**План-график мероприятий проекта**

**«Формула здоровья»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование мероприятия** | **Краткое описание** | **Дата** |
| **Подготовительно-организационный этап** | | | | |
| **1** | | Подбор методического материала, литературы. | | С мая по июнь 2022 года |
| **2** | | Разработка общего плана работы | | С 16 мая по 23 мая 2022 |
| **3** | | Анкетирование пенсионеров | | С 16 мая по 6 июня 2022 года |
| **4** | | Формирование групп по направлениям проекта | | С 6 июня по 14 июня 2022 года |
| **Практический этап** | | | | |
| **5** | | «Заснуть поможет йога» | Проведение лекции в рамках направления проекта «Азбука здоровья» | 14 июня 2022 |
| **6** | | Занятие в городском парке «Шаг на встречу здоровью» | Проведение занятия в рамках направления проекта «Скандинавская ходьба» | 21 июня 2022 |
| **7** | | «Способы борьбы с одиночеством» | Проведение занятия в рамках направления проекта «Жизнь без стресса» | 06 июля 2022 |
| **8** | | Занятие в городском парке «Шаг на встречу здоровью» | Проведение занятия в рамках направления проекта «Скандинавская ходьба» | 12 июля 2022 |
| **9** | | «Велодрайв» | Занятие на велосипедах в рамках направления проекта «Через движение – к долголетию» | 19 июля 2022 |
| **10** | | Занятие в городском парке «Шаг на встречу здоровью» | Проведение занятия в рамках направления проекта «Скандинавская ходьба» | 26 июля 2022 |
| **11** | | «Режим дня при гипертомии» | Проведение лекции в рамках направления проекта «Азбука здоровья» | 03 августа 2022 |
| **12** | | Спортивное мероприятие «В здоровом теле –здоровый дух!» | Мероприятие в рамках направления проекта «Через движение – к долголетию», посвященное Дню физкультурника | 11 августа 2022 |
| **13** | | Занятие в городском парке «Шаг на встречу здоровью» | Проведение занятия в рамках направления проекта «Скандинавская ходьба» | 16 августа 2022 |
| **14** | | «Велодрайв» | Занятие на велосипедах в рамках направления проекта «Через движение – к долголетию» | 23 августа 2022 |
| **15** | | «Профилактика диабета» | Проведение лекции в рамках направления проекта «Азбука здоровья» | 07 сентября 2022 |
| **16** | | «10 способов защитить себя от стресса» | Проведение занятия в рамках направления проекта «Жизнь без стресса» | 14 сентября 2022 |
| **17** | | «Упражнения для укрепления мышц спины» | Спортивное занятие в тренажерном зале, в рамках направления проекта «Через движение – к долголетию» | 20 сентября 2022 |
| **18** | | «Вместе весело шагать» | Спортивное мероприятие, в рамках направления проекта «Скандинавская ходьба» | 26 сентября 2022 |
| **19** | | «Дела сердечные. Какой пульс считается нормой» | Проведение лекции в рамках направления проекта «Азбука здоровья» | 05 октября 2022 |
| **20** | | «Красивая осанка» | Спортивное занятие в тренажерном зале, в рамках направления проекта «Через движение – к долголетию» | 11 октября 2022 |
| **21** | | Занятие в городском парке «Шаг на встречу здоровью» | Проведение занятия в рамках направления проекта «Скандинавская ходьба» | 18 октября 2022 |
| **22** | | «СТОП инсульт» | Проведение профилактической акции, лекция, измерение давления, измерение уровня сахара в крови, раздача информационных листовок. | 27 октября 2022 |
| **23** | | «Укрепляем иммунитет в зимний период» | Проведение лекции в рамках направления проекта «Азбука здоровья» | 08 ноября 2022 |
| **24** | | «Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук» | Спортивное занятие в тренажерном зале, в рамках направления проекта «Через движение – к долголетию» | 15 ноября 2022 |
| **25** | | «Шаг к здоровью» | Проведение мероприятия, в рамках направления проекта «Скандинавская ходьба» совместно с получателями услуг отделения социальной реабилитации инвалидов. | 17 ноября 2022 |
| **26** | | «Найди свое спокойствие» | Проведение занятия в рамках направления проекта «Жизнь без стресса». Тренинг направлен на обучение снятию психоэмоционального напряжения и на развитие навыков саморегуляции. | 29 ноября 2022 |
| **27** | | «Спортивный бум» | Проведение межмуниципального мероприятия, в рамках направления проекта «Через движение – к долголетию». (Разминка, эстафеты, спортивный флеш-моб на свежем воздухе) | 02 декабря 2022 |
| **28** | | «Важность вакцинации» | Проведение лекции в рамках направления проекта «Азбука здоровья» | 07 декабря 2022 |
| **29** | | «Лыжня зовет!» | Прогулка на лыжах, в рамках направления проекта «Через движение – к долголетию» | 13 декабря 2022 |
| **Заключительный этап** | | | | |
| **30** | Итоговое анкетирование участников групп здоровья. | | | Декабрь 2022 |
| **31** | Подведение итогов работы над проектом, оценка результатов | | |
| **32** | Составление отчета по проекту | | |