**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 воспитательИнструктор 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 ДОУЗам.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 воспитательПедагог-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 |