

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Предивинская СОШ»  
К.А. Золотуева  
Приказ № 68 от 15 декабря 2022г.



**Программа развития корпоративного спорта  
Муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Предивинская средняя  
общеобразовательная школа»**

Предивинск  
2022

### **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.

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 растёт 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».

### **Цель:**

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.

### **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.
- 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.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

#### **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 помощью Глобального опросника по физической активности (Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)), 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: 2023-2024 гг.**

**Ответственные за реализацию Программы: Директор школы, инструктор по физической культуре.**

### **Организационные мероприятия.**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.
2. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
4. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
5. Создание уголка здоровья.
6. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

### **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 трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
3. Участие в программе сдачи норм ГТО.
4. Дни здоровья — проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей.

### **Мероприятия, направленные на формирование приверженности здоровому питанию.**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания, размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).
2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи.
4. Обмен рецептами, поддерживающими здоровое и полезное питание.

### **Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

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

2. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
3. Оформление мест для курения вне территории предприятия.
4. Оформление мест общего пользования (туалет, коридоры, кабинеты) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

#### **Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.**

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

#### **Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

#### **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.

## Годовое планирование на 2023-2024 гг.

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>Организационные мероприятия</b>					
	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.	Разработка вопросов анкетирования. Анкетирование коллег (выявления уровня физической подготовленности, вредных привычек, интересы)	Январь	МКОУ «Предивинская СОШ»	Харчук А.В.
	Проведение сдачи тестов для определения физической активности и тренированности	Оценка уровня физической активности и тренированности работников	Сентябрь	МКОУ «Предивинская СОШ»	Семёнова Л.В.
	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажа с сотрудниками.	1 квартал	МКОУ «Предивинская СОШ»	Скрипкин С.М.
	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Уведомление сотрудников о необходимости прохождения медицинских осмотров, диспансеризации	Медицинский осмотр водителей ей – апрель-сентябрь	МКОУ «Предивинская СОШ»	Золотуева К.А.

	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	и, вакцинации. Организация вакцинации.	ь. Диспансеризация и вакцинация по мере наступления периода прохождения.		
	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок, МДК.	Посещение музеев, театров, выставок, МДК.	В течение года	Г. Красная рск пгт. Большая Мурта	Золотуева К.А.
	Создание уголков здоровья.	Создание и оформление стенда.	Январь	МКОУ «Предвинская СОШ»	Скрипкин С.М. Машковская Р.Г.
	Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы	Разработка положения о физкультурно-спортивном клубе УО.	Январь	МКОУ «Предвинская СОШ»	Скрипкин С.М.
<b>Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)</b>					
	Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Разработка и подготовка комплекса упражнений. Проведение десятиминутных комплексов.	Январь, февраль С 27 февраля 2 раза в неделю в течение года	МКОУ «Предвинская СОШ»	Скрипкин С.М.
	Участие в программе сдачи норм ГТО.	Сдача норм ГТО.	В соответствии с графиком	ФСЦ «Лидер» МКОУ «Предвинская	Скрипкин С.М.

			приема норм ГТО.	СОШ»	
	Дни здоровья — проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».	День «На работу пешком»  «Неделя без автомобиля»	2 раза в год (апрель, август) Первая рабочая неделя января	По маршрут у от дома до рабочего места.	Семёнова Л.В.
	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.	Организация коллективного отдыха на свежем воздухе.	5 октября 21 ноября	На свежем отдыхе	Семёнова Л.В.
	Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей.	Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей. (лыжные прогулки, катание на коньках, летний отдых)	1 раз в год	В зависимости от времени года.	Скрипкин С.М.
<b>Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.</b>					
	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).	Информирование работников об основах рациона здорового питания, обновление информации в уголке здоровья.	1 раз в месяц в течение года.	МКОУ «Предвинская СОШ»	Иванова Н.П.
	«Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.	Замена бутылок.	В течение года.	МКОУ «Предвинская СОШ»	Дзвинчук Л.Ю.
	Создание для сотрудников	Оборудование мест для приема	Январь (оборуд	МКОУ «Предвинская СОШ»	Машковская Р.Г.

специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.	пищи.	ование мест) В течение года поддержание оборудованных мест.	инская СОШ» (кабинеты)	
--	-------	---	------------------------	--

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

Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Январь	МКОУ «Предивинская СОШ»	Дзвинчук Л.Ю.
Проведение мероприятий в День отказа от курения.	Проведение информативной беседы с сотрудниками о вреде табакокурения.	31 мая «Всемирный день без табака»	МКОУ «Предивинская СОШ»	Семёнова Л.В.
Оформление мест общего пользования (туалеты, коридоры, кабинеты) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.	Сигнализация установлена. Поверка пожарной сигнализации.	Ежемесячно	МКОУ «Предивинская СОШ»	Дзвинчук Л.Ю.

**Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя**

Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением	Проведение информативной беседы с сотрудниками о вреде потребления алкоголя.	03 октября «Всемирный день трезвости и борьбы	МКОУ «Предивинская СОШ»	Золотуева К.А.
---	--	---	-------------------------	----------------

	алкоголя.		с алкогол измом»		
<b>Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
	Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.	Вручение благодарственных писем за успешно выполненные задачи.	Последняя рабочая неделя декабря	МКОУ «Предивинская СОШ»	Золотуева К.А.