«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Председатель профкома Директор ГАПОУ «МКС»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Будовниц \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.Р.Ковалева

Программа

оздоровления коллектива ГАПОУ «Международный колледж сервиса» на 2016 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Сроки проведения | Наименование мероприятия | Краткое описание мероприятия | Ответственный исполнитель |
| 1. | Ежедневно | Радиозарядка | В начале 3-ей пары в течение 10 мин трансляция разминки под музыку | Студсовет |
| 2. | Каждый понедельник | Оздоровительная гимнастика | После кураторского совещания в 16.00 в течение 30 мин в спортивном зале колледжа организовать занятия оздоровительными фитнес-программами | Будовниц И.Г.  Кодылев А.А. |
| 3. | Каждую пятницу | Оздоровительная ходьба | В 15.00 организовать ходьбу в быстром темпе по периметру футбольного поля | Постемейнов М.С. |
| 4. | В течение года | Блюда из сои и гороха | 2016 год – Международный год зернобобовых культур. В меню столовой ввести блюда из сои и гороха | Иванов А.И.  Тюкменева Т.В. |
| 5. | В течение года | Фиточай | В кафе колледжа организовать реализацию чаев на основе трав | Иванов А.И.  Шелонцева Т.А. |
| 6. | В течение года | Диетпитание | В столовой колледжа ввести в меню диетические блюда | Иванов А.И.  Тюкменева Т.В. |
| 7. | Ежемесячно | Страничка сайта «Будь здоров!» | Вывести рубрику «Будь здоров!» на первую страничку сайта, обновлять информацию не реже 1 раза в месяц | Маряхин В.Б.  Будовниц И.Г. |
| 8. | В течение года | Информация о здоровом образе жизни | На стенде профкома организовать постоянную рубрику о здоровом питании, оздоровительных занятиях, советы специалистов | Будовниц И.Г. |
| 9. | Два раза в год | Выезд на природу | Организовать активный отдых в рамках корпоративных мероприятий (спортивные состязания, бег, прыжки, танцы и т.д.) | Будовниц И.Г. |
| 10. | Один раз в год | Сдача норм ГТО | Организовать сдачу спортивных норм в соответствии с полом и возрастом | Постемейнов М.С. |