



«100 ПЛЮС»

Как с возрастом
оставаться бодрым
и активным?

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный
Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Целевые группы:

граждане пожилого возраста,

специалисты, осуществляющие работу с
лицами старших возрастных групп

Санкт-Петербург
2023

Команда Практики

«100 ПЛЮС»

- **Евсеева Ольга Эдуардовна**, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, директор Института адаптивной физической культуры – главный координатор Практики. Много лет занимается вопросами работы с пожилыми людьми. **Автор и наставник Проекта.**
- **Ладыгина Елена Борисовна**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры. Много лет, совместно с отцом Ладыгиным Борисом Африкановичем занимается вопросами здорового образа жизни и активного долголетия. **Автор Проекта и исполнитель.**
- **Шелехов Алексей Анатольевич** - кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры. Координатор и исполнитель проекта. Успешно реализовывал научно-исследовательские проекты (в рамках бюджетного финансирования) по мотивации населения различных нозологических и возрастных групп к систематическим занятиям физической культурой и спортом. **Исполнитель Проекта.**

Команда Практики «100 ПЛЮС»

- **Ладыгин Борис Африканович**, более 40 лет занимается вопросами здорового образа жизни и технологиями активного долголетия. На протяжении всего этого времени возглавляет группу здоровья «Обновление», на базе которой реализуется Практика «100 ПЛЮС». **Автор Проекта и исполнитель.**
- **Дубенская Галина Игоревна**, кандидат биологических наук, доцент, занимается вопросами фитотерапии и технологиями активного долголетия. **Исполнитель Проекта.**
- **Ладыгина Александра Эдуардовна** – студентка выпускного курса Факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Принимала активное участие в реализации студенческих проектов, в том числе, касающихся здорового образа жизни и работы с пожилыми людьми (видео, плакаты, презентации и т.п.). Пишет выпускную квалификационную работу по профилактике падений в пожилом возрасте. **Исполнитель Проекта.**

Обоснование актуальности и востребованности Практики «100 плюс»

- **Старение населения** на сегодня является серьезным вызовом для большинства развитых стран мира, включая Российскую Федерацию.
- **Изменение в составе населения** Российской Федерации **в сторону увеличения доли лиц пред пенсионного и пенсионного возраста.**
- **Повышение пенсионного возраста** граждан нашей страны.
- В этой связи возникает необходимость в **изменении государственной политики** в отношении старших возрастных групп населения, посредством **содействия активному долголетию граждан нашей страны.**
- Одним из инструментов по решению проблемы – это **формирование мотивации у представителей преклонного возраста** к жизни в старости **в активном формате.**

Обоснование актуальности и востребованности Практики «100 плюс»

- **Стратегия развития физической культуры и спорта** в Российской Федерации включает **комплекс мер в интересах граждан старшего поколения**, в том числе следующие меры:
 - **разработка** физкультурно-оздоровительных **программ**;
 - **создание условий для** физкультурно-оздоровительных **занятий**;
 - привлечение волонтеров (инструкторов по физической культуре и спорту) для работы с лицами старшего возраста.
- **Итогом** реализации Стратегии должна стать сформированная **система мер, направленная на** повышение благосостояния и социально-культурного развития граждан старшего поколения, укрепление их здоровья, **повышение продолжительности жизни и активного долголетия.**

Обоснование актуальности и востребованности Практики «100 плюс»

- **Одной из приоритетных задач** государственной политики Российской Федерации является **приобщение граждан старших возрастных групп к здоровому образу жизни** и улучшение качества жизни лицам преклонного возраста, поскольку люди старшего поколения, являются носителями опыта и важнейших духовных ценностей, что обеспечивает связь поколений.
- **На сегодняшний день существует потребность общества в научно-обоснованных предложениях по стимулированию активного долголетия** представителям старших возрастных категорий лиц, включая инвалидов.
- Перспективным направлением в решении данной проблемы является формирование у возрастного контингента осознанной необходимости в **поддержании необходимого уровня физической подготовленности**, в том числе и посредством **приобщения представителей старшего поколения к участию и выполнению нормативов (тестов)**
- Всероссийского физкультурно-спортивного
- комплекса **«Готов к труду и обороне» (ГТО).**



Основание для реализации Практики

«100 ПЛЮС»

(нормативно-правовые документы)

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 (ред. от 26.05.2020) «**Государственная программа Российской Федерации развития физической культуры и спорта**».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «**Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года**».
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «**О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года**».

