

# Активное долголетие



**Автор Ревинская О.И.  
«СТД»**

**МАОУ СШ Перспектива №  
59**

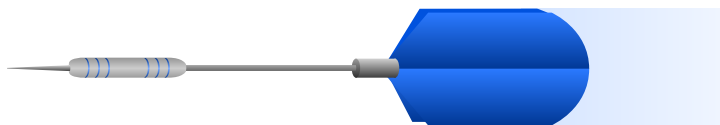
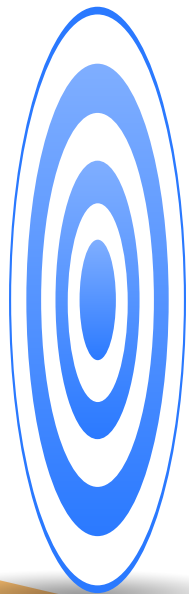
**Куратор Михайлова М.В.**

# 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

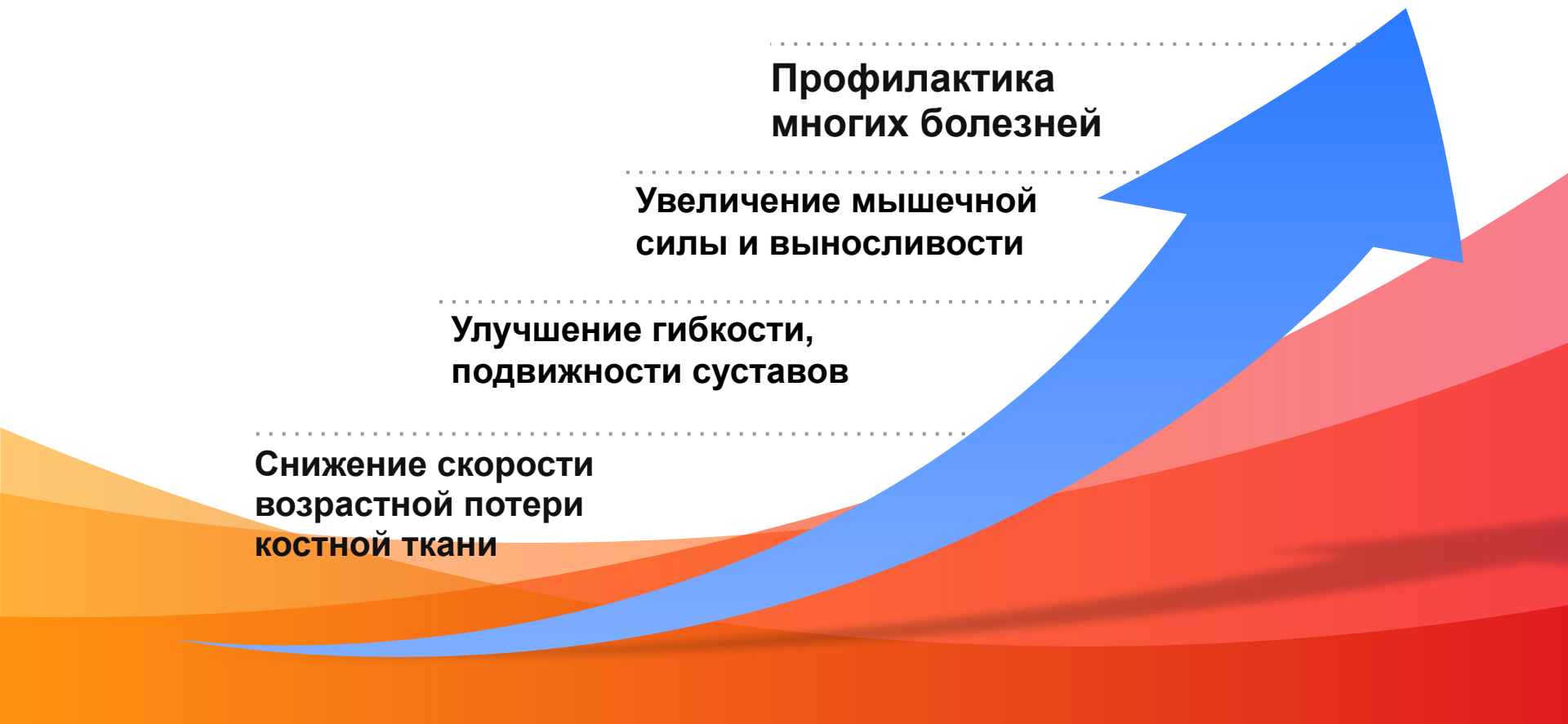
# Ожидаемые результаты

**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!**