



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 —**

здоровый образ жизни - круглый год!
Всем! Всегда! Везде!

❑ **Пять ярких этапов разного формата**

связанны 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!**