Основание для реализации Практики «100 ПЛЮС»

(нормативно-правовые документы)

- [Распоряжение Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. № 164-р](#)
«Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года»
- **Национальный проект «Демография»:**
[Федеральный проект «Старшее поколение»](#)
[Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»](#)
[Федеральный проект «Спорт – норма жизни»](#)
- **Концепция политики активного долголетия [Текст] :** научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Синявской ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. — 40 с.

Цель Практики «100 ПЛЮС»

- Способствовать **формированию мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию у лиц старшего поколения**, через их вовлечение в физкультурно-оздоровительную, спортивную, творческую, культурную, образовательную деятельность.



Задачи Практики

«100 ПЛЮС»

- ❖ Способствовать **формированию мотивации** у лиц пожилого возраста **к активному долголетию и ответственного отношения к собственному здоровью.**
- ❖ Способствовать **привлечению** граждан пожилого возраста, включая инвалидов, **к систематическим занятиям физической культурой и спортом**, в том числе посредством пропаганды здорового образа жизни (показательные выступления, мастер-классы и так далее).
- ❖ Организовывать **познавательно-просветительскую работу среди людей пожилого возраста.** Проводить беседы и лекции с представителями старшего поколения **по вопросам здорового образа жизни.**
- ❖ Способствовать **самореализации и социальной активности граждан старшего поколения**, путем формирования условий для активного досуга, отдыха, общения с применением средств адаптивной физической культуры.
- ❖ Осуществлять разработку и апробацию **физкультурно-оздоровительных технологий, методик, программ и мастер-классов**, направленных на продление активного периода жизни человека и профилактику заболеваний.

Задачи Практики

«100 ПЛЮС»

- ❖ **Осуществлять научное и методическое сопровождение** процесса реализации Практики.
- ❖ Принимать **участие в проведении научных исследований** в области формирования мотивации лиц пожилого возраста к здоровому образу жизни и активному долголетию совместно с сотрудниками НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.
- ❖ **Принимать участие в практической подготовке студентов** НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург по физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
- ❖ Способствовать **укреплению межпоколенческих связей** путем привлечения студентов – волонтеров НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург к участию в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и мастер-классов для людей пожилого возраста.
- ❖ Оказывать **информационную поддержку и консультативную помощь специалистам**, осуществляющим работу с пожилыми людьми по вопросам организации физкультурно-оздоровительных занятий.
- ❖ **Освещать результаты** проведенных научных исследований и мероприятий в СМИ.

Описание Практики

«100 ПЛЮС»

Оригинальность Практики заключается в комплексном подходе к идее продления активного периода жизни человека, в том числе с инвалидностью, и, соединение в одной Практике накопленного теоретического и практического опыта работы в данной области, применение научного подхода к разработке технологий активного долголетия с использованием средств и методов адаптивной физической культуры, а также возможностей заинтересованных лиц, учреждений и организаций (партнеров) по развитию данной Практики.

Практика «100 ПЛЮС» реализуется в Санкт-Петербургском государственном учреждении «Центр физической культуры, спорта и здоровья Калининского района».

Оригинальность Практики «100 ПЛЮС»

комплексный подход к созданию условий для продления активного долголетия

Повышение компетентности в области здорового образа жизни посредством проведения познавательно-просветительской работы



Приобретение практических навыков по самоконтролю физического состояния и профилактике хронических заболеваний



Привлечение к участию во ВФСК ГТО и в показательных выступлениях на физкультурно-спортивных мероприятиях

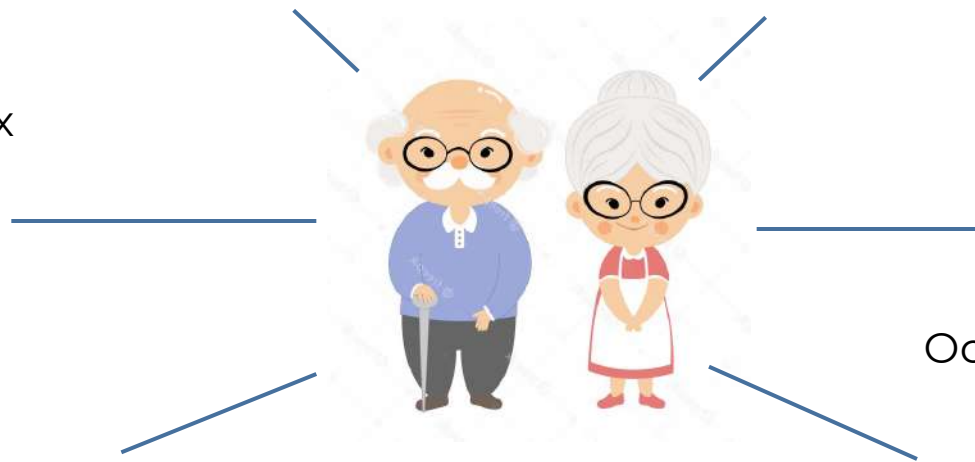
Осуществление практических занятий в группе здоровья по технологиям и методикам активного долголетия



