



Утверждаю:
Директор
КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»
Е.А. Ястребова
2023

План мероприятий по исполнению программы корпоративного спорта на 2024 год

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	«Я в круге» - рисуночный тест. «Я и мое здоровье» - опросник «Здоровье сотрудников учреждения» - обобщение данных	ноябрь-декабрь	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной реабилитации, медицинское отделение
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	«Профилактика травматизма» - обучающие семинары	январь, декабрь	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Начальники подразделений, заведующие отделениями
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.		в течение года	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	специалисты по ОТ, медицинское отделение, специалисты ОК
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Прививки от гриппа, ковид-19	весна, осень	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Врач терапевт
5	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Театр оперы и балета, Музыкальный театр. Театр имени Пушкина. Текущие	в течение года	г. Красноярск	Отделение социальной реабилитации

		выставки в выставочных залах, выставка ледовых скульптур, выставка ретро-автомобилей.			
6	Создание уголков здоровья	Размещение информационных плакатов: «Профилактика гриппа», «Меры предосторожности при Ковиде», «Осторожно, туберкулез!», «Клещевой энцефалит», «Курить-здоровью вредить»	в течение года	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной реабилитации, медицинское отделение
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Установка здоровьесберегающих плакатов в кабинете: «Гимнастика для глаз». Овладение техникой дыхательных упражнений «Воздушный шар». Овладение техникой упражнений, направленных на снятие эмоционального и физического напряжения «Муравейник», «Снежная баба»	ежедневно	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной реабилитации, медицинское отделение
2	Дни здоровья	Проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде».	в теплый период времени года	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной реабилитации, медицинское отделение
3	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Коллективные выходы на остров Татышев, парки, лесной массив за городом. Сплав по Мане.	01.09.2024 21.06.2024 в течение года, в праздничные выходные дни.	г. Красноярск	Отделение социальной реабилитации, медицинское отделение

4	Соревнования в обеденное время	«Попали в десятку» – дартс. Настольный теннис.	в течение года	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной реабилитации, медицинское отделение
5	Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах	В рамках общегородских мероприятий	в течение года	г. Красноярск	Отделение социальной реабилитации
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки),	Беседа о правильном питании: «Мифы и правда о питании» «Витамины вокруг нас» - информационный плакат	ежеквартально	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной реабилитации, медицинское отделение
2	Конкурс здоровых рецептов.	Конкурсы оригинальных и доступных рецептов: «Заготовки на зиму»; «Весенний салат»	ежеквартально		Отделение социальной реабилитации
3	Оснащение кулерами с питьевой водой		ежедневно	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной помощи
4	Оборудование специальных мест для приема пищи		ежедневно	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной помощи
4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, по управлению конфликтными ситуациями.	«Как избежать конфликта» - беседа; «Мы горим, но не выгораем»-тренинг	Февраль Май	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной реабилитации
2	Музыкотерапия, фототерапия, песочная терапия	Использование терапевтической музыки	в течение года	КГБУ СО «Дом-	Отделение социальной

		Моцарта. Участие в проекте «Сошедшие с картин». «Волшебный мир песка» - релаксация (кинетический песок)		интернат «Родник»	реабилитации
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Создание релаксационной локации	3 квартал	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной помощи

Разработал:
психолог социально реабилитационного отделения



Е.А. Варда