

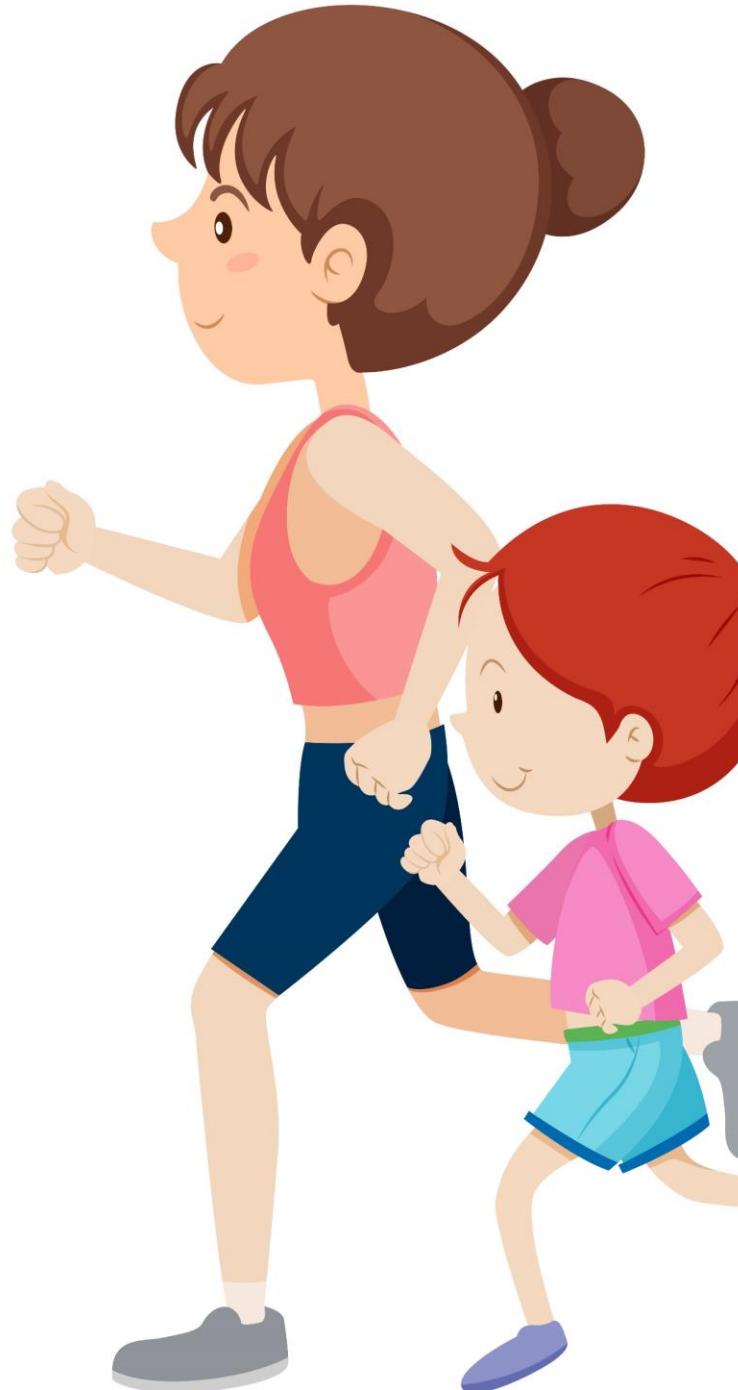


Автономная некоммерческая организация  
социального обслуживания населения  
«Верь в себя!»

ПРОЕКТ

# ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

город Югорск-2024 г.



## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:

Дети от 7 до 12 лет

Люди с инвалидностью от 18 до 35 лет



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В рамках проекта создана система занятий по адаптивной физической культуре и здоровому образу жизни, что в конечном итоге будет способствовать повышению качества жизни участников за счет физической и психической реабилитации, социальной адаптации



# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

- **Пропагандирующая идея проекта —**  
здравый образ жизни - круглый год!  
Всем! Всегда! Везде!
- **Пять ярких этапов разного формата**  
связаны общей идеей развития  
и популяризации здорового образа жизни,  
оздоровительной физкультуры, доступной  
участникам, позволяющим достигать  
результатов в развитии и сохранении  
личного здоровья
- **Утренняя гимнастика «Бодрое утро» —**  
направлена на сохранение и укрепление здоровья,  
проводиться ежедневно
- **Скандинавская ходьба —**  
профилактика и улучшение здоровья, развитие  
физической активности
- **Экотерапия, прогулка в лесопарковую зону —**  
это уникальное средство укрепления и  
восстановления здоровья при помощи факторов  
и объектов природы
- **Оздоровительные мероприятия —**  
кислородный коктейль, "минутки здоровья",  
оздоровительный досуг

## РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКА

У участников сформированы навыки здорового образа жизни, избавления от вредных привычек

Сформировано ответственное отношение к себе и своему здоровью, поддержанию и укреплению интереса к современным методам оздоровления организма

Сформирована устойчивая мотивация к регулярным занятиям физкультурой и здорового образа жизни

Улучшено физическое и психологическое состояние участников проекта



**В здоровом теле —  
здоровый дух!**