Участие в мастер-классах, нацеленных на профилактику заболеваний



Осуществление самостоятельных занятия физическими упражнениями, в том числе с применением видео-контентов



Описание Практики

«100 ПЛЮС»

В Центре спорта в группе здоровья «Обновление»:

- ❖ **проводятся физкультурно-оздоровительные занятия с людьми старшего поколения** в группе здоровья «Обновление» **по разработанным** здоровьесберегающим **технологиям** с применением средств адаптивной физической культуры.
- ❖ В рамках совместной с сотрудниками НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург научной деятельности, **проводятся исследования по выявлению эффективности и доступности разработанных технологий для пожилого контингента,**
- ❖ осуществляется **познавательно-просветительская работа** среди лиц предпенсионного и пенсионного возраста, посредством разработки содержания и **проведения бесед и мастер-классов** по вопросам здорового образа жизни и активного долголетия, в том числе с использованием медиа среды,

Описание Практики «100 ПЛЮС»

Тематика бесед и мастер-классов:

- ❖ здоровый образ жизни в «третьем возрасте»,
- ❖ профилактика падений,
- ❖ самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой,
- ❖ профилактика деменции (гимнастика для мозга),
- ❖ профилактика новой коронавирусной инфекции,
- ❖ подготовка к участию во ВФСК ГТО,
- ❖ рациональное использование средств физической культуры в личном быту и в режиме трудовой деятельности и другие.



Описание Практики

«100 ПЛЮС»

В процессе реализации Практики осуществляется подготовка и организация **показательных выступлений занимающихся** в группе здоровья «Обновление» на различных мероприятиях, в том числе, на Международном форуме «Старшее поколение», **с привлечением студентов-волонтеров** из НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, что содействует формированию устойчивой мотивации у людей старших возрастных категорий к более активному образу жизни и социальной активности, а также укреплению межпоколенческих связей.



Показательные выступления группы здоровья «Обновление» руководитель – Ладыгин Борис Африканович



Показательные выступления группы здоровья «Обновление» руководитель – Ладыгин Борис Африканович



Описание Практики

«100 ПЛЮС»

На базе Центра спорта (группы здоровья «Обновление») студенты НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, включая и обучающихся в возрасте старше 50 лет, **проходят практическую подготовку**, в процессе которой у студентов формируются компетенции:

- по взаимодействию с людьми старших возрастных категорий,
- по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с пожилым контингентом.

Кроме того, **проводятся консультации специалистов по работе с пожилым контингентом** по теме: "Организационно-методические основы адаптивной физической культуры с лицами пожилого и старшего возраста".



Описание Практики «100 ПЛЮС»

Полученные результаты научных исследований докладываются на различных научных мероприятиях. Производится **публикация результатов** и **разработка методических рекомендаций для лиц пожилого возраста** по вопросам активного долголетия и здорового образа жизни.



Технологии активного долголетия, реализуемые в рамках Практики «100 ПЛЮС»



Технологии активного долголетия, реализуемые в рамках Практики «100 ПЛЮС»



Технологии активного долголетия, реализуемые в рамках Практики «100 ПЛЮС»



Технологии активного долголетия, реализуемые в рамках Практики «100 ПЛЮС»



Технологии активного долголетия, реализуемые в рамках Практики «100 ПЛЮС»



Технологии активного долголетия, реализуемые в рамках Практики



Тай-цзи-цюань, цигун

Технологии активного долголетия, реализуемые в рамках Практики «100 ПЛЮС»



Технологии активного долголетия, реализуемые в рамках Практики «100 ПЛЮС»





Участие занимающихся в группе здоровья в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях для людей старших возрастных групп

Главный результат от реализации Практики «100 ПЛЮС»

