	Направление мероприятий	Цель мероприятий	Форма мероприятий	Срок реализации
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Проведение анкетирования сотрудников, сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	Один раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием	Измерение температуры тела, обработка рук.	Ежедневно

	периода распространения ОРВИ	здоровья	Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников учреждения	
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношении к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни.	Постоянно
4.	Культурный досуг работников	Цель: налаживания отношений между работниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), в том числе поездок выходного дня в культурные заведения, посещение выставок, театров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья и др.	Согласно датам праздников, в каникулярное время
5.	Информационно- мотивационное просвещение.	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальное консультирование с медицинским работником тренинги, консультации психолога	В течении срока реализации программы
6.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников учреждения	Участие работников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации», «Лыжне	По плану спортивных мероприятий

			России» и других мероприятиях.	
7.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
8.	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством, антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет.	2 раз в год – инструктажи; учеба – 1 раз в год

6. Конечные результаты от реализации Плана мероприятий

1. В соматическом здоровье воспитателей и иных работников дошкольного образовательного учреждения отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).

2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.

3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.

4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

5. Повышение мотивации работников дошкольного образовательного учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

6. Улучшение качества образовательной деятельности.

7. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы проводится мониторинг не реже 1 раза в полугодие с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

8. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

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

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации 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 вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. 5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

13.5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать)

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «__» _____ 20__ г.

Благодарим за участие!