

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида №39» НМР РТ

Таланова Т.В.
Таланова Т.В.
« 09 » января 2024 года

ПРОФКОМ
Д/с №39

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего
вида №39» НМР РТ

Г.Х. Давлетбаева
Г.Х. Давлетбаева
« 09 » января 2024 года

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

к программе по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №39» НМР РТ
«СТУПЕНИ К ОТЛИЧНОМУ САМОЧУВСТВИЮ» на 2024 год.

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья сотрудников.

Задачи заключаются в привитии сотрудников следующих качеств личности:

- **Физические качества:** сила, быстрота, выносливость, ловкость, работоспособность; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.
- **Нравственные качества:** не вредить себе, другим людям и стране; взаимопомощь и взаимовыручка, товарищество, честность;
- **Эстетические качества:** красивая физически развитая фигура тела.

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель	Отметка об исполнении
1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ					
1.	Обновление пособий по пропаганде здорового и активного образа жизни, анкетирование сотрудников ДОУ с целью сравнения с предыдущим годом общих сведений о состоянии их здоровья.	I квартал.	Размещение пособий	Инструктор по физической культуре	
2.	Регулярное размещение и обновление информационно - образовательных материалов по здоровому образу жизни: на стендах, официальном сайте и социальных сетях ДОУ	Постоянно	Официальный сайт ДОУ	Инструктор по физической культуре	
3.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации по отказу от вредных привычек				

	(курение, алкоголизм), ведение ЗОЖ, правильное питание.	В течении года	Методический кабинет	Старшая мед. сестра	
4.	Проведение специальной оценки условий труда (СОУТ) на рабочих местах.	II квартал		Заведующий, уполномоченный по ОТ	
5.	Создание здоровых и безопасных условий труда, организация работы по ОТ	Постоянно		Заведующий, уполномоченный по ОТ	
6.	Сравнительный анализ по «Паспорту здоровья ДОУ»	Декабрь		Заведующий, старшая медицинская сестра	
7.	Организация контроля проведения периодических медицинских осмотров сотрудников ДОУ	По плану	Медицинское учреждение	Заведующий, старшая медицинская сестра	
8.	Организация санаторно-курортного лечения сотрудников и их семей в соответствии с коллективным договором ДОУ.	В течении года		Заведующий, ППО ДОУ	

2. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории ДОУ информационными материалами с советами по физической активности.	В течении года		Заведующий, инструктор по физической культуре	
2.	Организация командно-спортивных мероприятий между сотрудниками ДОУ (веселые старты, массовые забег)	В течении года		Заведующий, инструктор по физической культуре	
3.	Организация и проведение акций: «10 000 шагов к жизни», «На работу на велосипеде», «Лыжня Нижнекамска-2024» и др.	В течении года		Заведующий, инструктор по физической культуре	
4.	Продолжаем использовать мобильных приложений: «Шагомер», «Трекер воды», «Дневник сна» и др.	Постоянно		Заведующий, инструктор по физической культуре	
5.	Организация совместных выходов на природу	В течении года		Заведующий, ППО ДОУ	
6.	Организация сдачи норм ГТО.	Май 2024г.	Спортивный зал	Заведующий, инструктор по физической культуре	
7.	Популяризация скандинавской ходьбы (вебинары для желающих, обучение)	II полугодие 2024г.		Заведующий, инструктор по	

3. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ОРГАНИЗАЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ, ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК)

1.	Обновить информационные материалы (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций: «Мое здоровье в моих руках», «Красота спасет мир», «Витамины с грядки»	Постоянно	Методический кабинет	Заведующий, шеф-повар	
2.	Сравнительный анализ пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания (анкетирование)	I квартал	Методический кабинет	Заведующий	
3.	Организация и проведения конкурса между сотрудниками ДООУ на самый «Полезный перекус»	I квартал	Комната приема пищи	Заведующий, шеф-повар	
4.	Организация и проведение Дней здорового питания.	Ежегодно, по плану		Заведующий	
5.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории ДООУ информационными материалами о вреде курения	Постоянно	Стенды ДООУ	Заведующий, старшая медицинская сестра	
6.	Сравнительный анализ по анкетированию на количество курящих сотрудников ДООУ	II полугодие	Музыкальный зал	Заведующий, старшая медицинская сестра	
7.	Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Ежегодно, по плану		Заведующий, старшая медицинская сестра	
8.	Организация тестирования сотрудников на употребление алкоголя	I полугодие	Музыкальный зал	Заведующий, старшая медицинская сестра	
9.	Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя	Постоянно	Медицинский кабинет	Заведующий, старшая медицинская сестра	
10.	Продолжать организацию безалкогольных корпоративных мероприятий.	Ежегодно		Заведующий, старшая медицинская сестра	

4. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ СО СТРЕССОМ

1.	Организация и проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями, психическом здоровье.	Ежегодно	Музыкальный зал	Заведующий, педагог-психолог	
2.	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия сотрудников ДОУ (музыкотерапия)	Каждый квартал, по графику	Музыкальный зал, галокамера	Заведующий, педагог-психолог	
3.	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.	Сентябрь	Музыкальный зал	Заведующий, педагог-психолог	

Старшая медицинская сестра Шиф /Шакирзянова Л.М.

Педагог-психолог ДЖ /Джалимова З.А.

Инструктор по физической культуре Тел /Телицына О.А.

Шеф-повар ШШ /Шевченко Л.Ф.