

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ «Комплексный центр  
социального обслуживания населения»  
*Н.В. Шевчук*  
\_\_\_\_\_ 2023 г

**Расписание занятий по поддержанию и укреплению здоровья сотрудников на  
базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»  
с понедельника по пятницу.**

№	Наименование мероприятия	Даты проведения	Время проведения
1	Ежедневные физкультминутки на рабочем «Минутка спорта» Проведение десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	Ежедневно	11ч.50 мин до 12ч.00мин
2	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза» Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз на рабочем месте	Ежедневно	с 10ч.00 мин до 10ч.05мин 14 ч. 00мин до 14 ч. 05 мин
3	Ежедневные физкультминутки «Ровная спина» Проведение комплекса упражнений для здоровья спины на рабочем месте	Ежедневно	15ч. 30 мин до 15 ч. 40 мин
4	Сдача норм ГТО	29.06.2023 14.10.2023 02.12.2023 14.12.2023	С 14.ч.00 мин до 17 ч.00мин
5	Мероприятие «Прогулки по-Скандинавски» Участие коллектива в прогулках Скандинавской ходьбой	Летний период по средам	С 17.ч.00 мин до 17 ч.30мин
6	Занятия на степ-платформах с инструктором	Зимний период по пятницам	С 17.ч.00 мин до 17 ч.30мин
7	Дыхательная гимнастика по методике А. Стрельниковой	Осенний период по пятницам	С 17.ч.00 мин до 17 ч.30мин
8	Китайская дыхательная гимнастика «Ци-гун»	Весенний период по пятницам	С 17.ч.00 мин до 17 ч.30мин

Врач-невролог

С.М. Иванов