*Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение*

 *«Детский сад общеразвивающего вида с. Ракитное» ДМР ПК*

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| *Председатель профсоюза**МДОБУ «Д/с с. Ракитное»Л.А. Литовченко**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | Заведующий *МДОБУ «Д/с с. Ракитное»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ф. Корнеева* *Приказ №\_70/1\_от \_01.09.2022* |

 Корпоративная программа по направлению

***«Повышение физической активности и укрепления здоровья сотрудников»***

**2022 г.**

**Содержание**

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

**1. Актуальность**

 Сидячая работа и недостаток физических нагрузок не лучшим образом сказываются на здоровье и самочувствии. Если большую часть дня проводить в сидячем положении перед экраном компьютера, можно со временем заработать целый комплекс хронических заболеваний, приводящий к снижению трудоспособности и сокращению продолжительности жизни.

 При дефиците [физических нагрузок](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/fizicheskaya_nagruzka/) страдают практически все системы организма. Вот некоторые из них:

* Со стороны опорно-двигательной системы: риск развития остеохондроза и сколиоза, мышечные спазмы, хронические боли в шее, плечах, пояснице, отложение солей, развитие синдрома запястного канала.
* Сосуды и сердце: тромбоз сосудов ног, [варикозное расширение вен](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/vena/), гипертония, риск развития болезней сердца и хронической сердечной недостаточности.
* Метаболический синдром, диабет второго типа, ожирение.
* Болезни простаты у мужчин.
* Со стороны ЖКТ: замедление работы кишечника, запоры, [геморрой](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/gemorroy/).
* Неврологические заболевания, проявляющиеся такими симптомами: головные боли, нарушения сна, рассеянность, раздражительность, тревожность, ухудшение внимания и концентрации.

 Основными факторами риска условий труда работников профессиональных образовательных организаций являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;

- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;

- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;

- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

 Любому предприятию экономически выгодно иметь здоровых работников.

Во-первых, работодатель несет убытки из-за невыхода сотрудников по причине болезни. Именно заболевания становятся причиной неявки на работу в 75% случаев. Но, как показывает практика, если компания провозглашает курс на охрану здоровья и приобщение сотрудников к [ЗОЖ](https://medaboutme.ru/zozh/), количество пропущенных рабочих дней удается существенно сократить, в некоторых случаях даже на 70-80%.

 Во-вторых, по мере ухудшения здоровья работника снижается и его продуктивность. Многие хронические заболевания, резвившиеся из-за дефицита физических нагрузок и неправильного питания, сопровождаются такими симптомами, как повышенная утомляемость, рассеянность, ухудшение когнитивных способностей – памяти, внимания, быстроты мышления, скорости реакции. Все это, безусловно, влияет на качество и производительность труда.

Поэтому очень важно в течение дня больше двигаться, стараясь любыми способами восполнить дефицит физических нагрузок.

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 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 МДОБУ «Д/с с. Ракитное» в рамках здоровье формирующей программы «Повышение физической активности и укрепления здоровья сотрудников», посредством создания здоровьесберегающей среды.

**2. Цель программы**

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, через внедрение активной физической нагрузки.

**3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

* Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни.
* Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
* Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
* Создание благоприятных условий в организации 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 стрессоустойчивости.
* Сохранение психологического здоровья и благополучия.

**4. Основные мероприятия**

**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, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, 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 по укреплению здорового образа жизни.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья организации».

**Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

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

2. Недели здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Неделя без автомобиля».

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

4. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников, в том числе зимние прогулки на лыжах, летний отдых.

5. Приобретение спортивного инвентаря.

