


СОГЛАСОВАНО
Заместитель заведующего по ВОР
Халисевич Н.В. 
10 января 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Д/с № 47»
Р.К. Бахарева 
10 января 2024г.


ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
реализации корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте в образовательных организациях г. Ачинска»
МБДОУ «Д/с № 47» на 2024г.

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Срок проведения	Ответственный исполнитель	Примечание
1	Организационные мероприятия:				
1.1	Анкетирование сотрудников, получение общих сведений о состоянии здоровья: потребность физическая активность, избыточный вес, повышение артериальное давление, курение, несбалансированное питание	Разработка анкет, распространение, сбор и обработка данных	январь	Зам. зав. по ВОР	
1.2	Выбор направлений/программ по результатам анкетирования	Разработка и утверждение плана мероприятий и утверждения	январь	Заведующий ОО, зам. зав. по ВОР	
1.3	Ежегодный медицинский осмотр (анализы:сыворотка (сыворотка))	Анализ данных по медицинскому осмотру (анализы:сыворотка))	По окончании медосмотра	Заведующий ОО	
1.4	Организация места для самостоятельного контроля параметров и состояния здоровья (артериальное давление, масса тела,	Выбор и оснащение помещения тонометром, наполнителями весами, сантиметровой лентой.	В течение года	Заведующий ОО	

СОГЛАСОВАНО
Заместитель заведующего. по ВОР
Хацкевич Н.В. _____
_____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Д/с № 47»
Р.К. Бахарева _____
_____ 2024г.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
реализации корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте в образовательных организациях г. Ачинска»
МБДОУ «Д/с № 47» на 2024г.

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Срок проведения	Ответственный исполнитель	Примечание
1	Организационные мероприятия:				
1.1	Анкетирование сотрудников, получение общих сведений о состоянии здоровья: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание	Разработка анкет, распространение, сбор и обработка данных	январь	Зам.зав. по ВОР	
1.2	Выбор направлений/программ по результатам анкетирования	Разработка и утверждение плана мероприятий в учреждении	январь	Заведующий ОО, зам.зав.по ВОР	
1.3	Ежегодный медицинский осмотр (диспансеризация сотрудников)	Анализ данных по медицинскому осмотру (диспансеризации) сотрудников	По окончании медосмотра	Заведующий ОО	
1.4	Организация места для самостоятельного контроля параметров и состояния здоровья (артериальное давление, масса тела,	Выбор и оснащение помещения тонометром, напольными весами, сантиметровой лентой.	В течение года	Заведующий ОО	

	окружность талии).				
2	Мероприятия, направленные на повышение физической активности:				
2.1	Физкультминутка «Минутка спорта» (один раз месяц)	Проведение десятиминутных комплексов утренней гимнастики на следующий месяц	В течение года	Инструктор по физической культуре	
2.2	Ежедневная физкультминутка «Бережем глаза»	Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз в обеленное время	В течение года	Инструктор по физической культуре	
2.3	Акция/конкурс «Шаги к здоровью»	Конкурс соревнования с участием сотрудников (отделов/подразделений) с использованием мобильного приложения «шагомер», ежемесячным подведением итогов, поощрением победителей	Первая неделя месяца	Инструктор по физической культуре	
2.4	Неформальная встреча «Выходи гулять!»	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр	В течение года	Зам.зав. по ВОР, инструктор по физической культуре	
2.5	Челлендж «Мы выбираем здоровый образ жизни!»	Презентация личного опыта ЗОЖ.	В течение года	Инструктор по физической культуре	
2.6	Спартакиада «Спорт для всех»	Участие в корпоративных спартакиадах, в спортивных мероприятиях г. Ачинска	В течение года	Инструктор по физической культуре	
2.7	Клуб по интересам «Все на лыжи»	Коллективный выезд в «Сосновый бор»	В течение года	Инструктор по физической культуре	
2.8	Участие в городских спортивных мероприятиях	По плану муниципалитета	В течение года	Инструктор по физической культуре	

3	Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию:				
3.1	Разработка, размещение листовок о правильном питании	Информирование работников об основах здорового питания, размещение информационных материалов, плакатов, листовок	В течение года	Зам.зав по ВОР, медицинская сестра	
3.2	Беседы о правильном питании, распространенных заболеваниях, влияние определенных продуктов на развитие заболевания (сахарный диабет, атеросклероз сосудов)	Проведение открытых лекций с участием специалистов в области правильного питания, понятие о калориях, БЖУ, формулы подсчета ИМТ	В течение года	Зам.зав по ВОР, медицинская сестра	
3.3	Конкурс здоровых рецептов «В здоровом теле — здоровый дух»	Сотрудники отправляют куратору рецепты блюд в зависимости от тематики конкурса: низкокалорийные, не поднимающие уровень инсулина, низкоуглеводные и т.д. Формируется «Сборник блюд»	По условиям конкурса	Зам.зав по ВОР, инструктор по физической культуре	
4	Мероприятия, направленные на борьбу с курением:				
4.1	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения	В течение года	Зам.зав по ВОР	
5	Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя:				
	Неформальные встречи «Друзей встречаем, чаем угощаем!»	Организация корпоративных мероприятий: чаепитие в кругу коллег, традиции чайной церемонии, разнообразие чаев, чайные традиции семьи.	В течение года	Зам.зав. по ВОР	
6	Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом:				
6.1	Тренинг «Мир в душе»	Проведение среди работников антистрессовых тренингов	В течение года	Педагог-психолог	
6.2	Практика «Мир на работе», «Учись слушать и слышать других»	Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций	В течение года	Зам.зав. по ВОР	

6.3	Комплекс мероприятий «Гори, но не сгорай»	Проведение коллективных мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию: культурный досуг: поем вместе, танцуем до упаду, вместе в театр, на экскурсию, в лес, на речку и т.д.	В течение года	Старший воспитатель	
6.4	Комплекс мероприятий «Гармония внутри»	Применение нетрадиционных методов улучшения здоровья; фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	Инструктор по физической культуре	