|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 проводятся  1-3 среда месяца  Занятия 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 проводятся  1-3 среда месяца  Занятия 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 проводятся  1-3 среда месяца  Занятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 4 | АПРЕЛЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:  ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ | Занятия проводятся  1-3 среда месяца  Занятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 5 | МАЙ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:  КУЛАЧКОВАЯ ГИМНАСТИКА  СКАНДИНАВСКАЯ ХОТЬБА  ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА (НЕЙРОБИКА) | Занятия проводятся  1-3 среда месяца  Занятия 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 проводятся  1-3 среда месяца  Занятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 7 | ИЮЛЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:  ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕГКИХ  ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ». | Занятия проводятся  1-3 среда месяца  Занятия 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 проводятся  1-3 среда месяца  Занятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 9 | СЕНТЯБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ: СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА  ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»:  УПРАЖНЕНИЯ НА МОТОРИКУ (МЯЧИ) | Занятия проводятся  1-3 среда месяца  Занятия проводятся 2-4 среда месяца. |
| 10 | ОКТЯБРЬ | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ:  ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА — МЕНТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ | Занятия проводятся  1-3 среда месяца  Занятия 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 проводятся  1-3 среда месяца  Занятия 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 проводятся  1-3 среда месяца  Занятия проводятся 2-4 среда месяца. |