**5. Ожидаемые результаты эффективности**

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

*Для работников:*

* Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
* Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
* Увеличение продолжительности жизни.
* Приверженность к ЗОЖ.
* Выявление заболеваний на ранней стадии.
* Возможность получения материального и социального поощрения.
* 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 организации.
* 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** |
| * 1. **Организационные мероприятия**
 |
| 1 | Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников | Проведение анкетирования с помощью Глобального опросника по физической активности (Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) | 16.09.2022г |  МДОБУ «Д/С с. Ракитное» | Тигрук М.В. |
| 2 | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы. | Инструктаж на рабочем месте для администрации МБУ ДО «ДДТ с. Ракитное», педагогов дополнительного образования, технички, рабочего. | 02.09.2022г.10.03.2023г | МБУ ДО «ДДТ с. Ракитное | Тигрук М.В. |
| 3 | Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.  | **Периодические медицинские осмотры** подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии. **Диспансеризация** – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). | ежегодно |  | Корнеева А.Ф. |
| 4 | Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок | Вакцинопрофилактика противГриппа, **COVID**-19  | Согласно графику прививок | Филиал КГБУЗ «Дальнереченская центральная городская больница» (с. Ракитное) | Корнеева А.Ф. |
| 7 | Оформление «Паспорта здоровья организации». | Презентация-отчет | Сентябрь 2023г. | МДОБУ «Д/с с. Ракитное | Тигрук М.В. |
| * 1. **Мероприятия, направленные на повышение физической активности**
 |
| 1 | Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика | Специально подобранный комплекс упражнений позволяет в максимально короткие сроки оживить общую двигательную активность всех суставов и благотворно воздействует на мышцы. Упражнения направлены на формирование правильной осанки, снижение нагрузки на зрение, а также некоторые варианты гимнастики предполагают общее снятие эмоциональной нагрузки – они избавляют от стрессовых состояний. (см. приложение 1) | ежедневно | МДОБУ «Д/с с. Ракитное | Тигрук М.В. |
| 2 | Культурно-спортивные мероприятия для работников. | «Марафон подвижных игр» | Октябрь 2022г. | Стадион Ракитненского поселения | Тигрук М.В. |
| Зимняя эстафета «Лыжня зовет» | Февраль 2023г. | Стадион Ракитненского поселения | Корнеева А.Ф. |
| Закаливающие мероприятия «Воздух, солнце и вода» | Июль 2023г, Август 2023г. | Река Малиновка | Тигрук М..В. |
| 7 | Недели здоровья  | акции «На работу пешком»  | Ноябрь 2022г. | Дорога от дома до работы | Тигрук М.В. Корнеева А.Ф. |
| акция «На работу без машины» | Апрель 2023г. |
| акция «На работу на велосипеде». | Май 2023г. |
| 9 | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. | Конкурсная программа «Туристы» | Октябрь | Река Малиновка | Корнеева А.Ф. |
| Конкурсная программа «В здоровом теле – здоровый дух» | Май | Стадион Ракитненского поселения |  |
| 15 | Приобретение спортивного инвентаря |  |  |  |  |

**Приложение 1****Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика****Упражнение 1*** Сесть ровно, выровнять спину, голова должна обязательно смотреть вперёд;
* Необходимо максимально вытянуть ноги, носки при этом смотрят "на себя";
* Руки тянем вверх, к потолку;
* Далее следует вернуться к исходному положению и повторить комплекс.

Достаточно 3-х "подходов" для общего снижения нагрузки, связанной с сидячим образом жизни.**Упражнение 2*** Необходимо принять исходное положение точно такой же, как в предыдущем упражнении (сесть на стул, максимально вытянуть ноги)
* Руки при этом необходимо вытянуть перед собой, ладони направить друг другу;
* Далее следует широко раскинуть руки (как будто собираетесь кого-то обнять) и при этом наклоняться в сторону;
* Заводим руки перед собой и выпрямляем спину;
* Движение необходимо повторить в другую сторону.

Можно повторять данное упражнение до 10 раз. Простой комплекс хорошо разгружает спину и руки.**Упражнение 3**Упражнение полностью повторяет предыдущий вариант, при этом необходимо вращать стопы в разные стороны, максимально стараясь фиксировать положение.При выполнении упражнения можно держаться руками за подлокотники, спина должна быть максимально ровной. Данное упражнение можно повторить 10-12 раз для получения максимального эффекта.**Упражнение 4**"Играем в мяч":* Необходимо сесть ровно, спину прижать к спинке стула (идеально, если это будет ортопедический стул);
* Далее берем небольшой мяч, его необходимо зажать между коленями, мышцы при этом сильно напрягаем;
* расслабляем мышцы и принимаем исходное положение.

Можно выполнять сколько угодно повторов этого простого упражнения – оно хорошо разрабатывает мышцы ног и отлично тренирует спину.**Упражнение 5**Следующая группа упражнений – с опорой. Для этого необходимо встать позади спинки стула и руками опираться на него. Первое из них - "Ласточка"* Встаём позади стула, руки на спинку;
* Руки осторожно отводим назад, руки в стороны;
* Медленно вернуться в исходное положение;
* Меняем ногу и выполняем упражнения ещё раз.

Достаточно выполнить по четыре подхода для каждой ноги.**Упражнение 6. Классическое упражнение "Пируэт"*** Необходимо встать за стул, руки положить на спинку;
* Правую руку поднимаем вверх, левую ногу – в сторону;
* Быстро вернуться в исходное положение и повторить комплекс.

Достаточно 6 —10 повторов для оптимального эффекта.**Упражнение 7.**Встаём на цыпочки* Встать за стулом;
* Опираться на спинку необходимо не сильно;
* Подняться на носочки;
* Считаем до 10 и делаем возврат в исходное положение.

10-20 повторений данного эффективного упражнения будет достаточно для общей проработки ступней. Обувь при выполнении упражнения желательно снять.**Упражнение 9. Обычные наклоны.*** Встать необходимо прямо, спину максимально выровнять;
* Медленно поднять руки, при этом корпус отвести в сторону;
* Выполняем упражнения для разных сторон;
* Вернуться в исходное положение.

