



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский»
(КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»)

П Р И К А З

«31» 10 2022

г. Дивногорск

№ 193

**Об утверждении программы
развития корпоративного спорта
в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2021 № 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы», пунктом 3.2 протокола совещания Губернатора Красноярского края от 29.08.2022 № 222 «О развитии физической культуры и массового спорта на территории Красноярского края», руководствуясь Уставом КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить программу развития корпоративного спорта в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» на 2023 год (далее – Программа) согласно Приложению.
2. Возложить осуществление текущего контроля по реализации Программы, в том числе за сроками программных мероприятий и оценку их эффективности на заместителя директора О.Л. Владимирову.
3. Заведующему социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями О.Г. Дробышевской провести работу по размещению Программы на официальном сайте КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» в сети Интернет.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

О.В. Чикунова

Приложение
утверждено приказом КГБУ СО
«КЦСОН «Дивногорский»
от «18» 06 № 195

ПРОГРАММА
развития корпоративного спорта
в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»

г. Дивногорск 2022 г.

1. Паспорт программы

Наименование программы	Программа развития корпоративного спорта в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
Территория реализации	Красноярский край, город Дивногорск
Кем реализуется программа	Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский» (КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»).
Адрес	Красноярский край, г. Дивногорск, ул. Школьная, д. 14
Телефон	8(39144) 3-69-06; 3-09-28
Адрес электронной почты	kacson04@mail.ru
Направление программы	Продвижение и популяризация здорового образа жизни среди работников учреждения, повышение значимости физической культуры и спорта.
Сроки реализации программы	2023 год
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний, формирование потребности в здоровом образе жизни и физической активности, а также повышение командного духа и лояльности работников.
Задачи программы	повышение физической активности работников; повышение приверженности работников к здоровому образу жизни; профилактика профессиональных заболеваний; снижение уровня заболеваемости; повышение профессионального благополучия и здоровья работников; повышение производительности труда; улучшение социально-психологического климата в коллективе; создание условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни; проведение для работников профилактических мероприятий, информирование о спортивных мероприятиях, раздача памяток о здоровом образе жизни и комплексов физических упражнений.
Ожидаемый результат	<i>Для работников:</i> изменение отношения к состоянию своего здоровья; укрепление здоровья и улучшение самочувствия;

	<p>приверженность к здоровому образу жизни; сокращение затрат на медицинское обслуживание; улучшение качества жизни; снижение числа случаев временной нетрудоспособности; повышение профессионального благополучия; улучшение социально-психологического климата в коллективе.</p> <p><i>Для работодателей:</i> сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов; повышение производительности труда; снижение числа случаев временной нетрудоспособности; снижение текучести кадров; повышение имиджа учреждения; внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья; повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни; улучшение социально-психологического климата в коллективе.</p>
Участники программы	Работники КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
Составил программу	Дробышевская Олеся Геннадьевна, заведующий социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья

1. Актуальность программы

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

Сегодня в России как средство для поддержания корпоративной культуры складывается система корпоративного спорта. Это одна из форм реализации социальной ответственности общества и элемент управления сотрудниками. Корпоративный спорт нацелен не только на улучшение здоровья сотрудников, но и на повышение командного духа и лояльности работников.

Корпоративный спорт представляет собой совместные занятия работников физической культурой и спортом, соревнования работников по различным видам спорта. Основная цель корпоративного спорта - сплочение

коллектива через повышение физической активности для выработки командного духа. В основе продвижения корпоративного спорта лежит постулат современной психологии: основываясь на достижении высших результатов в спорте, сотрудники проявляют лидерские качества и в работе.

В настоящее время корпоративный спорт в России имеет весьма перспективное направление, так как его развитие поддерживается Правительством РФ на государственном уровне.

Среди преимуществ совместных спортивных мероприятий, в которых участвуют работники, выделяются:

- повышение мотивации и вовлеченности работников, их нацеленность на результат, что помогает удерживать лучших специалистов;

- установление дружеских внерабочих отношений среди сотрудников через спорт, здоровье, фитнес и развлечения;

- выявление неформальных лидеров и укрепление позиций управленческого состава;

- повышение дисциплинированности и ответственности работников.

Программа подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения производительности и эффективности труда работников.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

Большинство заболеваний обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление;

- потребление табака;

- чрезмерное употребление алкоголя;

- повышенное содержание холестерина в крови;

- избыточная масса тела;

- низкий уровень потребления фруктов и овощей;

- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья работников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

В Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». предусматривается организация 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 учреждения в рамках программы развития корпоративного спорта, посредством создания среды для совместного занятия физической культурой и спортом среди работников.

