

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр  
«Дельфин №8»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной  
Профсоюзной организации

Р.В. Арзамасцева



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДФОЦ  
«Дельфин №8»

И.В. Цыганов



ПРИНЯТО

на заседании Общего  
собрания работников  
протокол № 7 от 25.12.2024 г.

**Программа «Буду здоровым»**

муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
города Набережные Челны  
«Детский физкультурно-оздоровительный центр  
«Дельфин №8»

на 2025-2027 годы

Авторы-составители:  
Арзамасцева Розалия Вазитовна,  
председатель ППО  
Ильина Галина Федоровна,  
заместитель директора по УВР

г. Набережные Челны



## ОТЧЕТ О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЗА 2025 ГОД

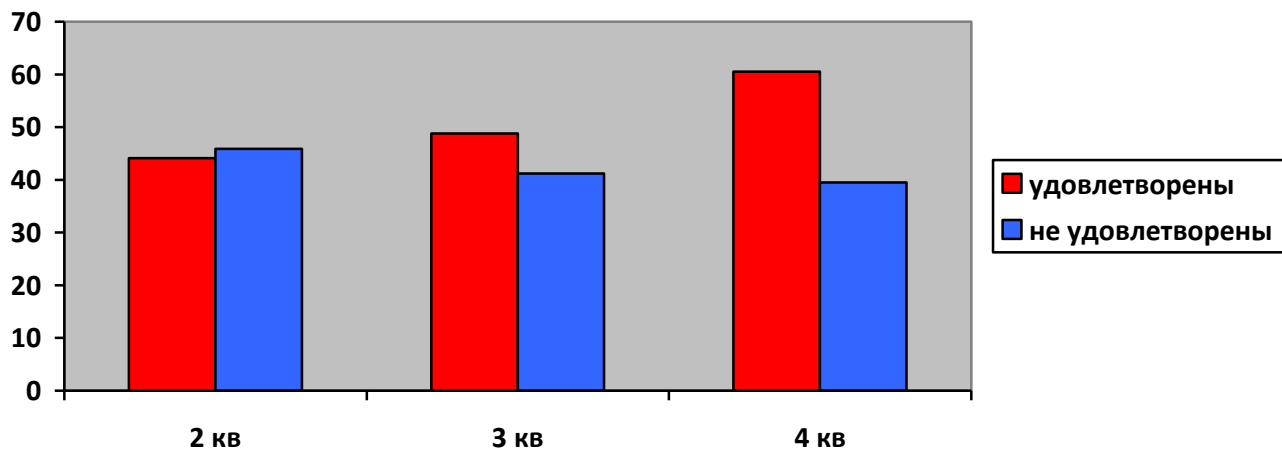
Название мероприятия	Сроки проведения	Количество участников
<b>Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ</b>		
Медицинский осмотр сотрудников	01-06.09.2025	43
Проведение инструктажей по охране труда	Март 2025	43
	Сентябрь 2025	43
Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ:		43
➤ Путь к ЗОЖ	Апрель 2025	
➤ Угроза скачков АД	Июнь 2025	
➤ Профилактика гриппа и ОРВИ	Октябрь 2025	
➤ Все о сахарном диабете	Декабрь 2025	
<b>Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно	27
Занятия в спортивном зале Центра	1 раз в неделю	11
Оздоровительное плавание	1 раз в неделю	7
Организация фитобара на основе лекарственных трав	1 раз в неделю	11
Релаксация и восстановление в сауне	1 раз в неделю	13
Коллективный отдых на свежем воздухе:		
➤ День здоровья к 8 марту	07.03.2025	26
➤ Зеленый педсовет	06.06.2025	28
➤ Мероприятие ко Дню учителя	26.09.2025	31
➤ Новогодние эстафеты	26.12.2025	34
Участие в физкультурно-оздоровительных акциях:		
➤ «Кросс нации»		
➤ «Лыжные гонки работников образования»	20.09.2025 19.02.2025	8 13
➤ «На работу на велосипеде»	14.05.2025	4
<b>Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса</b>		
Проведение тренингов, консультаций, семинаров:		
➤ «Стоп стресс!»	30.05.2025	32
➤ Тренинг по командообразованию	18.09.2025	33