Для максимального эффекта важно выполнить до 20 повторов данного упражнения.**Упражнение 9. Обычная ходьба на месте.*** Встать прямо, руки вдоль туловища;
* Быстро выполняем шаги, размахивая руками в такт;
* Вернуться в исходное положение.

Упражнение важно делать не менее 10-15 минут для общей разгрузки мышц. Простое упражнение быстро приходит в тонус.**Упражнение 10. Приседани*** Встать прямо, руки вытянуть перед собой;
* Медленно приседаем до тех пор, пока верхняя часть бедра станет параллельно полу;
* Выпрямляться стоит медленно.

Упражнение выполнить в 10 раз в зависимости от индивидуальной выносливости организма.**Самые простые упражнения, когда времени "в обрез"****Упражнения для спины и шеи**Следующий комплекс упражнений можно выполнять прямо на рабочем месте – они занимают одну-две минуты, при этом позволяют быстро разгрузить мышцы спины и шеи:https://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1235.jpeg* Простые наклоны головой в разные стороны. Важно тянуться медленно, как бы растягивая мышцы шеи. Можно помогать руками. Выполнить несколько раз.
1. https://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1236.jpeg
* Вращаем голову в разные стороны.
* Сидя на стуле, вытягиваем руки вперёд, ноги также необходимо вытянуть. Хорошо снимается мышечное напряжение.
1. https://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1237.jpeg
* Хорошо прорабатываем мышцы шеи: выполняем стандартные упражнения – подтягивание, сгибания, "ротация", боковое сгибание.
1. https://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1238.jpeg
2. Отведение прямых рук вверх и вперед.
3. https://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1239.jpeg

Некоторые офисные упражнения позволяют не только снизить риск заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и существенно подтянуть фигуру. Вот некоторые из них:**Упражнения для живота*** Необходимо сесть на стул, выпрямить спину и на выдохе втягивать живот – так можно сделать до 50 раз. Эффект от такого упражнения появляется довольно быстро.
* Следующее упражнение также делается на стуле. Хорошо прокачивает нижнюю часть живота. Необходимо сесть на стул, выпрямить спину и медленно подтягивать согнутые ноги к туловищу. Нижний пресс приходит в норму довольно быстро.
1. https://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1240.jpeg
* Тренируем косые мышцы живота. Упражнение выполняется также в сидячем положении. Необходимо скрестить руки на затылке и выполнять наклоны сидя.

https://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1241.jpeg**Упражнения для рук*** Самое лучшее офисное упражнения для рук и спины – отжимания от стены. Оно помогает не только сформировать красивый рельеф рук, но и в короткие сроки привести осанку в порядок.

https://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1242.jpeg* Также для рук можно выполнять упражнение сидя. Выпрямить спину и развести руки в стороны – достаточно выполнить 20 повторений. Ещё лучше, если взять в руки любые утяжелители (к примеру пол литровые бутылки с водой отлично заменяют лёгкие гантельки).

Для ног можно выполнять простые подъемы на носочках. Делать упражнения можно даже сидя – полезная производственная гимнастика будет незаметной для окружающих. Упражнение хорошо разгоняет кровь и предотвращает появление варикозаhttps://ss.metronews.ru/userfiles/static/198/1243.jpeg**Топ-10 видео по офисной гимнастике**[https://www.youtube.com/watch?v=NR1cUwm0aas](https://youtu.be/NR1cUwm0aas)<https://www.youtube.com/watch?v=XYFoaYsU_7o><https://www.youtube.com/watch?v=NHUSXtfv1vQ><https://www.youtube.com/watch?v=StWS-ZgD0qE><https://www.youtube.com/watch?v=jw64NfrFLPY><https://www.youtube.com/watch?v=hQ7xowKtKgU><https://www.youtube.com/watch?v=LdBfrWrMLY0><https://youtu.be/LdBfrWrMLY0><https://youtu.be/0prar5z3b28><https://youtu.be/NcoRpgFlUSk>**Советы тем, кто ведет сидячий образ жизни**Простые советы помогут регулярно заниматься гимнастикой и предотвратить многие "офисные" заболевания, которые связаны с сидячим образом жизни:* Если времени на выполнение упражнений нет, хотя бы старайтесь совершать телефонные звонки, прогуливаясь по офису – это благотворно влияет на кровообращение и общий тонус;
* Если коллега находится в соседнем офисе, не тратьте время на телефонные переговоры – лучше лично прийти и обсудить все необходимые вопросы. Это и дополнительная физическая активность, и живое общение.
* Если офисное здание оснащено лифтом, старайтесь не пользоваться им хотя бы по пути до рабочего места утром и когда уходите обратно – это также благотворно влияет на кровоток и в целом повышает физическую выносливость.

Постарайтесь выделить хотя бы 2-3 минуты между офисными делами на физическую активность – можно выполнять любые доступные упражнения, важно не сидеть на месте в течение всего рабочего дня. |