

Ум разумом крепок



# Цель и задачи

---

## Цели:

- Создание дополнительных условий для социальной активности, улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста через вовлечение их в спортивно-оздоровительные, социально-общественные, образовательные и творческие мероприятия.
- Задачи:
- Организовать проведение спортивно-оздоровительных занятий, в том числе занятий на развитие межполушарных связей для лиц старшего поколения. Сформировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с их индивидуальными особенностями.
- Приобщить граждан пожилого возраста к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья путем проведения курса лекций и методико-практических занятий.
- Организовать цикл мастер классов, на которых граждане пожилого возраста смогут расширять круг общения, улучшить психоэмоциональное состояние и самореализовываться.



# ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ



Занятия физической культурой



Участие в городских соревнованиях



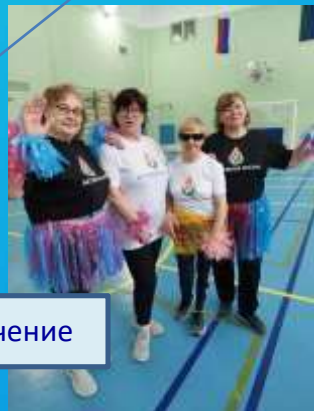
ПОБЕДЫ



Занятие на развитие межполюшарных связей



Хобби и увлечение



Занятия на свежем воздухе



Совместный досуг

# Как проходит проект Ум разумом крепок



Занятие на развитие  
межполушарных связей



# Как проходит проект Ум разумом крепок



Настольные игры



# Как проходит проект Ум разумом крепок



Мастер класс  
«Антистресс»



# Как проходит проект Ум разумом крепок

Творческие мастер  
классы



Совместный досуг

## Проект направлен на решение следующих проблем

**Проблема:** Одним из важных факторов развития человеческого потенциала является сохранение и укрепление здоровья.

**Решение:** Проведение спортивно-оздоровительных занятий и занятий на развитие межполушарных связей.

**Проблема:** Недостаток знаний в области сохранения, поддержания и контроля состояния своего здоровья.

**Решение:** Повышение уровня знаний участников проекта, участники получают практические знания, научиться контролировать состояние своего здоровья. Научаться техникам самомассажа с применением различным оборудование. Улучшат состояние своего здоровья.

**Проблема:** Психологическое и эмоциональное состояние, социализация и социальная адаптация.

**Решение:** Вовлечение в совместный досуг граждан старшего поколения, которые в свою очередь социализируют, адаптируют и улучшат психоэмоциональное состояние.





# Место реализации проекта

---

Ханты-Мансийский автономный округ  
город Сургут





# Целевая аудитория

Старшее поколение занимающиеся в «Группах здоровья 50+»



Мы команда



И с каждым днем, нас  
больше и больше



# В рамках проекта проходили

- ✓ Спортивно-оздоровительные занятия 2 раза в неделю 4 группы по 15-20 человек.
- ✓ 16 занятий на развитие межполушарных связей, общее количество принявших участие 45 человек.
- ✓ 16 интеллектуально-развлекательных занятий (настольные игры) общее количество принявших участие 50 человек.
- ✓ 2 Мастер класс «Антистресс» общее количество участников 44 человека.
- ✓ 6 Танцевальных матер классов общее количество участников 30 человек
- ✓ Творческий мастер класс (рисование) количество участников 17 человек

## Планируется внедрить

- Курс лекций «Контролируй-Проверяй» для лиц пожилого возраста;
- Курс лекций «Рациональный подход к питанию» для лиц пожилого;
- Методико-практические занятия «Миофасциальный релиз» (самомассаж) с различным оборудованием;
- Серию досуговых и творческих мероприятий.

# Имеющаяся материально-техническая база, ресурсная база

---

Два фитнес зала для спортивно-оздоровительных занятий.  
пр. Набережный 6/1



# Команда проекта

## уровень квалификации, наличие образования и опыта работы

### **Коршкова Дилара Николаевна**

#### Образование:

- Сургутский Государственный Университет, специалист по Физической культуре и спорту (2000-2005г.)
- Тюменский Государственный Университет, Экономист-менеджер (2006-2009г.)

#### Опыт работы:

- МБУ Центр физической подготовки «Надежда» с 2002 года.
- ООО Центр красоты «Акватория» 2016-2020г.
- ООО Центр Медицинской Эстетики «Акватория» старший администратор 2017-2020г.

#### Звание:

- Мастер спорта по спортивной гимнастике 1997г.
- Кандидат в Мастера спорта по спортивной аэробике 2002г

Победитель конкурса грант  
губернатора физлица 2022  
**«Ум разумом крепок»**



### **Менщикова Ольга Николаевна**

#### Образование:

- Сургутский Нефтяной техникум, бухгалтерский учет
- Всероссийский Заочно Финансово-Экономический Институт, бухгалтерский учет и аудит (2000-2003г.)
- Сургутский Государственный Педагогический Университет, Физическая культура 2018г.

#### Опыт работы:

- Школа студия балета Аллы Духовой «Тодес» 2006-2009г.
- ПАО Сургутнефтегаз СургутНИПИнефть, инженер 2009-2018г.
- МБУ Центр физической подготовки «Надежда» с 2018г.

Победитель конкурса грант  
губернатора физлица 2022  
**«Без друга в жизни туго»**



# Ожидаемые результаты:

---

- ✓ Приобщение к практикам здорового образа жизни;
- ✓ Улучшение психологического и эмоционального состояния лиц пенсионного и предпенсионного возраста;
- ✓ Улучшение физического здоровья и повышение уровня знаний участников проекта;
- ✓ Улучшение когнитивных функций головного мозга и сохранить ясность ума.
- ✓ Научить активно и с пользой проводить досуг.
- ✓ Привлечь к активному и полезному образу жизни, как можно больше граждан старшего поколения.



# Контакты

сайт, соц.сети

---



<https://vk.com/id21315901>

<https://vk.com/activelife86>



<https://ok.ru/profile/582281784172>



8 9 2 2 2 5 4 1 3 5 8





В данном проекте  
представлены фото материалы  
с личного архива  
«Группа здоровья 50+»