

План работы «Группа здоровья»
На I полугодие 2020 года

№	Тема	Дата проведение	Ответственный
1.	Просмотр видеоматериалов направленных на формирование ЗОЖ. Комплекс суставных упражнений по Бубновскому.	23.01.2020	Дровников Ю.В.
2.	Фитнес-занятия с мячами (фитбол), упражнения с гимнастическими палками.	30.01.2020 07.02.2020	Дровников Ю.В.
3.	Скандинавская ходьба, как один из доступных видов фитнеса. Мероприятие посвященное Дню защитников Отечества.	13.02.2020 21.02.2020 06.03.2020	Дровников Ю.В.
4.	Психологический тренинг на снятие психо-эмоционального напряжения.	27.02.2020	Дровников Ю.В.
5.	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Комплекс упражнений на гибкость. Мероприятие посвященное дню здоровья.	12.03.2020 06.04.2020 10.04.2020	Дровников Ю.В.
6.	Комплекс упражнений на тренажерах (на укрепление мышц плечевого пояса, ног, пресса)	16.04.2020 11.05.2020	Дровников Ю.В.
7.	Игровые виды занятий – теннис, дартс, боулинг, шашки.	14.05.2020 28.05.2020	Дровников Ю.В.
8.	Скандинавская ходьба, оздоровительные прогулки в парке города. Мероприятие посвященное Дню России.	01.06.2020 15.06.2020 05.06.2020	Дровников Ю.В.

Руководитель
«Группы здоровья»

Дровников Ю.В.