



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



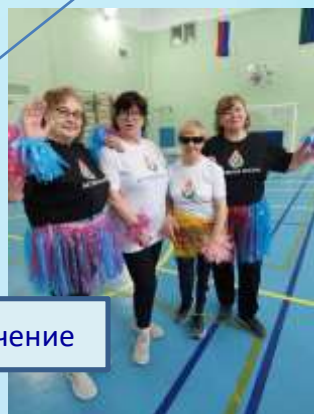
Занятие на развитие межполюшарных связей



ПОБЕДЫ



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 крепко



Мастер класс  
«Антистресс»



[https://ugra-tv.ru/news/sports/v\\_surgute\\_pensionerki\\_zapisyvayutsya\\_v\\_boksyerskuyu\\_sektsiyu/](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<sup>2</sup>).



# 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



Теннисный мячи



Ролл Strong Body



Су Джок



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>

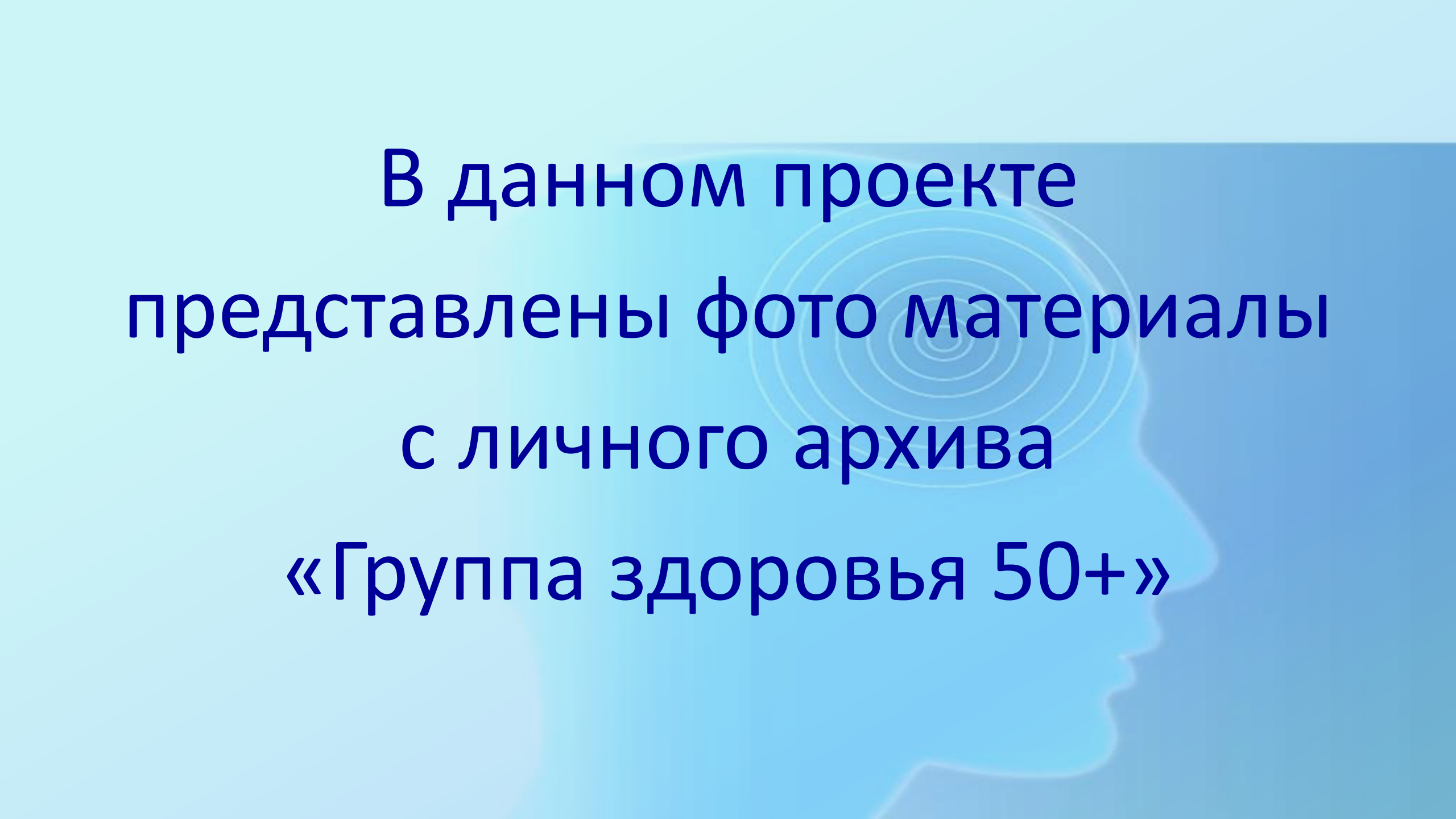


<https://ok.ru/profile/582281784172>



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!

