

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
по реализации проекта «СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
на 2019-2020г.г.

Цели:

- привлечение граждан пожилого возраста к активному и здоровому образу жизни;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом;
- развитие представления об ответственном отношении к своему здоровью.

Задачи:

- оказать содействие в организации занятий физической культурой
- обеспечить участие людей пожилого возраста регулярными занятиями спорта
- организовывать досуг граждан пожилого возраста;
- осуществлять мероприятия по пропаганде физической культуры и спорта среди граждан пожилого возраста;
- организовывать регулярные доступные физкультурные мероприятия для граждан пожилого возраста

№	Наименование мероприятия	Сроки	ответственные	Ожидаемые результаты
1.	Организация занятий в спортивном зале (мини-клуб «Здоровье»)	Функционирует, постоянно	Инструктор Специалист центра	Восстановление мышечного тонуса, укрепление физического здоровья, уменьшение депрессии
2	Проведение лекций, бесед на тему здорового образа жизни (Университет III возраста, досуговые мини-клубы, мини-клуб «Здоровейка»)	В течение года	Медицинские специалисты ЦРБ, Специалисты центра	Формирование здорового образа жизни, положительный настрой на восприятие, поддержание физического здоровья
3	Организация и проведение круглого стола «Советы психолога» в рамках мини -клубов		Психолог Центра	Формирование здорового образа жизни, положительный настрой на восприятие,

				поддержание физического здоровья
4	Организация и проведение спортивных мероприятий: «Шахматный турнир», «Турнир по шашкам», «Дартс»	1 раз в квартал	Инструктор, специалисты центра	укрепление физического здоровья, уменьшение депрессии
5	Участие в мини-клубе «Скандинавская ходьба»	функционирует	Инструктор, специалисты центра	Формирование здорового образа жизни, положительный настрой на восприятие, поддержание физического здоровья
6	Спортивные состязания «Эстафета поколений»	1 раз в квартал	Инструктор, специалисты центра	укрепление физического здоровья, уменьшение депрессии
7	Выезд на природу с физкультурно-развлекательной программой «Сказочная поляна». Клуб социальных работников «Киржачаночка»	Сентябрь, май	Специалисты центра	укрепление физического здоровья, уменьшение депрессии

Директор

С.А.Блинова

Исп.
Н.В.Волкова, заместитель директора
8-49237-2-96-89