Личная заинтересованность работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы - сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний, формирование потребности в здоровом образе жизни и физической активности, а также повышение командного духа и лояльности работников.

2.2. Задачи программы:

повышение физической активности работников;

повышение приверженности работников к здоровому образу жизни;

профилактика профессиональных заболеваний;

снижение уровня заболеваемости;

повышение профессионального благополучия и здоровья работников;

повышение производительности труда;

улучшение социально-психологического климата в коллективе;

создание условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни;

проведение для работников профилактических мероприятий, информирование о спортивных мероприятиях, раздача памяток о здоровом образе жизни и комплексов физических упражнений.

3. Этапы реализации программы

3.1. Этапы программы:

3.1.1. Организационный – планирование, координирование работы по программе, определение ресурсов по реализации программы, определение потребностей и мотивации для участников программы, разработка критериев оценки и определение механизма мониторинга оценки программы.

3.1.2. Практический – реализация календарного плана по программе развитие корпоративного спорта в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» на 2023 год (Приложение № 1). Организация физкультурно-оздоровительной работы с работниками.

3.1.3. Аналитический – мониторинг и оценка эффективности программы. Улучшение и коррекция мероприятий программы. Подведение итогов реализации программы, совершенствование программы.

4. Необходимые ресурсы для реализации программы

1. Кадровые ресурсы	
Ответственное лицо	Роль в реализации программы
Заместитель директора	осуществление текущего контроля и управления программой, контроля за сроками реализации программных мероприятий; оценка эффективности программных мероприятий
Заведующие отделениями	осуществление контроля над обеспечением участия работников в программе; ведение планово-отчетной документации
Инструктор по адаптивной физической культуре, методист	координатор программы (лицо ответственное за реализацию программы); осуществление методического сопровождения программы: подбор специализированной литературы, подготовка (при необходимости) информационных материалов (памятки, буклеты)
Сотрудники, участвующие в программе в качестве ответственных лиц	специалисты, которые будут задействованы в работе по программе (инструктор по адаптивной физической культуре, специалист по технике безопасности и др.)
2. Материально-технические	
Методические рекомендации, тренажерный зал, спортивное оборудование и др.	
3. Информационные ресурсы	
Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, корпоративная электронная почта, телефонная связь	

5. Мотивация участия в программе

Для работников	Для учреждения
Улучшение здоровья	Сохранение и развитие кадрового потенциала
Повышение удовлетворенности работой	Повышение эффективности труда
Улучшение качества жизни	Улучшение психологического климата в коллективе
Отказ от вредных привычек	Развитие позитивного имиджа учреждения
Повышение психоэмоционального благополучия	Снижение количества дней временной нетрудоспособности

6. Ожидаемые результаты эффективности программы

В результате реализации программы предполагаются следующие результаты:

Для работников:

изменение отношения к состоянию своего здоровья;
укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
приверженность к здоровому образу жизни;
сокращение затрат на медицинское обслуживание;
улучшение качества жизни;
снижение числа случаев временной нетрудоспособности;
повышение профессионального благополучия;
улучшение социально-психологического климата в коллективе.

Для работодателей:

сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
повышение производительности труда;
снижение числа случаев временной нетрудоспособности;
снижение текучести кадров;
повышение имиджа учреждения;
внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;
изменение отношения работников к состоянию своего здоровья;
повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
улучшение социально-психологического климата в коллективе.

7. Критерии оценки эффективности программы

№	Показатель	Как оценивать
1	Работники имеют возможность для физической активности в течение, до и после рабочего дня	% от общего числа работников
2	Учреждение организует, собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
3	Увеличение доли работников, вовлеченных в регулярное занятие физической культурой и спортом	% от общего числа работников
4	Снижение числа случаев временной нетрудоспособности	% от общего числа работников

Приложение к программе
развития корпоративного спорта
в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»

**Календарный план по программе развитие корпоративного спорта
в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» на 2023 год**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения (время)	Площадка	Ответственный
1	Организация физкультурно-оздоровительных занятий для сотрудников в тренажерном зале	В течение года, понедельник - пятница 13.00-14.00 18.00-19.00	Тренажерный зал КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский», г. Дивногорск, ул. Школьная, д. 14	Инструктор по адаптивной физической культуре
2	Проведение производственной гимнастики (зарядка для органов зрения, физкультурная пауза)	В течение года, понедельник – пятница, во время перерывов для кратковременного отдыха 10.30-10.40 16.00-16.15	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский», г. Дивногорск, ул. Школьная, д. 14	Инструктор по адаптивной физической культуре, заведующие отделениями, методист
3	Посещение плавательного бассейна	Январь - май, суббота с 13.00-13.45	Плавательный бассейн МБОУ ДО «ДДТ», г. Дивногорск, ул. Б. Полевого, д.3	Инструктор по адаптивной физической культуре, заведующие отделениями, методист
4	Декада ВФСК ГТО среди населения г. Дивногорска	В течение года	Согласно плану физкультурно-спортивных мероприятий Отдела спорта и молодежной политики Администрации г. Дивногорска	Инструктор по адаптивной физической культуре, заведующие отделениями, методист
5	Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России»	Февраль	Согласно плану физкультурно-спортивных мероприятий Отдела спорта и молодежной политики Администрации г. Дивногорска	Инструктор по адаптивной физической культуре, заведующие отделениями, методист

6	Спартакиада работников социальной сферы	Март-апрель	Физкультурно-спортивный центр, г. Дивногорск, ул. Чкалова, д. 3Б	Инструктор по адаптивной физической культуре, заведующие отделениями, методист
7	Спортивный праздник, посвященный празднованию «Дня России»	Июнь	С/К «Спутник», г. Дивногорск, ул. Спортивная, д. 2	Инструктор по адаптивной физической культуре, заведующие отделениями, методист
8	Спортивный праздник, посвященный празднованию «Всероссийского дня физкультурника»	Август	С/К «Спутник», г. Дивногорск, ул. Спортивная, д. 2	Инструктор по адаптивной физической культуре, заведующие отделениями, методист
9	Муниципальный этап Всероссийского Дня бега «Кросс нации»	Сентябрь	Согласно плану физкультурно-спортивных мероприятий Отдела спорта и молодежной политики Администрации г. Дивногорска	Инструктор по адаптивной физической культуре, заведующие отделениями, методист

Комплекс упражнений для глаз № 1

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз *Упражнение укрепляет мышцы мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения и расслабляет мышцы глаз.*

2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение одной минуты. *Упражнение способствует улучшению кровообращения.*

3. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец руки по средней линии напротив переносицы на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. *Упражнение снимает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.*

4. Выполняется сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты. *Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровоснабжение.*

5. Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Закрыть ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Затем аналогичное упражнение выполняется при фиксации пальца левой руки с прикрыванием правого глаза. Повторить 5-6 раз. *Упражнение способствует объединенной работе обоих глаз.*

6. Выполняется стоя. Голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону. Медленно передвигать палец справа налево и слева направо и следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. *Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.*

7. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза. Спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. *Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.*

8. Выполняется сидя. Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. *Упражнение развивает способность удерживать взгляд на близком расстоянии.*

9. Выполняется стоя. Голова неподвижна, поднять полусогнутую правую руку вверх. Медленно передвигать руку сверху вниз и следить за пальцами глазами. Повторить 10-12 раз. *Упражнение укрепляет мышцы глаз вертикального действия и совершенствует их координацию.*

10. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Вытянуть полусогнутую правую руку вперед и вправо. Производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиками пальцев. Прodelать то же упражнение левой рукой, совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. *Упражнение развивает координацию вестибулярного аппарата.*

11. Выполняется стоя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. опустить книзу. Поверните глаза в правую сторону, в левую сторону, повторить 6-8 раз. *Упражнение совершенствует сложные движения глаз.*

12. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки 5-6 раз. *Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярной реакции.*

13. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Повернуть глаза направо, налево, повторить 6-8 раз. *Упражнение укрепляет способность глазных мышц к статическому напряжению.*

14. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги. Поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты. Опустить голову, посмотреть на носок правой ноги, поднять голову, посмотреть в левый угол комнаты. Повторить 6-8 раз. *Упражнение способствует улучшению координации движения глаз и головы.*

15. Выполняется стоя. Вытянуть руки вперед на ширине плеч на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты, перевести взгляд на кончики пальцев левой руки. Посмотреть в левый верхний угол комнаты.

Перевести взгляд на кончики пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза.
Упражнение развивает сложные координационные движения глаз.

