**Приложение № 2**

к корпоративной программе

«Укрепление здоровья сотрудников детского сада № 442 «Кораблик»

**План мероприятий корпоративной программы «Укрепление здоровья сотрудников» на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный  организатор | Ответственный  исполнитель | Отметка об исполнении |
| 1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | |  |
| 1. | Информирование сотрудников о целях, задачах и компонентах программы «Укрепление здоровья сотрудников». | 31.08. 2022 год | Педагог – психолог  Четверухина С.В. | Педагог – психолог  Четверухина С.В. |  |
| 2. | Проведение анкетирования сотрудников с целью выявления потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. | 12.08.2022 год | Педагог – психолог  Четверухина С.В. | Педагог – психолог  Четверухина С.В. | исполнено |
| 3. | Проведение контрольного анкетирования сотрудников с целью выявления потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. | Май 2023 года | Педагог – психолог  Четверухина С.В. | Педагог – психолог  Четверухина С.В. |  |
| 4. | Проведение предварительного анкетирования и тестирования сотрудников с целью определения  уровня стресса на рабочем месте. | Сентябрь 2022 года | Педагог – психолог  Четверухина С.В. | Педагог – психолог  Четверухина С.В. | исполнено |
| 5.. | Проведение контрольного анкетирования и тестирования сотрудников с целью определения уровня стресса на рабочем месте. | Май 2023 год | Педагог – психолог  Четверухина С.В. | Педагог – психолог  Четверухина С.В. |  |
| 6 | Учет количества мероприятий программы, внедренных работодателем в практику деятельности учреждения (в процентном соотношении к  мероприятиям, предложенным в корпоративной программе) | Июль 2023 год | Заведующий – Лихачева И.М.  Педагоги-психологи – Четверухина С.В.,  Полеева Н.М. | Заведующий – Лихачева И.М.  Педагоги-психологи – Четверухина С.В.,  Полеева Н.М. |  |
| 2.ПРАКТИКА КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ | | | | | |
| 1. | Изготовление информационно- образовательных материалов по теме:  «Сохранение психологического здоровья и благополучия». | октябрь 2022 год | Педагог-психолог  Четверухина С.В. | Педагог-психолог  Четверухина С.В. | исполнено |
| 2. | Регулярное размещение и обновление информационно-образовательных материалов по здоровому образу жизни: | в течение года | Педагог-психолог  Полеева Н.М. | Педагог-психолог  Полеева Н.М. |  |
| 2.1 | в помещениях организации | ежеквартально 2022-2023 гг | Педагог-психолог  Полеева Н.М. | Педагог-психолог  Полеева Н.М. |  |
| 2.2. | на официальном сайте организации | ежеквартально 2022-2023 гг | Педагог-психолог  Полеева Н.М. | Педагог-психолог  Полеева Н.М. |  |
| 3. | Распространение буклетов по направлению «Сохранение психологического здоровья и благополучия» среди сотрудников | в течение года | Педагог-психолог  Четверухина С.В. | Педагог-психолог  Четверухина С.В. |  |
| 4 | Организация на базе учреждения пространства для занятия спортом (спортзал, площадка для выполнения физических упражнений). | Сентябрь 2022 год | Инструктор по  физ.культуре | Инструктор по  физ.культуре | исполнено |
| 4.1. | Организация и проведение гимнастики, «Вдох глубокий. Руки шире!» с применением комплекса упражнений В.Животова | В течении года, 1-2 раза в неделю | Воспитатель  Першина Н.В. | Воспитатель  Першина Н.В. | исполнено |
| 4.2. | Подбор и размещение в группе Вотсап комплексов физической активности для самостоятельных занятий | ежемесячно | Воспитатель  Першина Н.В. | Воспитатель  Першина Н.В. | исполнено |
| 4.3. | Предоставление возможности в детском саду употребления «Биомороженого» | Октябрь, апрель | Зам по АХЧ | Зам по АХЧ | исполнено |
| 4.4. | Возможность получения услуг массажиста в дошкольной организации | Октябрь, ноябрь | Воспитатель  Костюкова Ю.П. | Воспитатель  Костюкова Ю.П. | исполнено |
| 4.5. | Процедуры ароматерапии с применением аромодиффузора для расслабления и профилактики заболеваний | Октябрь, апрель | Воспитатели  Черкашина Ю.М.  Разманова Н.А. | Воспитатели  Черкашина Ю.М.  Разманова Н.А. | исполнено |
| 4.6. | Курс бифидомороженого | ноябрь | Зам по АХЧ | Зам по АХЧ | исполнено |
| 4.7. | Курс кислородного коктейля | декабрь | Зам по АХЧ | Зам по АХЧ |  |
| 4.8 | Витаминизированные травяные чаи | январь | повара | повара |  |
| 4.9. | Коллективное посещение бассейна сотрудниками ДОУ | Ноябрь-май | Воспитатель  Першина Н.В. | Воспитатель  Першина Н.В. |  |
| 4.10. | Применение суджок-терапии (2 раза в неделю) | Ноябрь-май | Воспитатель  Черкашина Ю.М. | Воспитатель  Черкашина Ю.М. | В процессе |
| 4.11. | Проведение корпоративных спортивных мероприятий с привлечением профсоюзной организации: «Поколение ЗОЖ»,  «Спортивная команда», «Спартакиада», «Лыжная эстафета», «День спорта!» | Сентябрь 2022,  Май 2023 год | Инструктор по  физ.культуре  Представитель проф. орг. | Инструктор по  физ.культуре: Субботина В.В.  Представитель проф. орг. – Семенихина Л.А. |  |
| 5 | Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.  Проведение мастер-класса на тему: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее» и др. | По плану | Заведующий пищеблоком – Киреева Н.М.  Специалист по охране труда – Семенова Н.А. | Заведующий пищеблоком – Киреева Н.М.  Специалист по охране труда – Семенова Н.А. | исполнено |
| 5.1. | Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания | По плану | Заведующий пищеблоком – Киреева Н.М.  Специалист по охране труда – Семенова Н.А. | Заведующий пищеблоком – Киреева Н.М.  Специалист по охране труда – Семенова Н.А. |  |
| 5.2 | Проведение корпоративных мероприятий с привлечением профсоюзной организации: «Конкурс здоровых рецептов» | Март 2023 год | Заведующий пищеблоком – Киреева Н.М  Представитель проф. орг. – Семенихина Л.А | Заведующий пищеблоком – Киреева Н.М  Представитель проф. орг. – Семенихина Л.А |  |
| 6. | Организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию | По плану | Педагог-психолог  Четверухина С.В. | Педагог-психолог  Четверухина С.В. |  |
| 6.1. | Проведение Дня/Недели  психоэмоционального здоровья. Мероприятия) на «Дне здоровья»:   * управление стрессом; * синдром хронической усталости и его профилактика; * как победить беспокойство и стресс на работе; * позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы. | По плану | Педагог-психолог  Четверухина С.В.  Полеева Н.М. | Педагог-психолог  Четверухина С.В.  Полеева Н.М. |  |
| 6.2. | Проведение конкурса на лучший видеоролик на тему: «Самый лучший нестандартный способ снятия стресса» | До июня 2023 года | Заведующий – Лихачева И.М.  Педагоги-психологи – Четверухина С.В.,  Полеева Н.М. | Заведующий – Лихачева И.М.  Педагоги-психологи – Четверухина С.В.,  Полеева Н.М. |  |