

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДО ДЮСШ  
«Академия футбола»  
Доронин Е.Н.

# Корпоративная программа укрепления здоровья работников

Муниципального общеобразовательного учреждения  
Дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
«Академия футбола»

Срок реализации: 2023-2024 год

г. Каштан

## **I. Введение**

Корпоративная программа укрепления здоровья работников (далее именуется – Программа) создана в целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

В настоящее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета, ожирения.

Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни.

Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс. Как следствие – недостаток сил для занятий спортом, малоподвижность и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс, и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив.

Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

## **II. Общая характеристика организации**

МОУ ДО ДЮСШ «Академия футбола», трудовой коллектив 7 сотрудников.

Анализ состояния здоровья работников проведен на основании опроса по хроническим заболеваниям, по оценке факторов, влияющих на здоровье работников, оценке потребности и пожеланий работников, оценке потенциальных ресурсов для реализации программы (кадры, финансы, организационные ресурсы).

Средний возраст сотрудников 39 лет.

Оценивают свой вес, как избыточный, 2 чел, это 28% от общего числа, нормальный вес у 5 человек, это 72% от общего числа сотрудников.

Несмотря на большой стаж и нагрузку, свое здоровье все педагоги оценивают как хорошо и удовлетворительно.

Все сотрудники проходят ежегодно медицинский профилактический осмотр и диспансеризацию согласно графику.

Коллектив не имеет лиц, злоупотребляющих курением и алкоголем.

Интерес в реализации программы высокий, много пожеланий по проведению оздоровительных мероприятий.

## **III. Ответственные исполнители корпоративной программы**

Директор – Доронин Евгений Николаевич,

Методист – Куклева Анастасия Дмитриевна,

Ст. тренер-преподаватель – Банных Юрий Александрович.

#### **IV. Основная цель и задачи программы**

##### Цель корпоративной программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Провести информационную кампанию по формированию представления о здоровом образе жизни;
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимая активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

#### **V. Принципы реализации программы.**

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры образовательной среды;

- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;
- Принцип доступности: учет возрастных особенностей сотрудников;
- Принцип систематичности и последовательности: постепенная подача материала от простого к сложному;
- Принцип дифференциации: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым сотрудником.

## **VI. Сроки и этапы реализации Программы**

Программа реализуется в 2023-2024 годах:

- 1 этап – сентябрь 2023 год – разработка и утверждение программы;
- 2 этап – сентябрь - декабрь 2023 год – реализация программы, промежуточная оценка эффективности программы;
- 3 этап – январь 2024 года – внесение корректировки при эффективности;
- 4 этап - декабрь 2024 года – итоговая оценка эффективности программы за 2 года.

## **VII. Основные направления для реализации программы:**



## VIII. Программные мероприятия

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Опрос, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Опрос сотрудников	Сентябрь 2023	Школа	Методист
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	По плану	Август	ГБУЗ КЦГБ им. Силаева А.П.	Директор
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Моральное поощрение, награждение материально самых активных	Декабрь 2023г. Декабрь 2024г.	Школа	Директор

4	Культурный досуг сотрудников	Концерты Выставки	В течение года	Школа	Методист
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Комплекс мероприятий применять постоянно	В течение года	Школа	Ст. тренер-преподаватель
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	По плану проведения	В течение года	Школа	Ст. тренер-преподаватель
3	День Здоровья (коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр)	Выезд на природу спrogramмой	Сентябрь Май	г. Сугомак г. Егоза	Директор
4	Прохождение программы физкультурной подготовки ГТО	Сдача норм ГТО, получение значка	В течение года	ФСК	Директор
5	Организация групп здоровья <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пешие прогулки</li> <li>• Занятие в тренажерном зале ФСК</li> </ul>	Согласно расписанию	В течение года	ФСК	Методист
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					

1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты).	Размещение в общей группе сотрудников	В течение года	Школа	Методист
2	Оснащение кабинетов бутилированной водой	Заказ Люкс-воды с доставкой в школу	В течение года	Школа	Директор
<b>4. Мероприятия, направленные на сохранение психического здоровья</b>					
1	Чайная церемония «Травы и влияние их на психическое здоровье»				
2	Школы здоровья по заболеваниям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сердечно-сосудистые заболевания</li> <li>• Заболевания опорно-двигательного аппарата</li> <li>• Сахарный диабет и другие эндокринные заболевания</li> </ul>	Согласно плану отделения профилактики больницы	В течение года	Школа	Отделение профилактики КЦГБ

### **VIII. Результативный компонент**

В результате в коллективе снизится уровень заболеваемости, а также сформируются:

- представления о здоровом образе жизни;
- интерес к творческой деятельности;
- грамотное использование различного спортивного оборудования и физкультурного инвентаря;



- осознание необходимости и значимости здорового образа жизни, “видение” и реализация путей совершенствования здоровья;
- активность сотрудников, проявляющаяся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В ходе наблюдений за деятельностью педагогов, в рамках программы, изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы приходим к выводу, что педагог, который заботится о своем здоровье, может воспитать здорового ребенка. Проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье сотрудников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества.

## Приложение №1

### **Методики оздоровления.**

- **Методики, направленные на развитие органов дыхания.**

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса.

Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

- **Методики, направленные на повышение резистентности организма.**

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца

повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

– **Методики, направленные на коррекцию зрения**

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (*тренажеры для коррекции зрения*).

Метод улучшения зрения У.Бейтса и М.Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

– **Методики, направленные на развитие двигательной активности.**

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики.

Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

– **Методики, направленные на профилактику ОРЗ.**

**Массаж** биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

**Аэрофитотерапия** (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

**Фитотерапия** (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. **Закаливание водой, воздухом и солнцем** — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в

пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, СВ. Хрущева.

– **Методы, направленные на коррекцию психического состояния.**

**Психогимнастика** - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).

– **Коммуникативные игры** (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в коллективе.

– **Музыкотерапия** (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов.

Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

– **Методики, направленные на повышение работоспособности.**

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижной профессиональной деятельности, повышают умственную работоспособность и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов).

Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Релаксационные упражнения. Они способствуют расслаблению.

## Интернет-ресурсы

1. Живи - <https://www.jv.ru/>  
Все о ЗОЖе: видео уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.
2. <https://salatshop.ru/>  
Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, онлайн-программа детокса и т.п.
3. <https://zozhnik.ru/>  
Все о правильном питании и здоровом образе жизни
4. <https://www.takzdorovo.ru/>  
Здоровая Россия – портал о здоровом образе жизни
5. <https://www.myfitnesspal.com/ru>  
Сайт для всех, кто решил следить за своей фигурой и питанием. Там есть счетчик калорий, рецепты полезных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять без тренера.  
Можно отслеживать прогресс, главное зарегистрироваться.