- ❖ **Повысилось число занимающихся пожилого возраста** в группе здоровья "Обновление».
- ❖ **Повысился уровень компетентности по вопросам здорового образа жизни** у лиц пожилого возраста, занимающихся в группе здоровья «Обновление».
- ❖ **Повысился уровень физической подготовленности у лиц пожилого возраста**, занимающихся в группе здоровья «Обновление».
- ❖ **Повысился уровень компетентности** по организационно-методическим основам проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста **у студентов-практикантов** НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Дополнительные результаты от реализации Практики «100 ПЛЮС»

- ❖ **Повысилась мотивация** к регулярным занятиям физической культурой у занимающихся в группе здоровья «Обновление» лиц пожилого возраста.
- ❖ **Проведено более 20 мастер-классов** по технологиям активного долголетия и профилактике заболеваний.
- ❖ **Проведено более 30 показательных выступлений** занимающихся в группе здоровья "Обновление" лиц пожилого возраста по пропаганде здорового образа жизни,
- ❖ **Взросла заинтересованность организаций**, проводящих работу с людьми пожилого возраста, в сотрудничестве с НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и Центром физической культуры, спорта и здоровья Калининского района г. Санкт-Петербурга по вопросам технологий активного долголетия и организации физкультурно-оздоровительных занятий с представителями старших возрастных групп.

Публикации по результатам реализации Практики «100 ПЛЮС»

В процессе реализации Практики было опубликовано более 40 статей по вопросам активного долголетия и работы с пожилым контингентом

ISSN 1998-149X

АФК № 3(87), 2021

Адаптивная физическая культура

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ
АДАПТИВНАЯ ОБИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ
ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
КРЕАТИВНАЯ ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРАКТИКА



ТOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

Результаты выступления российских спортсменов на XVI Паралимпийских летних играх Токио-2020

с. 2, 4

Добровольчество длиною в жизнь

Ладмина Е. Б., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Дубенская Г. И., кандидат биологических наук, доцент кафедры орфанологии, ФГБОУ ВО СПбГУ Минздрава России, Санкт-Петербург
Ключевые слова: пожилые люди, активное долголетие, группа здоровья, адаптивная физическая культура, социальная интеграция, здоровое старение.

Lifelong volunteerism

Ladmina E. B., PhD, associate professor, professor of the department of theory and methods of APE, FSBI NE, Leshgaf NPU, St. Petersburg; Dubenskaya G. I., PhD, associate professor of the department of thalassology, SPCPU, St. Petersburg
Keywords: active aging, lifelong group, persons of free retirement and retirement age.

История

Ладмина Е. Б., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Дубенская Г. И., кандидат биологических наук, доцент кафедры орфанологии, ФГБОУ ВО СПбГУ Минздрава России, Санкт-Петербург
Ключевые слова: пожилые люди, активное долголетие, группа здоровья, адаптивная физическая культура, социальная интеграция, здоровое старение.

Постепенно вокруг него сформировался клуб любителей тенниса, затем катанью и туризм, арканди и йога, аэробика и челленж, скоростным челленжам, оздоровительным системам много-много другому. Основным источником информации и знаниям в области спорта стали форумы и формируют его жизнь.

В 60-е годы началось увлечение Бориса Абрамзонича йогой и восточной медитацией, которое сначала ассоциировалось как дань моде, а позднее стало основой для оздоровительных практик.

85 лет – большая жизнь, внесшая не только личные, но и исторические события страны. 1936 год – год его рождения, говорит сам за себя. Детство, пришедшее на военные и послевоенные годы, юность, сформировавшаяся в 50-60-е и 70-80-е годы. Сколько людей и судеб потерялось и эти непростые годы с их хаотичными изменениями удалось сохранить старости в своей жизни и познать себя осознанно глубоко.

Многие десятилетия его имя связано с олимпийским движением и передачей информации. Что есть человек, как устроен окружающий мир, что нужно для гармоничного и здорового образа жизни, как прожить долгу и активную жизнь? Эти вопросы повлекли коллег Бориса Абрамзонича и всех, кто находится рядом с ним. Много лет назад худой полуголодный постсоветский

Добровольчество длиною в жизнь

Ладмина Е. Б., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Дубенская Г. И., кандидат биологических наук, доцент кафедры орфанологии, ФГБОУ ВО СПбГУ Минздрава России, Санкт-Петербург
Ключевые слова: пожилые люди, активное долголетие, группа здоровья, адаптивная физическая культура, социальная интеграция, здоровое старение.

