

## План клуба «Факультет здоровья»

№	Тема	Периодичность	Ответственный
1	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Курс – два месяца, занятия два раза в неделю. Январь – декабрь	Специалист по социальной работе
2	Адаптивная физкультура	Февраль	Специалист по социальной работе
3	Великая сила растяжки	Курс – два месяца, занятия два раза в неделю. Март – Апрель.	Специалист по социальной работе
4	Адаптивная физкультура. Школа гипертоника	Курс – один месяц, занятия два раза в неделю. Май.	Специалист по социальной работе
5	Адаптивная физкультура. Школа больного сахарным диабетом.	Курс – один месяц, занятия два раза в неделю. Июнь.	Специалист по социальной работе
6	Скандинавская ходьба	Июль – август	Специалист по социальной работе
7	Основные принципы питания в пожилом возрасте	По плану в течение года	Специалист по социальной работе
8	Оздоровительные упражнения при остром мозговом кровообращении	Курс - два месяца, занятия два раза в неделю. Октябрь – Ноябрь.	Специалист по социальной работе
9	Адаптивная физкультура (по Бобровскому)	декабрь	Специалист по социальной работе
10	Здоровый образ жизни антистрессовые упражнения	Курс – один месяц, занятия два раза в неделю. Декабрь	Специалист по социальной работе