

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОГЛИНСКИЙ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

443112, Самарская область, г. Самара, посёлок Управленческий, район Красноглинский,  
Павла Маркина переулок, 2, тел. 8-846-950-24-35, e-mail: so\_sdo.krasnoglinskiy@samara.edu.ru

Рассмотрена  
на общем собрании работников  
МБУ ДО «ЦДО «Красноглинский»  
г.о. Самара  
протокол № 4  
от «26» января 2024 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ЦДО  
«Красноглинский» г.о. Самара

  
О.В. Никифорова

«26» января 2024 г.



Программа развития корпоративного спорта и повышения  
физической активности работников  
на 2024 — 2027 гг.

Самара, 2024

## **1. Цель программы**

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе МБУ ДО «ЦДО «Красноглинский» г.о. Самара, сохранения здоровья персонала на рабочем месте, создание и поддержание благоприятного климата в коллективе.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **2. Задачи программы**

Основными задачами программы являются:

1. Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников.
3. Повышение информированности работников о пользе физической активности.
4. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
5. Создание благоприятных условий в образовательной организации для ведения здорового и активного образа жизни.
6. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
7. Проведение для работников профилактических мероприятий.
8. Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
9. Формирование установки на отказ от вредных привычек.
10. Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
11. Формирование стрессоустойчивости.
12. Сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **3. 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 г. №203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы". — 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».

3. 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.

4. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

5. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

6. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213 - Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32.

7. 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»

#### **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.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами.

3. Организация контроля над проведением, периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

##### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

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

2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием «шагомера» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья - проведение акции «Всемирный день здоровья», «На зарядку становись», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».

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

7. Участие в культурно-спортивных мероприятиях работников с участием

членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

### **Блок 4. 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. Удовлетворение базовых потребностей работника.

5. 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.

6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

## **5. Ожидаемые результаты эффективности**

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

1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;

2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;

3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;

4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;

5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;

6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;

7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;

8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего

срока временной нетрудоспособности работников;

9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;

10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;

11. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;

12. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.