

**Информация о мероприятиях по сохранению  
и укреплению здоровья работников  
МБДОУ д/с № 286 за 2023 год**

Месяц	Мероприятие, результат, дата
Январь-февраль	1. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели. 2. Проверка зрения на аппаратах, комплекс упражнений для глаз, рекомендации врача-офтальмолога. 3. Лыжня России.
Март	1. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели. 2. Профилактика табакокурения и алкоголизма работников. 3. Поход в Сауну.
Апрель	1. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели. 2. Тренинг «Профилактика стрессов у педагогов»
Май	1. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели. 2. Выезд на природу на берег Оби в Боровое.
Июнь	1. Международный Олимпийский день. Веселые старты, 3 место в районных семейных соревнованиях. 2. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели.
Август	1. День физкультурника. Спортивные игры на спортивной площадке. 2. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели.
Сентябрь	1. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели. 2. Береги зрение, врач – офтальмолог МБУЗ НСО «ДГКБ № 1».
Октябрь	1. Участие команды педагогов в 1-ом Новосибирском турнире по настольным адаптивным играм 04.10.2023г., 2 место в командном зачете. 2. Участие в районном турнире по волейболу, 28.10.2023г. 3. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели.
Ноябрь	1. Ароматерапия, как средство снятия стресса и тревожности. 2. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели. 3. Здоровое питание- залог хорошего самочувствия! Врач МБУЗ НСО «ДГКБ № 1», семинар.
Декабрь	1. Разучивание комплекса упражнений для профилактики остеохондроза. 2. Растяжка, йога, прокачка каждый четверг каждой недели. 3. Мастер класс фигурное катание на коньках на территории ДОУ. 4. Весёлые зимние старты на призы Деда Мороза, ОО 19 округа, участник. 5. Посещение художественного музея, выставки картин В. Сурикова, как средство психоэмоционального выгорания работников.