16. Стать перед окном. На расстоянии 25 см на уровне глаз на окне прикрепить метку — кружок 2-3 см диаметром. Поочередно фиксировать метку и какой-либо объект за окном, расположенный на уровне этой метки на расстоянии не менее 30 метров. Повторить 8-10 раз.

Упражнение развивает способность к оценке расстояний, координирует работу внутренних и наружных мышц глаз. Если человеку назначено постоянно ношение очков, то все упражнения, за исключением 4,7, выполняются в очках.

Комплекс упражнений для глаз № 2

1. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно в положении сидя — 8-12 раз (голова неподвижно).

2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно — 8-10 раз.




3. Круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении по 4-5 раз.




4. Частые моргания в течении 15-30 сек.




5. Стать у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На окне на уровне глаз укрепить круглую метку диаметром 3-5 мм. Вдали, на линии взгляда, проходящей через метку, найти какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводить взгляд на эту метку на стекле, то на предмет.



Универсальный комплекс физкультурной паузы

№ п/п	Содержание	Количество раз	Графическое изображение	Общие методические указания
1	Исходное положение (И.П.) – сидя на стуле, руки за головой. Делаем наклон в сторону, И.П., наклон в другую сторону	4-5 раз		Упражнение общеразвивающего характера, снижает физическое напряжение в поясничном отделе спины, укрепляет косые мышцы живота, повышает тонус мышц спины. Выполняется в медленном темпе, подъем туловища осуществляется на выдох.
2	И.П. – сидя на стуле, одна рука на пояс, другая на голове. 1 – выполнить наклон головы в сторону 2 – И.П. 3 - 4 - тоже с другой руки. 5-8 – наклон головы вперед	2-4 раз		Упражнение снимает напряжение в шейном отделе позвоночника, является необходимым при работе сидя, особенно перед компьютером. Упражнение выполняется медленно, растягиваются мышцы шеи, грудно-ключичный отдел грудной мышцы.
3	И.П. – сидя на стуле. 1. - выполнить наклон головы назад, растягивая кистями рук переднюю поверхность мышц шеи.	5-10 сек. 2 раза		Упражнение снимает напряжение в шейном отделе позвоночника, является необходимым при работе сидя, особенно перед компьютером.

4	<p>И.П. – сидя на стуле, руки согнуты в локтевых суставах, одна из них за спиной, другая за головой. 1 – выполнить поворот в сторону. 2– И.П. 3 -4 тоже в другую сторону</p>	2-4 раза		<p>Поворот выполняется на выдох. Упражнение повышает тонус мышц спины и косых мышц живота, снимает напряжение с грудного и поясничного отдела спины. Выполняется движение в медленном темпе, с фиксацией положения на 1-4 сек.</p>
5	<p>И.П. – сидя на стуле. 1-4 – поочередный подъем ноги</p>	8-12 раз		<p>Темп быстрый, упражнение улучшает кровообращение, активизирует отток крови от нижних конечностей, оказывает общетонизирующее воздействие. Подъем ноги выполняется на выдох.</p>
6	<p>И.П. – стоя, одна рука на пояс, другая на стул. 1-4 подъем ноги в сторону. 5-8 подъем другой ноги.</p>	5-10 раз 2 подхода		<p>Темп быстрый. Подъем ноги на выдох. Упражнение общеразвивающей направленности, со сменой исходного положения, в отличии от «рабочего положения». Движения улучшают кровообращение и обмен веществ.</p>

7	И.П. – стоя 1-2 – сгибания и разгибания рук в упоре	4-7 раз		<p>Темп средний, разгибания рук на выдох.</p> <p>Упражнение повышает тонус мышц грудной клетки, рук, плеч, осуществляет стретчинг икроножных мышц.</p>
8	И.П. – широкая стойка. 1– приседание. 2 – И.П.	6-8 раз		<p>Темп средний. Упражнение улучшает кровообращение, укрепляет мышцы ног, укрепляет поясничный отдел спины.</p> <p>Подъем выполняется на выдох.</p> <p>Упражнение, как и предыдущие, отличается доступностью выполнения, отсутствием необходимости спортивной формы</p>
9	И.П. -стойка ноги врозь. 1-4 -наклон вперед, опираясь на стул. 5-8 – И.П.	2-3 раза		<p>Упражнение снимает мышечное напряжение с шейного, грудного и поясничного отдела спины, снижает «застойные» явления, свойственные положению сидя.</p> <p>Упражнение следует отнести к разряду стретчинга, с медленным выполнением и спокойным дыханием.</p>