

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА АЧИНСКОГО РАЙОНА»  
(МБУ ДО «СШ Ачинского района»)**

**ПРИНЯТО**

Решением **Общего собрания**  
работников МБУ ДО «СШ Ачинского  
района»  
Протокол от 10 августа 2024 г. № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБУ ДО «СШ Ачинского  
района»  
от 13 августа 2024 г. № 144-осд

Выборный орган первичной профсоюзной  
организации отсутствует

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района»  
на 2024-2027 годы**

## **Содержание**

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

## **1. Актуальность**

Корпоративная 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% общего бремени 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.

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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 г. № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

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.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» (далее – Учреждение) разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников Учреждения являются:

- формирование системы мотивации работников Учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников Учреждения;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в Учреждении 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 мотивации на повышение двигательной активности;
- формирование установки на отказ от вредных привычек;
- 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, 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 укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Создание уголков здоровья.

8. Осуществление деятельности физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

## **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба).**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие работников Учреждения в спортивных мероприятиях Ачинского района: спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах (Кросс нации, День ходьбы, Лыжня России, спартакиада среди учреждений, спартакиада среди жителей Ачинского района и т.п.).

3. Участие работников Учреждения в спортивных мероприятиях края (формирование собственной команды, формирование сборной команды района).

4. Проведений соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

5. Участие в программе выполнение нормативов ГТО.

6. Дни здоровья – проведение акции «Встань с кресла».

7. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

8. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах.

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

11. Организация пеших прогулок в обеденное время.

12. Организация мероприятий в рамках «Спортивного часа».

13. Организация команд работников (футбольных, волейбольных, баскетбольных, по настольному теннису и другим видам спорта) для участия в спортивно-массовых мероприятиях.

**Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.**

1. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, а также тематических бесед «Здоровый перекус» и «Правильная тарелка» о формировании правильного питания на рабочем месте.

**Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории Учреждения с применением штрафных санкций к сотрудникам.

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. 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.

**Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.**

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

**Блок 6. 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.

**7. Ожидаемые результаты эффективности**

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

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа учреждения.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

*Для государства:*

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

### План мероприятий

| №                                     | Наименование мероприятия   | Описание мероприятия   | Дата проведения           | Место проведения   | Ответственный исполнитель |
|---------------------------------------|--|--|---------------------------|--|---------------------------|
| <b>1. Организационные мероприятия</b> |  |  |                           |  |                           |
| 1                                     | Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников                      | Разработка анкеты.<br>Анкетирование сотрудников.<br>Анализ.<br>Корректировка плана мероприятий на календарный год                | Январь<br>(ежегодно)      | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка                 | Делопроизводитель         |
| 2                                     | Проведение периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников  | Организация и прохождение медосмотров и диспансеризации, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров | По графику<br>1 раз в год | Медосмотр – ООО «МЦ «ГорЗдравМед»<br>Диспансеризация – по месту жительства | Делопроизводитель         |
| 3                                     | Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок  | Вакцинация   | В течение года            | По месту жительства  | Делопроизводитель         |
| 4                                     | Организация и проведение инструктажей с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы | В рамках проведения повторных инструктажей по охране труда   | март,<br>сентябрь         | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка                 | Инструктор-методист       |
| 5                                     | Культурный досуг сотрудников   | Организация и проведение мероприятий для   | В течение года            | В соответствии с мероприятием  | Заместитель директора по  |



*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
|   |   | сотрудников (День физкультурника). Посещение культурно-массовых мероприятий: выставок, кинотеатра, театра, совместные творческие и спортивные мероприятия   |   |  | спортивной подготовке                            |
| 6 | Разработка системы поощрений за активную работу по укреплению здоровья, формирование и ведение активного образа жизни (благодарственные письма, почетные грамоты) | Разработка положения  | октябрь   | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка   | Заместитель директора по спортивной подготовке   |
| 7 | Создание уголков здоровья   | Размещение тематических плакатов  | В течение года                                      | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Старший инструктор-методист, инструктор-методист |
| 8 | Осуществление деятельности физкультурно-спортивного клуба по месту работы   | Участие членов местной общественной организации «Физкультурно-спортивный клуб Трудовые резервы «Спортивная школа Ачинского района» в мероприятиях Ачинского | В соответствии с календарным планом физкультурных и | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение  | Руководитель МОО «ФСК ТР «СШ Ачинского района»   |

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | района, Красноярского края  | спортивных мероприятий   | «Спортивные клубы по месту жительства»   |  |
| <b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b> |  |   |  |  |  |
| 1  | Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика | Зарядка на рабочем месте  | Ежедневно  | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка   | Заместитель директора по спортивной подготовке, руководитель центра тестирования ГТО |
| 2  | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги   | Формирование команд. Участие команд в мероприятиях Ачинского района, Красноярского края | В соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Заместитель директора по спортивной подготовке                                       |
| 3  | Выполнение нормативов ГТО  | Выполнение нормативов ГТО   | В течение года   | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка   | Руководитель центра тестирования ГТО   |
| 4  | Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»   | Участие сотрудников в мероприятии   | По графику   | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п.   | Заместитель директора по спортивной подготовке                                       |

