|  |  |
| --- | --- |
| **ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ на 2024 год** **ПО АКтивному долголетию****КГБУСО «АРСЕНЬЕВСКИЙ ПНИ»**  | **ДАТА ПРоВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ** |
| № п/п | Дата (месяц) | Мероприятия |  |
| 1 | ЯНВАРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:КУЛАЧКОВАЯ ГИМНАСТИКА.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 2 | ФЕВРАЛЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ГИМНАСТИКА С РЕЗИНКАМИ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА  | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 3 | МАРТ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ГИМНАСТИКА ЦИГУН. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ХОДЬБА, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 4 | АПРЕЛЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ: ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 5 | МАЙ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ: КУЛАЧКОВАЯ ГИМНАСТИКАСКАНДИНАВСКАЯ ХОТЬБАЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА (НЕЙРОБИКА) | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 6 | ИЮНЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, МОТОРИКА | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 7 | ИЮЛЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕГКИХЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ». | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 8 | АВГУСТ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ.ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, МОТОРИКА | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 9 | СЕНТЯБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ: СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБАЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 10 | ОКТЯБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ: ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 11 | НОЯБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕГКИХ ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 12 | ДЕКАБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:ГИМНАСТИКА ОБЩАЯ (СИДЯ НА СТУЛЬЯХ)ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ | Занятия проводятся1-3 среда месяцаЗанятия проводятся 2-4 среда месяца. |