

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ СО

«КЦСОН «Дивногорский»

О.В. Чикунова

«06» сентября 2023 год



ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2024 ГОД

№	Наименование мероприятия	Дата и время	Формат проведения	Место проведения
1	Мини-лекция «Здоровье человека, как основная ценность» Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета	29.01.2024	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
2	Мини-лекция «Физическая активность в пожилом возрасте» Комплекс упражнений на нижние конечности, укрепление связочного и мышечного аппарата стоп	05.03.2024	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
3	Мини-лекция «Здоровье каждый день. Здоровое питание» Комплекс расслабляющих упражнений	29.04.2024	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
4	Практическое занятие «Веселая физкультура для детей»	29.05.2024	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
5	Практическое занятие «Гимнастика для старшего поколения»	10.07.2024	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
6	Беседа «Что такое Пилатес и чем он полезен?»	19.09.2024	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
7	Практическое занятие «Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов»	31.10.2024	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
8	Беседа «Правильное питание залог долголетия и хорошего самочувствия»	21.12.2024	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»
9	Привлечение получателей социальных услуг к сдаче ВФСК ГТО	В течение года	групповое	КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»

Заведующий отделением

О.Г. Дробышевская

Инструктор по АФК

Н.А. Сушкина