

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДО № 365 г. Челябинска»
О.В. Кушкова



**План
мероприятий по приобщению сотрудников
к здоровому образу жизни**

Комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива «В здоровом теле - здоровый дух», предусматривает работу по нескольким направлениям: физкультурно-оздоровительное направление, информационно-просветительское направление, организация и проведение профилактических медицинских осмотров, аналитическое направление.

Цель: формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих **задач**:

1. развитие потребности в здоровом образе жизни;
2. формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников;
3. улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения;
4. стимуляция работников к занятиям спортивной направленности;
5. разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников;
6. внедрение в деятельность ДОУ комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Координационно-организационное направление			
1.	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	Сентябрь	Заведующий
2.	Организация заседания трудового коллектива	В течении года в соответствии с планом	Заведующий
Физкультурно-оздоровительное направление			
1	Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)	Ежегодно	Заведующий, председатель профсоюзной организации
2	Проведение психологических тренингов по профилактике профессионального выгорания сотрудников	В течение года, в соответствии с планом	Педагог-психолог
3	Участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	Февраль	Инструктор по физической культуре

4	Суставная гимнастика для сотрудников с элементами хатхайоги.	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
5	Участие в марафонах муниципального и федерального уровня, спартакиадах.	1 раз в год	Инструктор по ФК
6	Проведение массовых спортивных мероприятий (сотрудники, родители, дети)	В течение года	Инструктор по ФК
7	Проведение командно-спортивных мероприятий	В течение года	Председатель профсоюзной организации
8	Организация Недели здоровья	В соответствии с планом методической работы	Зам. зав. по УВР
Информационно-просветительское направление			
1	Информационные материалы для самообразования и консультационной работы с родителями: 1. «Как измерить здоровье» 2. «Роль примера родителей в формировании здорового образа жизни» 3. «Правила здорового сердца» 4. «Гигиена нервной системы» 5. Профилактика отказа от вредных привычек. 6. Проведение лекций, 7. Распространение печатной продукции.	В течение года	Инструктор по ГВ
2	Организация цикла лекций в рамках «Недели здоровья»: «О здоровом питании» (ребёнка, взрослого), «Худеем правильно», «Зарядка для мозга», «Дыхание – основа релаксации» (с видео)	В соответствии с планом методической работы	Инструктор по ГВ
3	Размещение информации по формированию здорового образа жизни на официальном сайте МБДОУ «Детский сад № 365 г. Челябинска» - Видео лекции: 1. «О здоровом образе жизни» (https://rutube.ru/video/468b60f2b85975a1c05d4269842df2a2/?ysclid=mam5wyg22q826086423) 2. «Азбука здоровья» 2.1 Как правильно вызывать скорую помощь (https://disk.yandex.ru/d/Dflr755p2deH1g/%D0%90%D0%B7%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%202025/%D0%90%D0%B7%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%BA%D0%BE)	В течении года	Зам. зав. по УВР

	2.2 Угроза инфаркта и инсульта (https://disk.yandex.ru/d/Dflr755p2deH1g/%D0%90%D0%B7%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%202025/%D0%90%D0%B7%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82.mp4)		
Организация и проведение профилактических медицинских осмотров			
1	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне- зимний период	Приказ по учреждению	Инструктор по ГВ
2	Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Инструктор по ГВ
Аналитическое направление			
1	Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников	Декабрь	Заведующий МБДОУ,
2	Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе	Май	Педагог – психолог