План

по оздоровлению работников МБУ ДО ЦТР

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц проведения | Кратность проведения | Форма мероприятия, название | Ответственные сотрудники |
| Январь | 1 раз в неделю | Зарядка для сохранения здоровья глаз | Педагоги |
| 1 раз в месяц | Конкурс по изготовлению салатов «Витаминная бомба» | Педагог-организатор Ходюкова И.В. |
| Февраль | 1 раз в месяц | Мастер-класс «Гимнастика для суставов» | Педагог-организатор Ходюкова И.В. |
| 1 раз в неделю | Зарядка для сохранения здоровья глаз | Педагоги |
| Март | 1 раз в месяц | Мастер-класс «Дыхательная гимнастика» | Педагог-организатор Ходюкова И.В. |
| 1 раз в неделю | Зарядка для сохранения здоровья глаз | Педагоги |
| Апрель | 1 раз в месяц | Мастер-класс «Ароматерапия» | Педагог-организатор Ходюкова И.В. |
| 1 раз в неделю | Зарядка для сохранения здоровья глаз | Педагоги |
| Май | 1 раз в месяц | Прогулка в лесу «Эхо нашего леса» | Педагог-организатор Ходюкова И.В. |
| 1 раз в неделю | Зарядка для сохранения здоровья глаз | Педагоги |