

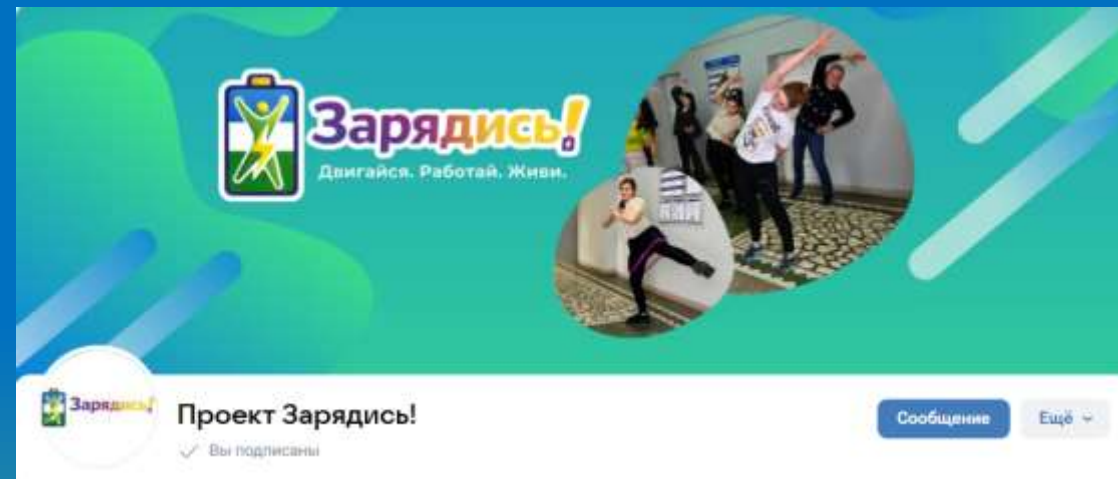
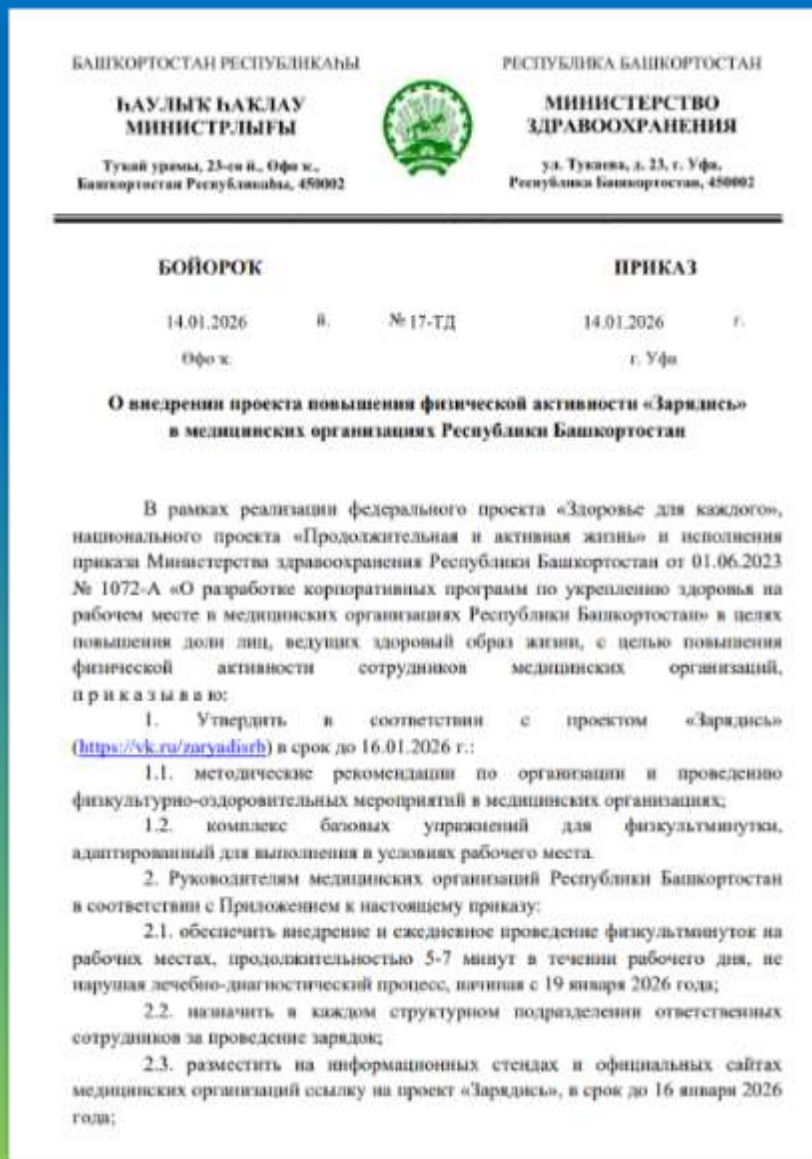


