

Утверждено  
приказом МБУДО «СШ  
«Юность» от 13.04.2026 №49

Корпоративная программа по  
укреплению здоровья  
сотрудников  
МБУДО «СШ «Юность»



## Содержание

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

## 1. Актуальность

Здоровье сотрудников – не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального и социального благополучия. Работодатели все чаще внедряют программы укрепления здоровья сотрудников: такие инициативы помогают снизить риски заболеваний, улучшить микроклимат в коллективе и повысить общую эффективность работы.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников – это комплекс мероприятий, которые работодатель реализует для:

- улучшения состояния здоровья сотрудников;
- создание благоприятного микроклимата в коллективе;
- профилактики заболеваний;
- повышение безопасности, производительности и эффективности труда.

Ключевой принцип успешной программы – целостный подход. Он учитывает не только медицинские аспекты, но и социальные, производственные и индивидуальные факторы, влияющие на здоровье.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место – оптимальная организационная форма для охраны и поддержания здоровья, а также профилактики заболеваний.

Исследования показывают, что почти 60% общего бремени болезней связано с семью ключевыми факторами:

1. Повышенное артериальное давление.
2. Потребление табака.
3. Чрезмерное употребление алкоголя.
4. Повышенный уровень холестерина в крови.
5. Избыточная масса тела.
6. Низкий уровень потребления фруктов и овощей.
7. Малоактивный образ жизни.

Эти факторы могут усугубляться из-за нерационального питания, недостаточной физической активности, стресса на рабочем месте, наличия вредных привычек.

Стратегические ориентиры для развития программ укрепления здоровья заданы в Указе Президента Российской Федерации от 8 декабря 2025 года №896 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2030 г.». Реализация корпоративной программы укрепления здоровья (включая развитие корпоративного спорта) напрямую поддерживает цели Указа:

- способствует формированию ЗОЖ среди сотрудников;
- снижает факторы риска инфекционных заболеваний;
- повышает качество и продолжительность активной трудовой жизни персонала;
- помогает достичь целевых показателей Стратегии на уровне организации.

Эффективная программа включает несколько взаимосвязанных

направлений:

1. Профилактика профессиональных и социально значимых заболеваний

- оценка условий труда и выявление рисков
- внедрение мер по снижению воздействия вредных факторов
- регулярные медицинские осмотры и диспансеризация

2. Продвижение здорового образа жизни

- информационные кампании о вреде курения и алкоголя
- консультации по вопросам здорового питания
- организация спортивных мероприятий и активностей

3. Создание здоровьесберегающей среды

- оптимизация освещения и микроклимата в рабочих помещениях
- оборудование зон отдыха и психологической разгрузки
- обустройство комфортных мест для приема пищи
- обеспечение доступа к чистой питьевой воде

4. Поддержка психического здоровья

- тренинги по управлению стрессом
- семинары по профилактике профессионального выгорания

5. Мотивация и вовлеченность

- система поощрений за участие в оздоровительных мероприятиях
- конкурсы и челленджи

Для эффективного внедрения программы необходима личная заинтересованность сотрудников, поддержка руководства, поэтапная реализация программы, обратная связь сотрудников и финансовые, кадровые и инфраструктурные ресурсы.

Программа укрепления здоровья сотрудников – это не разовая акция, а долгосрочная стратегия, направленная на создание здоровой и продуктивной рабочей среды. Ее успех зависит от комплексного подхода, учета актуальных рисков и активного вовлечения всех участников процесса. Внедрение таких программ способствует не только улучшению здоровья сотрудников, но и формированию культуры заботы о себе и окружающих – что в конечном итоге ведет к устойчивому развитию организации и общества в целом.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте и соблюдение прав сотрудников и граждан в сфере охраны здоровья.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников через формирование среды, способствующей активному управлению здоровьем, профилактике заболеваний и продвижению здорового образа жизни.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

- Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
- Создание благоприятных условий для реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в учреждении 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 установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.
- Борьба с факторами риска неинфекционных болезней.
- Профилактика профессиональных и профессионально связанных заболеваний, снижение рисков, связанных с особенностями работы в спортивной организации.
- Повышение работоспособности и профессионального долголетия сотрудников.

## **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 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 учреждения, учреждения 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.

6. Организация культурного и спортивного досуга сотрудников.

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

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

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

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

4. Участие в выполнении норм ГТО.

5. Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «На работу - на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

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

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях - «Папа, мама, я - спортивная семья».

### ***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. 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 с курением.***

3. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории учреждения с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях учреждения.

4. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

5. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

6. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

7. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

8. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком

#### ***Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.***

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

2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### ***Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.***

3. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

4. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

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

6. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

7. 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.

### **5. Ожидаемые результаты эффективности**

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

1. Увеличение доли лиц с физической активностью;
2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;
3. Увеличение работоспособности сотрудников;
4. Уменьшение количества больничных листов по причине временной нетрудоспособности сотрудников.

## 6. План мероприятий

№ п/п	Форма и название мероприятия	Период реализации
1	Организация проведения акций, лекций, дней здоровья, публичных мероприятий и мониторинга по профилактике ХНИЗ и формированию ЗОЖ	На постоянной основе
2	Организация и проведение диспансеризации и медицинского профилактического осмотра	На постоянной основе
3	Проведение ежедневных физкультурминуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.).	На постоянной основе
4	Организация участия коллектива в культурно - спортивных мероприятиях, сдаче норм ГТО, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т.п	На постоянной основе
5	Организация проведения коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр	На постоянной основе
6	Организация и проведение мероприятия, направленных на формирование приверженности к здоровому питанию	На постоянной основе
7	Организация и проведение мероприятия, направленных на борьбу с курением	На постоянной основе
8	Организация и проведение мероприятия, направленных на борьбу с злоупотреблением алкоголя	На постоянной основе
9	Организация и проведение мероприятия, направленных на сохранение психологического здоровья и благополучия, повышение корпоративной культуры.	На постоянной основе