



Ум разумом крепок

2 этап проекта

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.
- Подведение итогов проекта, награждение участников проекта.



Активная жизнь - 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»



https://ugra-tv.ru/news/sports/v_surgute_pensionerki_zapisyvayutsya_v_boksyerskuyu_sektsiyu/

Как проходит проект Ум разумом крепко

Творческие мастер
классы



Совместный досуг

Второй этап 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, научатся контролировать состояние своего здоровья. Научатся 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
пр. Набережный 6/1





Целевая аудитория

Старшее поколение занимающиеся в «Группах здоровья 50+»



Мы команда



И с каждым днем, нас
больше и больше



В рамках проекта планируется провести

- 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;
- Спортивно-оздоровительные занятия на регулярной основе на протяжении всего проекта;
- Проведение занятий на развитие межполушарных связей;
- Проведение интеллектуально-развлекательных занятий (настольные игры);
- Мастер класс «Книга рецептов»;
- Серия досуговых мероприятий, культурных и творческих мероприятий;
- Подведение итогов проекта, награждение участников.



В рамках проекта планируется:

Спортивно-оздоровительные занятия



Миофасциальный релиз
самомассаж



Занятия на развитие межполушарных связей



Курс лекций



Настольный занятия
игры в дартс



• ИМТ можно рассчитать по формуле:
• $I = m/h^2$,
• где m - это вес тела в килограммах, h - рост в метрах, I - ИМТ (измеряется в $кг/м^2$).



Имеющаяся материально-техническая база, ресурсная база

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



Необходимое оборудование для реализации проекта



Ноутбук



Брошуратор



Принтер

Тонومتر

Глюкометр



Весы



Необходимое оборудование для реализации проекта



Набор Sport Mount

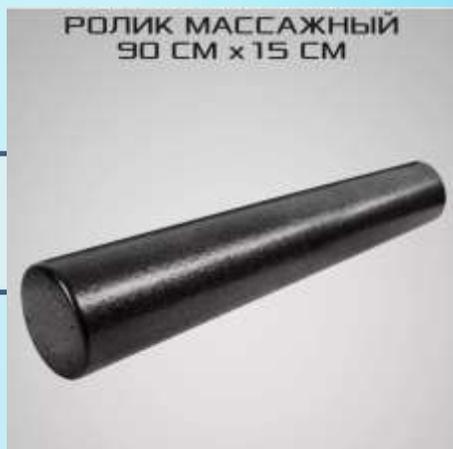


Су Джок



Теннисный мячи

Ролл Strong Body



Дартс

Двойной массажный мяч



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>

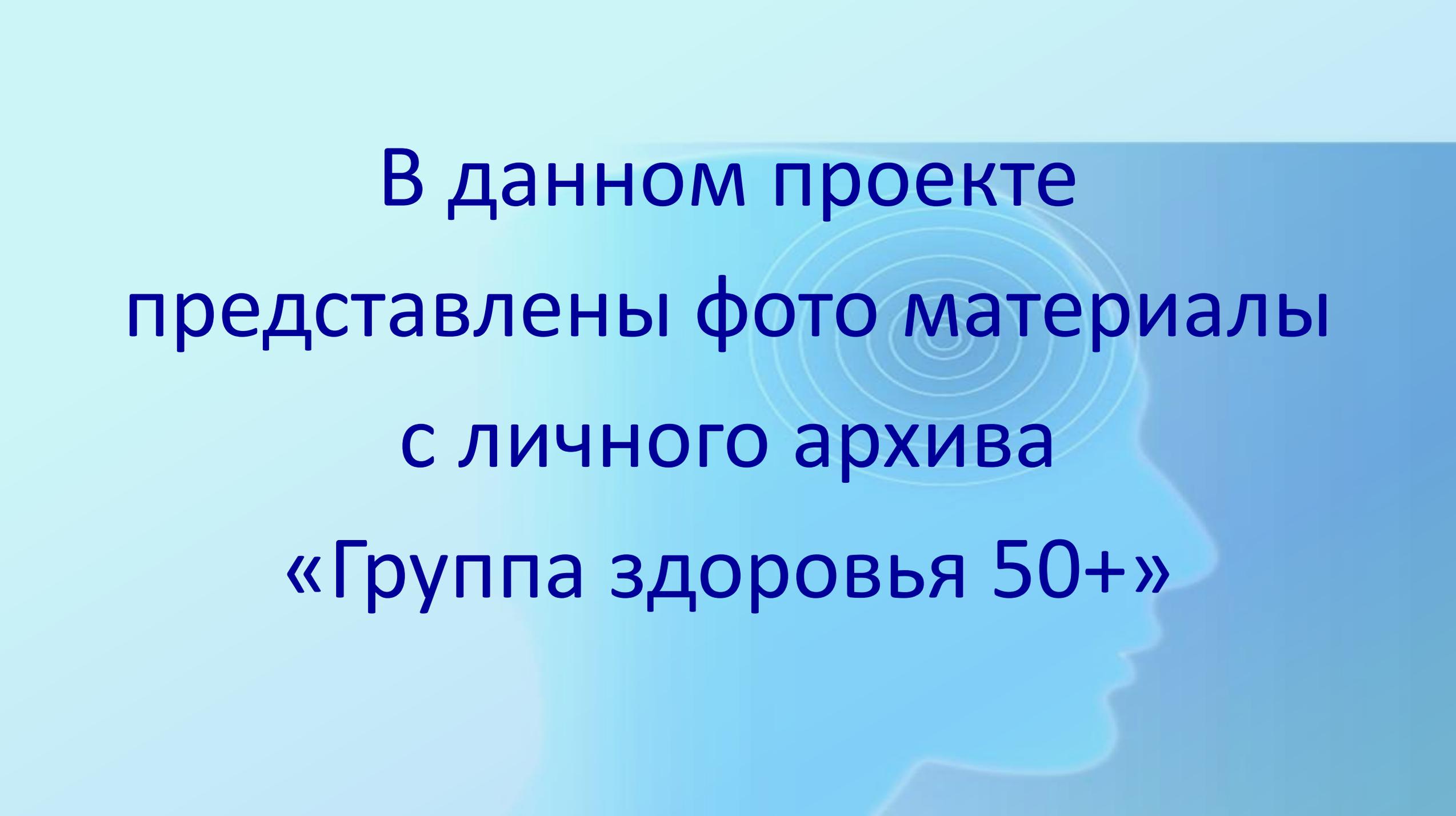


<https://ok.ru/profile/582281784172>



8 9 2 2 2 5 4 1 3 5 8





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

Спасибо за внимание!

