Петрова Любовь Александровна

Подписан: Петрова Любовь Александровна
DN: CN=Петрова Любовь Александровна, SN=Петрова, G=Любовь Александровна, E=detsiysadcheburashka@mail.ru, ИНН=241000666795, СНИЛС=02058382368, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЗЕРЖИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 ""ЧЕБУРАШКА"" КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"", T=ЗАВЕДУЮЩИЙ, L=с.Дзержинское, S=Красноярский край, C=RU
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.10.25 12:45:37+07'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дзержинский детский сад № 1 «Чебурашка» комбинированного вида

Рассмотрено:
на заседании Общего собрания
Трудового коллектива
МБДОУ № 1
Протокол №1
От «17» октября 2022 г.

Утверждено:
заведующий МБДОУ№1
_____Л.А.Петрова
Приказ № 3
От «18» октября 2022г.

Модельная корпоративная программа «Повышение физической активности»

С. Дзержинское, 2022 год

Актуальность

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной.

Известные полезные эффекты физической активности для здоровья включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний. Кроме того, она положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию, а также отсрочивает наступление последствий болезни Альцгеймера и других форм слабоумия. Наконец, физическая активность – это ключевая детерминанта расхода энергии, и поэтому, она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. Существует большое количество эмпирических исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т.д. Есть доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда и заработная плата, снижается стресс.

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

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

Корпоративная программа Детского сада «Чебурашка» разработана с **целью** внедрения модельной корпоративной программы в учреждении и сохранение здоровья работников, пропаганда здорового образа жизни, создание и подержание благоприятного климата в коллективе.

Задачи:

- Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения мероприятия для ее повышения.
- Повышение информированности работников о пользе физической активности.
- Повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом.
- Создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня).
- Вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.
- Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни.
- Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.
- Контроль и оценка эффективности мероприятий Программы.

Нормативно - правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
2. Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
5. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
6. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
7. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213
8. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32
9. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

Этапы реализации программы

1. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
2. Утверждение корпоративной программы.
3. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
4. Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников.
5. 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.
6. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
8. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.
9. Оценка эффективности проводимых мероприятий.
10. Подведение итогов.

Срок реализации программы: 2022-2024 гг.

Ответственные за реализацию Программы: инструктор по физической культуре.

Оценка уровня физической активности и тренированности работников
ЦЕЛЬ: Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по повышению физической активности.
ОПИСАНИЕ: Изучение уровня физической активности и тренированности работников является основополагающим инструментом как для оценки исходного уровня работников, так и для мониторирования процесса реализации программы и оценки достижения цели– повышения уровня ФА работников. Для оценки уровня физической активности и тренированности работников применяются Глобальный опросник по физической активности и Тест Ходьбы/Тест Лестничная проба, которые могут проводиться до и в конце программы по ФА и\ или, как часть информационно-мотивационной компании.
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: До и после реализации программы, а так же в рамках проведения других практик, направленных на повышение физической активности.
РЕЗУЛЬТАТ: Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:
ИНДИКАТОРЫ ПРОЦЕССА: % работников, участвующих в оценке; % работников с низким уровнем физической активности.
ИНДИКАТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА: Снижение % работников с низким уровнем физической активности.

Ожидаемые результаты программы:

- ✓ Повышение уровня культуры здоровья у работников, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью.
- ✓ Отсутствие производственного травматизма, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.
- ✓ Сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе, увеличение продолжительности жизни.
- ✓ Рост престижности профессии социального работника, сохранение трудового потенциала и увеличение кадровых ресурсов. Сокращение потери рабочего времени.
- ✓ Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности, улучшение самочувствия.
- ✓ Формирование устойчивого стремления работников к здоровому образу жизни.

Приложение 1

Годовое планирование на 2022-2024гг

Месяц	Мероприятие	Кол-во в %	Ответственные
Начало года	Анкетирование коллег (выявления уровня физической подготовленности, вредных привычек, интересы)	70%	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре
1 числа каждого месяца	1 раз в неделю утренние зарядки	40%	Инструктор по физической культуре
0ктябрь 1-3 ноября 17 октября 24-26 февраля	Тематические эстафеты: - «Большие гонки»; - Веселые старты; - Спартакиада среди сотрудников - «А ну-ка, девушки, а ну-ка, мальчики»	35 %	Инструктор по физической культуре
В течение года	Объединения по интересам (дартс, настольный теннис, фитнес…)	20%	Инструктор по физической культуре
5 октября 30 мая	Коллективные выходы на природу	30%	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре
Сентябрь, май 4,5 января 11 апреля	Катание на велосипедах Посещение ледового катка, Лыжной базы	30 %	Инструктор по физической культуре
7 апреля	День здоровья	50 %	Инструктор по физической культуре
В течение года	Акции «Я выбираю спорт»	40%	Инструктор по физической культуре
В течение года	Участие в различных спортивных соревнованиях	20%	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Конкурс плакатов «Сохрани свое здоровье!»	30%	Инструктор по физической культуре
Сентябрь май	Оценка уровня физической активности и тренированности работников	70%	Инструктор по физической культуре