

**Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Минусинский»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБУ СО
«КЦСОН «Минусинский»
 Е.П. Юдина
«30» ноября 2023 г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
физкультурно-спортивных мероприятий
на 2024 г.**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Мероприятия оздоровительного блока				
1.1. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию				
1.	Размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки) в области питания (информирование работников об основах рациона здорового питания)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Методист М.В. Головня
2.	Оснащение кулерами с питьевой водой	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
3.	Проведение Дня здорового питания	Октябрь 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
1.2. Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
4.	Проведение акции «Бросаем курить»	Июль 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
5.	Проведение мероприятия «День отказа от курения»	Ноябрь 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
6.	Размещение информационных плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Методист М.В. Головня

	(информирование сотрудников о вредных воздействиях курения)			
1.3. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
7.	Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (памятки, плакаты)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Методист М.В. Головня
8.	Проведение консультаций по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Психологи: З.А. Плеханова, Т.Д. Вдовиченко
9.	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
1.4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
10.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Психологи: З.А. Плеханова, Т.Д. Вдовиченко
11.	Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Психологи: З.А. Плеханова, Т.Д. Вдовиченко
12.	Проведение ароматерапии, музыкотерапии, фототерапии	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Психологи: З.А. Плеханова, Т.Д. Вдовиченко
2. Мероприятия спортивного блока				
1.	Проведение десятиминутного комплекса упражнений на рабочем месте, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
2.	Проведение соревнования с использованием гаджета «шагомер»	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая

3.	Выполнение норм ГТО	Апрель-октябрь 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
4.	Проведение акций: «На работу пешком», «Мы за здоровый образ жизни», «Встань с кресла»	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
5.	Организация и проведение коллективного зимнего и летнего отдыха на свежем воздухе с применением активных игр: - зимние прогулки на лыжах; - летнее катание на велосипедах; - спортивное ориентирование; - скандинавская ходьба; - тимбилдинг	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
6.	Участие в спортивных тренировках в нерабочее время («Фитнес», «Йога, тренажерный зал, «Кроссфит» и др.)	В течение года	Спортивные залы г. Минусинска	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
7.	Участие в спортивных соревнованиях: - «Лыжные гонки»; - «Зимняя олимпиада»; - «Летняя олимпиада»	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
8.	Участие в спортивном мероприятии «Лыжня России»	Февраль 2024 г.	Лыжня г. Минусинска	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
9.	Участие в спартакиадах (городской, районной)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
10.	Участие в соревнованиях (турнирах) по настольным играм: - дартс; - шашки; - шахматы; - домино	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая