

Активное долголетие

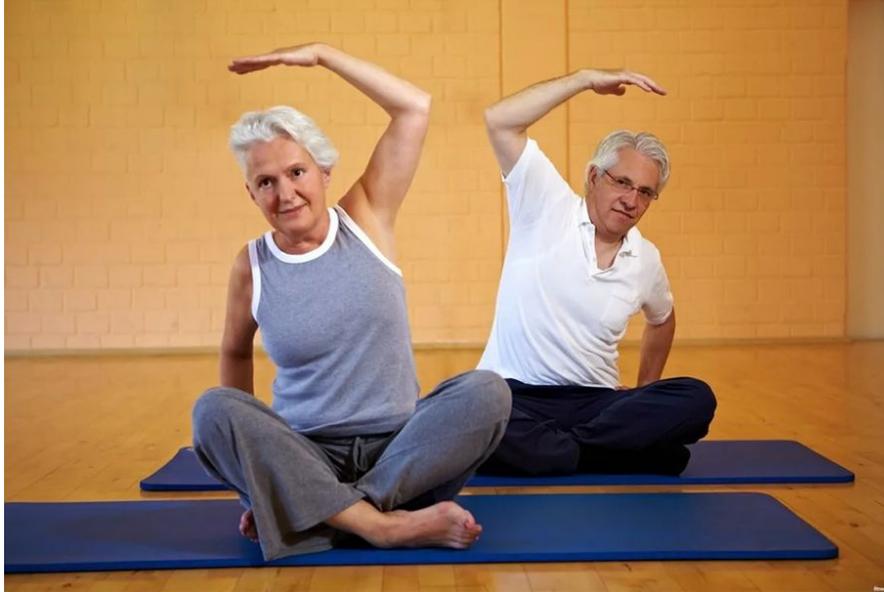


**Автор Ревинская О.И.
«СТД»**

**МАОУ СШ Перспектива №
59**

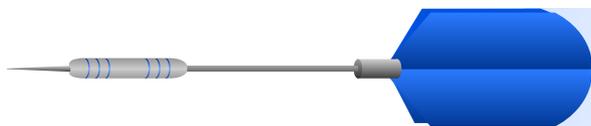
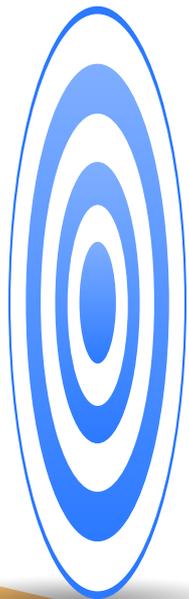
Куратор Михайлова М.В.

Краткая аннотация проекта



Мы будем проводить занятия в конференциях Zoom для людей старшего возраста (людей «серебряного возраста»).

Цель



**Улучшение
физического
здоровья
людей
старшего
возраста**

Задачи

1. Собрать команду активистов.
2. Заснять видео-зарядку.
3. Разработать программу проведения занятий.
4. Распространить информацию о занятиях.

Целевая аудитория



Люди
«серебряного
возраста»

Актуальность

В любом возрасте важна физическая активность, особенно во время периода самоизоляции. Достаточная физическая активность способствует профилактике многих болезней, увеличению мышечной силы и выносливости, улучшается гибкость, подвижность суставов, снижается скорость возрастной потери костной ткани.

Мероприятия\сроки\ответственные лица

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные лица
Создание команды активистов	Ноябрь	Ревинская Олеся
Съёмка видео-зарядки	Ноябрь	Леваков Егор, Титяева Яна
Разработка программы занятий	Декабрь	Ревинская Олеся, Наумов Матвей
Информационная кампания	Декабрь	Нестерова Полина, Анисимова Алена

Ожидаемые результаты



Профилактика
многих болезней

Увеличение мышечной
силы и выносливости

Улучшение гибкости,
подвижности суставов

Снижение скорости
возрастной потери
костной ткани

Команда проекта

Ревинская Олеся

Анисимова Алена

Нестерова Полина

Титяева Яна

Наумов Матвей

Леваков Егор

Партнёры проекта

Союз пенсионеров России (Липецкое
региональное отделение)

Фонд «Милосердие»

Совет ветеранов НЛМК

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**