


**СОГЛАСОВАНО:**


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

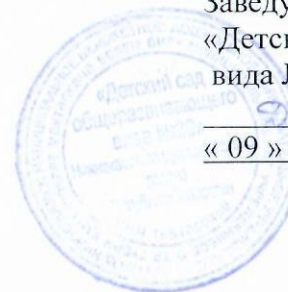
 Таланова Т.В.  
« 09 » января 2023 года

ПРОФКОМ  
Д/с №39

**УТВЕРЖДАЮ:**

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

 Г.Х. Давлетбаева  
« 09 » января 2023 года

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

к программе по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №39» НМР РТ  
«СТУПЕНИ К ОТЛИЧНОМУ САМОЧУВСТВИЮ» на 2023 год.

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

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель	Отметка об исполнении
<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>					
1.	Информирование сотрудников о целях, задачах программы «Ступени к отличному самочувствию»	Январь	Методический кабинет	Заведующий	
2.	Разработка и изготовление пособий по пропаганде здорового и активного образа жизни, анкетирование сотрудников ДОУ с целью получения общих сведений о состоянии их здоровья.	I квартал.	Размещение пособий	Инструктор по физической культуре	
3.	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	
4.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации по отказу от вредных привычек (курение, алкоголизм), ведение ЗОЖ,	В течении года	Методический кабинет.	Старшая мед. сестра	

	правильное питание.		Музыкальный зал		
5.	Проведение специальной оценки условий труда (СОУТ) на рабочих местах.	II квартал		Заведующий, уполномоченный по ОТ	
6.	Создание здоровых и безопасных условий труда, организация работы по ОТ	Постоянно		Заведующий, уполномоченный по ОТ	
7.	Обучение сотрудников по оказанию первой доврачебной помощи, инструктаж по ОТ, проверка знаний требований ОТ.	В течении года	Музыкальный зал ДОУ	Заведующий, уполномоченный по ОТ	
8.	Разработка «Паспорта здоровья ДОУ»	Декабрь		Заведующий, старшая медицинская сестра	
9.	Организация контроля проведения периодических медицинских осмотров сотрудников ДОУ	По плану	Медицинское учреждение	Заведующий, старшая медицинская сестра	
10.	Организация санаторно-курортного лечения сотрудников и их семей в соответствии с коллективным договором ДОУ.	В течении года		Заведующий, ППО ДОУ	
<b>2. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ</b>					
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 вне учреждения, посещение боулинга, бассейна	В течении года		Заведующий, инструктор по физической культуре	
3.	Организация и проведение всероссийских акций: «10 000 шагов к жизни», «На работу на велосипеде», «Лыжня Нижнекамска-2024» и др.	В течении года		Заведующий, инструктор по физической культуре	
4.	Организация соревнований с использованием 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	
	Проведение массовых забегов сотрудников	Май 2023г.	Спортивная	инструктор по	



	«Главное не победа, а до финиша»		площадка учреждения	физической культуре	
6.	Организация сдачи норм ГТО.	Май 2023г.	Спортивный зал	Заведующий, инструктор по физической культуре	
7.	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом	В течении года	Территория ДОУ	Заведующий	
<b>3. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ОРГАНИЗАЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ, ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК)</b>					
1.	Размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций: «о здоровом питании замолвите слово», «худеем правильно», «питание после 50», «польза зеленых коктейлей»	Постоянно	Методический кабинет	Заведующий, шеф-повар	
2.	Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания (анкетирование)	I квартал	Методический кабинет	Заведующий	
3.	Организация проведение мастер-класса от шеф-повара ДОУ по приготовлению блюд для здорового питания.	I квартал	Комната приема пищи	Заведующий, шеф-повар	
4.	Организация и проведения конкурса между сотрудниками ДОУ на «Самое креативное ПП блюдо»	I квартал	Комната приема пищи	Заведующий, шеф-повар	
5.	Организация соревнований между сотрудниками с демонстрацией личного примера.	II полугодие	Спортивный зал	Заведующий, шеф-повар	
6.	Организация и проведение Дней здорового питания.	Ежегодно, по плану		Заведующий	
7.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории ДОУ информационными материалами о вреде курения	Постоянно	Стенды ДОУ	Заведующий, старшая медицинская сестра	
8.	Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников,	I полугодие	Музыкальный зал	Заведующий, старшая медицинская сестра	

	предоставление совета по отказу от курения.				
9.	Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	В течении года		Заведующий, старшая медицинская сестра	
10.	Организация тестирования сотрудников на употребление алкоголя	I полугодие	Музыкальный зал	Заведующий, старшая медицинская сестра	
11.	Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя	Постоянно	Медицинский кабинет	Заведующий, старшая медицинская сестра	
12.	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.	Ежегодно		Заведующий, старшая медицинская сестра	
<b>4. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ СО СТРЕССОМ</b>					
1.	Организация и проведение тренингов: «зарядка для мозга», «дыхание – основа релаксации», консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Ежегодно	Музыкальный зал	Заведующий, педагог-психолог	
2.	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия сотрудников ДОУ (ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия)	Каждый квартал, по графику	Музыкальный зал, галочкамера	Заведующий, педагог-психолог	
3.	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.	Сентябрь	Музыкальный зал	Заведующий, педагог-психолог	

Старшая медицинская сестра Шул /Шакирзянова Л.М.

Педагог-психолог ЗБ /Джалимова З.А.

Инструктор по физической культуре Тел /Телицына О.А.

Шеф-повар Шев /Шевченко Л.Ф.