


 Утверждаю
 Директор МБОУ ДО «Перспектива»
 Н.А. Демина
 26.08.2026

План мероприятий

реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих» на 2026/2027 учебный год

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1.	Ежегодный медицинский осмотр/диспансеризация/вакцинопрофилактика	Организация прохождения Сотрудниками ежегодного профилактического медицинского осмотра	В течение года	БЦГБ ООО «Центр лечебно-профилактических технологий»	Калинина К.Г.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
2.	Ежедневные физкультминутки «Минутка спорта»	Проведение десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	В течение года	МБОУ ДО «Перспектива» КМЖ «Орленок» КМЖ «Салют»	Будюк А.Г. Педагоги-организаторы
3.	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза»	Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз в обеденное время	В течение года	МБОУ ДО «Перспектива» КМЖ «Орленок» КМЖ «Салют»	Гайдай О.П. Педагоги-организаторы
4.	Ежедневные физкультминутки «Ровная спина»	Проведение комплекса упражнений для здоровья спины в обеденное время	В течение года	МБОУ ДО «Перспектива» КМЖ «Орленок» КМЖ «Салют»	Гайдай О.П. Педагоги-организаторы
5.	Конкурс «Шаги к здоровью»	Конкурс на самое активное подразделение (отдел), с использованием мобильного приложения «шагомер», поощрение победителей	Ежеквартально	МБОУ ДО «Перспектива» КМЖ «Орленок» КМЖ «Салют»	Будюк А.Г. Педагоги-организаторы

6.	Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на работу пешком и выкладывают фотографию с хэштегом #Перспектива Пешком на работу	Ежемесячно	МБОУ ДО «Перспектива»	Титкова Т.В.
7.	Неформальная встреча «Выходи гулять!»	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр	Ежеквартально	МБОУ ДО «Перспектива» КМЖ «Орленок» КМЖ «Салют»	Будюк А.Г. Педагоги-организаторы
8.	Акция «На коньках»	Организация массового катания на коньках для работников с участием членов их семей	Январь-март	ЛДС	Митчина Н.В.
9.	Спартакиада «Спорт для всех»	Участие в ежегодной корпоративной спартакиаде	Май	МБОУ ДО «Перспектива»	Гайдай О.П.
10.	Мероприятие «Прогулки по-Скандинавски»	Участие коллектива в прогулках Скандинавской ходьбой	Ежеквартально	МБОУ ДО «Перспектива»	Титкова Т.В.

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

11.	Раздача листовок о правильном питании	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	В течение года	МБОУ ДО «Перспектива»	Митчина Н.В.
-----	---------------------------------------	---	----------------	-----------------------	--------------

12.	Конкурс здоровых рецептов «В здоровом теле — здоровый дух»	Сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых лучших рецептов поощряются	Декабрь Май	МБОУ ДО «Перспектива»	Митчина Н.В.
13.	Организация питьевого режима	Приобретение и установка фильтров для воды	Сентябрь-октябрь	МБОУ ДО «Перспектива» КМЖ «Орленок» КМЖ «Салют»	Громова М.А.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
14.	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения	В течение года	МБОУ ДО «Перспектива»	Калинина К.Г.
15.	Раздача листовок о вреде курения	Информирование работников о вреде курения	В течение года	МБОУ ДО «Перспектива»	Калинина К.Г.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
16.	Неформальная встреча «Жить здорово!»	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни	В течение года	МБОУ ДО «Перспектива»	Паренкова А.В.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
17.	Тренинг «Мир в душе»	Проведение для работников антистрессовых тренингов	Сентябрь	МБОУ ДО «Перспектива»	Приглашенные Педагоги-психологи
18.	Практика «Мир на работе»	Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций	Январь	МБОУ ДО «Перспектива»	Приглашенные Педагоги-психологи
19.	Комплекс мероприятий «Гори, а не сжигай»	Проведение мероприятий, направленных на	Апрель	МБОУ ДО «Перспектива»	Приглашенные Педагоги-

		противодействие профессиональному выгоранию			ПСИХОЛОГИ
--	--	---	--	--	-----------