**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 |