

УТВЕРЖДАЮ

Директор КТБУ СО

«Дом - интернат» «Родник»

Е.А. Ястребова

2025



План мероприятий по исполнению программы корпоративного спорта на 2025 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 круте» - рисуночный тест. «Я и мое здоровье» - опросник «Здоровье сотрудников учреждения» - обобщение данных	ноябрь-декабрь	КТБУ 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	КТБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Начальники подразделений, ведущие занятия
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.		в течение года	КТБУ СО «Дом-интернат «Родник»	специалисты по ОТ, медицинское отделение, специалисты ОК
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Прививки от гриппа	весна, осень	КТБУ 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 выставки в выставочных залах, выставка ледовых скульптур, выставка ретро-автомобилей.	в течение года	г. Красноярск	Отделение социальной реабилитации
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 здоровья сберегающих 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. Посещение семейно-оздоровительного комплекса парных и саун «Сибирские термы»	01.09.2024 21.06.2024	г. Красноярск	Отделение социальной реабилитации, медицинское отделение
4	Соревнования в обеденное время	«Попади в десятку» – дартс. Настольный теннис. Спортивная игра «Бочче»	в течение года	КТБУ 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	КТБУ 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	КТБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной помощи
4	Оборудование специальных мест для приема пищи		ежедневно	КТБУ 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 Моцарта. Участие в проекте «Сошедшие с картин». «Волшебный мир песка» - релаксация (кинетический песок)	в течение года	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной реабилитации
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Создание релаксационной локации	3 квартал	КГБУ СО «Дом-интернат «Родник»	Отделение социальной помощи

Разработал:
Специалист по социальной работе

Д.М. Кузнецова