# Практика «Зарядись!»

**Мамаева Алиса Вилориковна,**

главный внештатный специалист по общественному здоровью, муниципальным и корпоративным программам Минздрава РБ, главный врач ГБУЗ Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

# Старт практики «Зарядись!»



Официальный старт проекта «Зарядись»  
состоялся 19 января 2026 года  
(неофициально 22 октября 2024 года)



Группа в ВК  
«Зарядись»

#Зарядись #Здоровыйсотрудник02



# Лица практики «Зарядись»



Автор и инициатор практики «Зарядись»

**Мамаева Алиса Вилориковна,**

главный внештатный специалист по общественному здоровью,  
муниципальным и корпоративным программам Минздрава РБ,  
главный врач ГБУЗ Республиканский центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики



Амбассадор практики «Зарядись»

**Загидуллина Аделина Рустемовна,**

олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира и Европы,  
призёр Европейских игр, заслуженный мастер спорта России и  
заместитель председателя Комитета Госсобрания - Курултая РБ по  
науке, образованию, культуре, молодежной политике и спорту.

# Цели и задачи практики



Производственная гимнастика (зарядка) — это кратковременный комплекс физических упражнений, выполняемый сотрудниками в течение рабочего дня с целью поддержания повышения физической активности, профилактики утомления и улучшения психоэмоционального состояния.

**Цели практики:** повышение физической активности сотрудников, формирование у них мотивации к ведению ЗОЖ и ответственного отношения к здоровью, а также снижение рисков развития у них хронических заболеваний

## Задачи :

- Повышение информированности сотрудников о пользе регулярной физической активности, профилактике гиподинамии и снижении профессиональных рисков
- Создание и распространение видеоконплексов производственной гимнастики с размещением на внутренних и внешних информационных ресурсах.
- Организация ежедневных зарядок в коллективе путём внедрения регулярного расписания, назначения ответственных инструкторов и обеспечения методического сопровождения на рабочих местах.
- Формирование устойчивой здоровьесберегающей привычки и позитивного корпоративного климата через вовлечение сотрудников в совместную физическую активность и популяризацию ЗОЖ.



# Реализация практики «Зарядись!»



Методические  
рекомендации

КАК ДЕЛАТЬ ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ЗАРЯДКУ?

**Длительность:** 10-15 минут

**Время:** Утром перед началом работы или в середине рабочего дня (например, в 10:00 и 15:00).

**Место:** В офисе, на рабочем месте или в специально отведенных зонах для физической активности



Видео урок по  
производственной  
гимнастике

Организатор практик ГБУЗ Республиканский центр  
общественного здоровья и медицинской  
профилактики

# Целевая аудитория практики



## Прямая аудитория:

- Сотрудники медицинских организаций Республики Башкортостан (врачи, средний и младший медицинский персонал, административно-управленческий состав) — 64 404 сотрудника из 117 медицинских организаций;
- Государственные гражданские служащие Республики Башкортостан;
- Муниципальные служащие органов местного самоуправления;
- Административно-управленческий персонал ведомств и учреждений.

## Косвенная аудитория:

- Члены семей сотрудников (трансляция здоровых привычек);
- Пациенты и граждане, обращающиеся в органы власти и медицинские учреждения (наблюдение примера здорового поведения);
- Жители региона через медиа-освещение (хештег #ЗдоровыйСотрудник02).



# Ключевые результаты реализации практики «Зарядись»



1. Разработан и утвержден «Методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий на рабочем месте», содержащие комплексы упражнений, рекомендации по организации и технике безопасности.
2. Создано 5 видеоуроков по производственной зарядке, доступных для использования во всех организациях.
3. Охват официального сообщества проекта в социальной сети ВКонтакте составил 438 участников.
4. Количество организаций, внедривших практику производственной зарядки, превысило 200.



# Присоединяйся к «Зарядись!»

«Зарядись!» - проект,  
посвященный  
внедрению регулярных  
зарядок на рабочих местах



**Зарядись!**



#Зарядись #Здоровыйсотрудник02