**План мероприятий по поддержке здорового образа жизни**

**работников МДОУ Детского сада «Родничок»**

**на 2024 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Дата** | **Ответственный** |
| 1. Организационно-методическая работа | | | |
| 1.1 | Проведение анкетирования и тестирования отношения сотрудников ДОУ к ЗОЖ.  - «Здоровое сердце»;  - «Дружу со спортом!» | Сентябрь,  май | Педагог-психолог, инструктор по ФК |
| 1.2 | Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, лекции о методах оздоровления | 1 раз в квартал | Заведующий ДОУ, Ст.медсестра |
| 1.3 | Создание благоприятного психологического климата в ДОУ | Постоянно | Заведующий ДОУ, педагог-психолог |
| 1. Информационно-просветительская работа | | | |
| 2.1 | Анализ заболеваемости сотрудников | 1 раз в квартал | Старший воспитатель |
| 2.2 | Формирование в коллективе отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам. | В течении года | Медсестра |
| 2.3 | Оборудование «Уголка здоровья», оформление тематических стендов:  - «7 правил здорового образа жизни»;  - «Здоровье на рабочем месте»;  - «Быть **здоровым – это модно**»;  -«Соблазн велик, но**жизнь дороже**»; (профилактика вредных привычек)  - «В **здоровом теле – здоровый дух**» | В течение года | Старший воспитатель  Инструктор по ФК |
| 2.4 | Проведение лекций с работниками ДОУ  - ««Использование техники самопомощи  «Волшебная палочка»  -«Релаксация и снятие напряжения у педагогов» | В течение года | педагог-психолог |
| 2.5 | Распространение памяток, буклетов, листовок на темы:   * «Внимание грипп!» * «Предупредительные защитные прививки!» * «Фитнес – в каждый дом!» |  | Инструктор по ФК |
| 1. Охрана труда и создание безопасных условий труда | | | |
| 3.1 | Аттестация рабочих мест сотрудников ДОУ. |  | Заведующий ДОУ  Зам.заведующего |
| 3.2 | Обеспечение сотрудников, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой,   аптечками, моющими и обезвреживающими средствами. | В течении года | Заведующий ДОУ, Завхоз |
| 3.3 | Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда и технике безопасности в ДОУ | 1 раз в месяц | Завхоз |
| 1. Массовая работа по оздоровлению | | | |
| 4.1 | Осуществление ежегодного медицинского осмотра сотрудников ДОУ. | 1 раз в год | Заведующий ДОУ, Зам.заведующего |
| 4.2 | Вакцинация работников ДОУ от гриппа, COVID 19 | 1 раз в год | Ст.медсестра |
| 4.3 | Обеспечение работников ДОУ чистой питьевой водой (бутилированной) | В течении года | Ст.медсестра |
| 4.5 | Проведение Дней здоровья | 1 раз в квартал | Инструктор по ФК |
| 4.6 | Сдача норм ГТО | В течение года | Инструктор по ФК |
| 4.7 | Занятия на тренажерах:  - массажеры для тела;  - массажеры стоп;  - спандеры; | В течение года | Инструктор по ФК |
| 4.8 | Массаж:  - точечный массаж по Уманскому;  - массаж Су Джок терапии;  - самомассаж;  Релаксация:  - психологическая разгрузка;  - медитация под музыку; | В течение года | Педагог-психолог инструктор по ФК |
| 4.9 | Семинары-практикумы:  - «Оптимизация психологического здоровья педагогов»;  - «Нетрадиционные методы оздоровления»;  - «Что мы знаем о закаливании?». | В течение года | Старший воспитатель  Педагог-психолог |
| 5. Индивидуальная работа | | | |
| 5.1 | Консультации по физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в домашних условиях. | По мере необходимости | Инструктор по ФК |
| 5.2 | Обеспечение для сотрудников доступной психологической помощи. | По мере необходимости | Педагог-психолог |
| 5.3 | Консультации с практическим показом по методам и средствам профилактики и лечения заболеваний. | По мере необходимости | Ст.медсестра |
| 6. Спортивно-массовая работа | | | |
| 6.1 | Формирование физической культуры личности сотрудников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. | Постоянно | Инструктор по ФК |
| 6.2 | Приобщение к оздоровительным занятиям  - производственная гимнастика | В течение года | Инструктор по ФК |
| 6.3 | Участие сотрудников в общегородских физкультурно-оздоровительных мероприятиях:   * «Кросс наций»; * «Лыжня России»; * Сдачи норм ГТО * «Будь здоров педагог!» | По мере проведения | Инструктор по ФК |
| 6.4 | Спортивные соревнования между сотрудниками ДОУ | апрель | Инструктор по ФК |
| 7. Материально-техническая база | | | |
| 7.1 | Спортивный зал | Постоянно | Инструктор по ФК |
| 7.2 | Медицинский кабинет | По мере необходимости | Старшая медсестра |
| 7.3 | Кабинет психолога | По мере необходимости | Педагог-психолог |
| 7.6 | Спортивная площадка | По мере необходимости | Инструктор по ФК |