➤ «Конфликты и пути их разрешения»	09.12.2025	30
<b>Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания</b>		
Проведение конкурсов среди сотрудников:		
➤ «Конкурс здоровых рецептов»	Март 2025	8
➤ «Здоровый перекус»	Октябрь 2025	12
Мастер-класс «Вкусно, полезно, недорого»	Апрель 2025	18
	Ноябрь 2025	22
<b>Мероприятия, направленные на профилактику курения</b>		
Размещение информационных бюллетеней:		43
➤ «От курения к здоровью»		
➤ «Курение – опасный враг здоровью»	Апрель 2025 Июнь 2025	
➤ «10 причин не курить»		
➤ «Обратная сторона сладких табаков»	Август 2025 Декабрь 2025	
Беседа, приуроченная Дню отказа от курения	20.11.2025	17

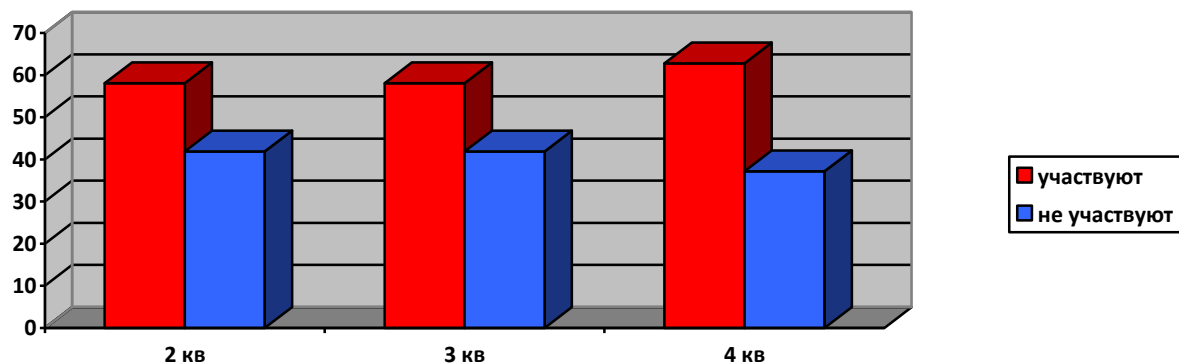
## РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЯ

### Изучение мнения коллектива

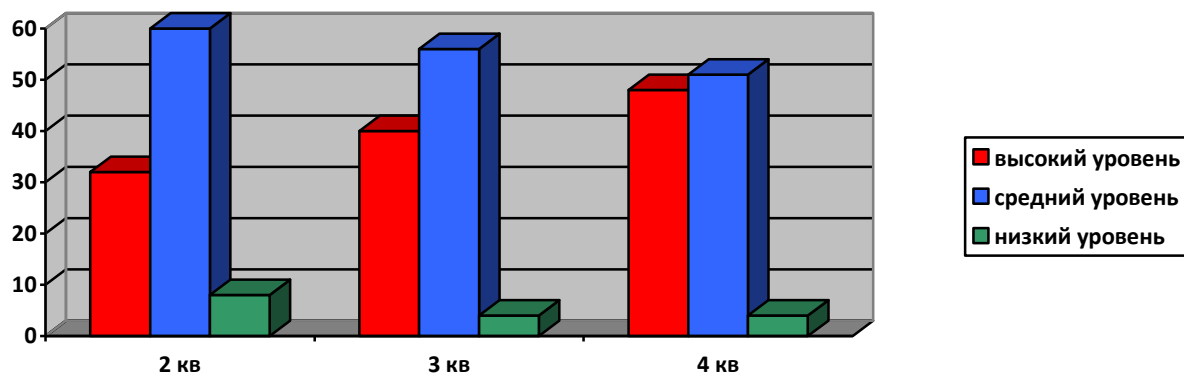
#### 1. Отзывы сотрудников



## 2. Охват программой



## 3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни



## ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ



