|  |  |
| --- | --- |
| **ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ на 2023 год ПО АКтивному долголетию**  | **ДАТА ПРоВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ** |
| № п/п | Дата (месяц) | Мероприятия |  |
| 1 | ФЕВРАЛЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:КУЛАЧКОВАЯ ГИМНАСТИКА, ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 2 | МАРТ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:КУЛАЧКОВАЯ ГИМНАСТИКА, ГИМНАСТИКА ЦИГУН.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ)ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, ЕЖЕДНЕВНАЯ ХОДЬБА, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ. | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 3 | АПРЕЛЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ: ГИМНАСТИКА ЦИГУН, ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 4 | МАЙ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ: КУЛАЧКОВАЯ ГИМНАСТИКА, ГИМНАСТИКА ЦИГУНЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 5 | ИЮНЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:КУЛАЧКОВАЯ ГИМНАСТИКА, ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 6 | ИЮЛЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ГИМНАСТИКА ЦИГУН, ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ)СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 7 | АВГУСТ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:КУЛАЧКОВАЯ ГИМНАСТИКА, ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 8 | СЕНТЯБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ГИМНАСТИКА ЦИГУН, ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ)СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 9 | ОКТЯБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ГИМНАСТИКА ЦИГУН, ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |
| 10 | НОЯБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ: ГИМНАСТИКА ЦИГУН, ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся один раз в неделю (среда) |