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

|   |  |  |                |  |  |
|---|--|--|----------------|--|--|
|   |  |  |                | Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства»  |  |
| 5 | День здоровья – проведение акции «Встань с кресла»                                   | Участие сотрудников в тематической акции | По графику     | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Старший инструктор-методист                    |
| 6 | Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта                                 | Участие сотрудников в мероприятии        | По графику     | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Заместитель директора по спортивной подготовке |
| 7 | Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе | Участие сотрудников в мероприятии        | В течение года | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п.   | Заместитель директора по спортивной подготовке |

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

|    |   |                                   |                |  |  |
|----|---|-----------------------------------|----------------|--|--|
|    |   |                                   |                | Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства»  |  |
| 8  | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр   | Участие сотрудников в мероприятии | В течение года | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Заместитель директора по спортивной подготовке |
| 9  | Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах | Участие сотрудников в мероприятии | В течение года | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Заместитель директора по спортивной подготовке |
| 10 | Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс   | Участие сотрудников в мероприятии | В течение года | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п.   | Заместитель директора по спортивной подготовке |

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

|  |   |  |                                 |  |  |
|--|---|--|---------------------------------|--|--|
|  |   |  |                                 | Малиновка  |  |
| 11   | Организация пеших прогулок в обеденное время  | Участие сотрудников в мероприятии  | В течение года                  | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка   | Старший инструктор-методист                    |
| 12   | Организация мероприятий в рамках «Спортивного часа»   | Участие сотрудников в мероприятии  | Каждый четверг согласно графика | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка   | Инструктор-методист                            |
| 13   | Организация команд работников   | Организация команд работников на постоянной основе, для участия в мероприятиях по игровым видам спорта   | В течение года                  | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Заместитель директора по спортивной подготовке |
| <b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b> |   |  |                                 |  |  |
| 1  | Дни здорового питания, посвященные овощам и фруктам, «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» | Изготовление буклетов.<br>Распространение буклетов среди сотрудников<br>Размещение информационных материалов об основах рациона здорового питания на официальном сайте и в | В течение года                  | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные                            | Старший инструктор-методист                    |

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

|  |  |   |                   |  |  |
|--|--|---|-------------------|--|--|
|  |  | социальных сетях учреждения   |                   | клубы по месту жительства»   |  |
| 2  | Конкурс здоровых рецептов  | Участие сотрудников в мероприятии   | В течение года    | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Старший инструктор-методист                    |
| <b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b> |  |   |                   |  |  |
| 1  | Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение | Разработка и оформление помещений учреждения и прилегающей территории, знаками запрещающими курение | При необходимости | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Заведующий хозяйством                          |
| 2  | Мероприятия в День отказа от курения   | Участие в общерайонной тематической акции   | В течение года    | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение  | Заместитель директора по спортивной подготовке |

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

|  |  |  |                |  |   |
|--|--|--|----------------|--|---|
|  |  |  |                | «Спортивные клубы по месту жительства»   |   |
| 3  | Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику | Разработка наглядного материала и т.п.<br>Размещение данного материала в учреждении, на официальном сайте и в социальных сетях учреждения  | В течение года | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Старший инструктор-методист   |
| <b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b> |  |  |                |  |   |
| 1  | Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя                                   | Разработка буклетов.<br>Распространение буклетов среди сотрудников.<br>Размещение данного материала в учреждении, на официальном сайте и в социальных сетях учреждения<br>Участие учреждения в тематических общерайонных акциях. | В течение года | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Заместитель директора по спортивной подготовке, старший инструктор-методист |
| <b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>              |  |  |                |  |   |
| 1  | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями   | Участие сотрудников в мероприятиях, направленных на умение управлять   | В течение года | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский   | Учреждение (организация) организующая                                       |

*Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района» на 2024-2027 годы*

|   |  |  |                   |  |  |
|---|--|--|-------------------|--|--|
|   |  | конфликтными ситуациями  |                   | район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства»  | тренинги, семинары и тд.                                 |
| 2 | Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия                | Возможное обустройство рабочего места сотрудника   | При необходимости | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Заведующий хозяйством                                    |
| 3 | Урегулирование конфликтных ситуаций, возникающих между сотрудниками. | Удовлетворение потребностей сотрудников, не доведение до неразрешимости конфликта, примирительные меры | При необходимости | МБУ ДО «СШ Ачинского района», Ачинский район, п. Малиновка, структурное подразделение «Спортивные клубы по месту жительства» | Директор, заместитель директора по спортивной подготовке |