

ПРИНЯТА

На общем собрании
работников
МАУ ДО «Детская школа
Искусств г. Печора»
№ 25 от 20.04.2026
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом учреждения
от 20.04.2026
№ 25-Пг



Директор
МАУ ДО «ДШИ г. Печора»
Л.Ю. Авдеева

**Корпоративная программа
по укреплению здоровья
сотрудников МАУ ДО
«Детская школа искусств г. Печора»
на 2026-2031 г.г.**

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	5
3. Концептуальные положения программы	8
4. Содержание программы... ..	8
5. Показатели эффективности программы.....	10
6. Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов Учреждения	10
7. Список литературы	10
8. Приложения	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МАУ ДО «Детская школа искусств г. Печора»
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное автономное учреждение Дополнительного образования «Детская школа искусств г. Печора»
Юридический адрес учреждения	169600 Республика Коми г. Печора ул. Спортивная д.48А
Номер телефона	(82142)7-16-02
E-mail	dshi@pechora.rkomi.ru
Адрес сайта	
Авторы Программы	Администрация МАУ ДО «ДШИ»
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2026-2031 г.г.)
Программа принята	На общем собрании МАУ ДО «ДШИ» (протокол № _____ от _____ г.)
Программа утверждена	Приказом по МАУ ДО ДШИ № _____ от _____
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников ДШИ разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта «Укреплению общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Также по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезням и сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.
Цель 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, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. 2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. 3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность	Сотрудники Учреждения - (43 чел.)

Описание программы	Организационно-методическая работа 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения. 2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда». Информационно-просветительская работа 1. Организация выставок по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед по профилактике различных заболеваний. 3. Организация работы по профилактике вредных привычек социально опасных заболеваний. 4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др.. 5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний. Охрана труда и создание безопасных условий труда 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т. ч.: - создание необходимых условий для сотрудников; - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. 3. Ежегодный анализ плана о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда. 4. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. 5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения. 6. Проведение специальной оценки условий труда. 7. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте. Массовая работа по оздоровлению сотрудников 1. Диспансеризация сотрудников. 2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения. 3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. 4. Проведение ежегодных учебных семинаров
----------------------------------	--

	поэлектробезопасности,охранетруда,оказаниюпервоймедицинскойпомощи. 5.ТренингипонавыкамЗОЖ. Спортивно-массоваяработа 1. Организацияработыпоразличнымнаправлениям:командныеспортивныеигры,производственнаягимнастика,сдачанормативов ГТО. 2. Организация активного досуга сотрудников: пешиеэкскурсии,походы. 3. ОрганизацияДняздоровья(входемесячникаОТ). Индивидуальнаяработа 1. Проведениеинструктажапоохранетрудаитехникебезопасностидлявновыпринятыхсотрудников. 2. Консультированиепоразличнымвопросам,возникающимусотрудников,касающихсяданногонаправления деятельности
Ожидаемыерезультаты	Количественные: 1.Значительное увеличение доли лиц с физическойактивностью. 2.Увеличениедолисотрудников,ведущихздоровыйобразжизни. 3. Увеличениеиндексаздоровьясотрудников. Качественные: 1.Формированиеправильногорационапитания.2 .Уменьшениеколичества вредныхпривычек. 3.Укрепление социального и психического здоровьясотрудников. 4.Увеличениеработоспособностисотрудников.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной учитель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

В XXI веке требования общества к учителю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия образовательной работы в Учреждении.

Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протек

а в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за воспитанников. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В. А. Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди педагогов образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание».

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также психологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога – это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих учеников в еще и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника

зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм, снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на уроке.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда Учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между педагогом и учеником действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой организации интересно находиться и в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов ДШИ (далее – Учреждение) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залог успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп педагогов:

- педагоги со стажем менее пяти лет, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов (1 группа);

- педагоги со стажем более 15-20 лет. Данная категория педагогов наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);

- педагоги в возрасте старше 50 лет, педагоги этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов Учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, спортивные досуговые мероприятия.

Участниками программы являются педагоги и специалисты Учреждения.

3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у сотрудников Учреждения умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов и других работников Учреждения;
- мотивация сотрудников Учреждения к созданию собственного здоровья;
- формированиевалеологической компетентности педагогов;
- обучение навыкам самооздоровления.

Основные направления программы

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Диагностический модуль.
2. Информационно-познавательный модуль.
3. Оздоровительный модуль.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- тест «Эмоциональное выгорание» В.Бойко;
- анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина;
- анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко;
- диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н.Бережнова.

Для всех сотрудников Учреждения предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ.

В рамках *информационно-познавательного* модуля, формируя у педагогов ценностное отношение к собственному здоровью, делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у педагоговвалеологической компетентности, информирование педагогов ОУ о проблемах в состоянии здоровья педагогических работников, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для обучающихся, вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Для других сотрудников Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

Принципы реализации программы:

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

Гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровье, но и педагога, сотрудника Учреждения, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.

Культурологический принцип реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния обучающихся.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт создания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культур здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьеориентированное поведение в социуме.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Учреждения отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).

2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.

3. Психическое здоровье – улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.

4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

5. Повышение мотивации сотрудников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

6. Улучшение качества образовательной деятельности.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казначеев, В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В. П. Казначеев. — Москва — Кострома, 1996. - 248 с.

2. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность здоровья педагога. М., 2005, 363 с.

3. Никифоров Г. С. Психология здоровья. — СПб.: Речь, 2002. - 256 с.

4. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+”, 2000, - 128 с.

5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 256 с.

6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001. — 240 с.

Вредные факторы работы педагога:

1. Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки, работа на несколько ставок).
2. Напряжение зрения (чтение худ. лит-ры, работа с компьютерной техникой).
3. Перегрузки эмоционального характера.
4. Шум.
5. Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).
6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).

Часто встречающиеся болезни работников образовательного учреждения

Самые частые заболевания, которые характерны:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз;
- сердечнососудистая патология: ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
- сколиоз различной степени;
- остеохондроз;

**Информация о возрастном составе работников
МАУ ДО ДШИ
2026 год**

Образовательное учреждение	Всего	До 25 лет	26-29 лет	30-34 лет	35-39 лет	40-49 лет	50-54 лет	55-60 лет	Свыше 60 лет
всего	43								

**План мероприятий
корпоративной программы по укреплению здоровья
сотрудников МАУДО «ДШИ г. Печора»**

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля ад проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников. Направление на лечение по медпоказателям (ПК)	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников в течение периода распространения сезонной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный анализ заболеваемости среди сотрудников Учреждения	Ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на	Постоянно

4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День работника культуры, День здоровья, 8 марта, посещение выставок, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья и т.д.	Согласно датам праздников, в каникулярное время
5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	В течении года
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги, консультации психолога	Каждый квартал

7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кросс нации», и других мероприятиях	По плану спорткомитета
8.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методов на рабочих местах	Каждый вторник 9.15-9.30

		утомления сотрудников		
9.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику
10	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка санитарного состояния и ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
11	Учеба на рабочем месте по вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация	По графику