Lifelong volunteerism

Ladmina E. B., PhD, associate professor, professor of the department of theory and methods of APE, FSBI NE, Leshgaf NPU, St. Petersburg; Dubenskaya G. I., PhD, associate professor of the department of thalassology, SPCPU, St. Petersburg
Keywords: active aging, lifelong group, persons of free retirement and retirement age.

История

Ладмина Е. Б., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Дубенская Г. И., кандидат биологических наук, доцент кафедры орфанологии, ФГБОУ ВО СПбГУ Минздрава России, Санкт-Петербург
Ключевые слова: пожилые люди, активное долголетие, группа здоровья, адаптивная физическая культура, социальная интеграция, здоровое старение.

Постепенно вокруг него сформировался клуб любителей тенниса, затем катанью и туризм, арканди и йога, аэробика и челленж, скоростным челленжам, оздоровительным системам много-много другому. Основным источником информации и знаниям в области спорта стали форумы и формируют его жизнь.

В 60-е годы началось увлечение Бориса Абрамзонича йогой и восточной медитацией, которое сначала ассоциировалось как дань моде, а позднее стало основой для оздоровительных практик.

85 лет – большая жизнь, внесшая не только личные, но и исторические события страны. 1936 год – год его рождения, говорит сам за себя. Детство, пришедшее на военные и послевоенные годы, юность, сформировавшаяся в 50-60-е и 70-80-е годы. Сколько людей и судеб потерялось и эти непростые годы с их хаотичными изменениями удалось сохранить старости в своей жизни и познать себя осознанно глубоко.

Многие десятилетия его имя связано с олимпийским движением и передачей информации. Что есть человек, как устроен окружающий мир, что нужно для гармоничного и здорового образа жизни, как прожить долгу и активную жизнь? Эти вопросы повлекли коллег Бориса Абрамзонича и всех, кто находится рядом с ним. Много лет назад худой полуголодный постсоветский

Ладмина Е. Б., Дубенская Г. И.

Добровольчество длиною в жизнь

Окончание. Начало на стр. 53

Друзья и сотрудничество с ними увеличили многообразием мероприятий до 100.

В 90-е годы 20 лет в работе в группе здоровья пополнилась 1000 Бориса Абрамзонича – Елены Борисовны (дочь Бориса и сестры НГУ имени П. Ф. Лесгафта). Изучение и анализ данных оздоровительных методов на основе данных старшего поколения завершилась защитой в 2005 году кандидатской диссертации по теме «Состояние и направленность профессиональных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья».

В последние 15 лет жизни работы сместились на продвижение активного долголетия людей пожилого возраста с использованием разнообразных средств физической культуры и адаптивной физической культуры.

2000-е годы были периодом, когда Борис Абрамзонич с группой участников в различных возрастных группах, реализует при поддержке Союзкаров и партнеров по жизни программы в виде «Истинные методы адаптивной физической культуры для лиц старшего поколения» и «Адаптивная физическая культура и оздоровление».

Кроме того, в 2020 году результаты многолетней работы Ладмины Бориса Абрамзонича легли в основу проекта «Университет старшего возраста «Адаптивное долголетие», который был разработан Еленой Борисовной Ладминой, совместно с директором Института адаптивной физической культуры, доктором медицинских наук, профессором, членом корпорации РАО Сергей Петровичем Блоком. Проект предполагает создание методических и методических кадров для работы с пенсионерами, реализацию образовательных программ и мероприятий различного уровня и направленности для людей предпенсионного и пенсионного возраста.

На сегодняшний день группа насчитывает более 100 человек, которые демонстрируют, модели в предельно малом возрасте, лучшие физические формы. Мы делаем в руки не только оружием против болезни, но и силой крепости работа над собой позволяет ему добиться результатов», – говорит Борис Абрамзонич. Дорогу осилит идущий – слуги и любви Бориса Абрамзонича и его помощников.

И в это же движение Борис Абрамзонич не пропустил возможности молодого поколения, дополнив программу проект и направленности для людей предпенсионного и пенсионного возраста.

На сегодняшний день группа насчитывает более 100 человек, которые демонстрируют, модели в предельно малом возрасте, лучшие физические формы. Мы делаем в руки не только оружием против болезни, но и силой крепости работа над собой позволяет ему добиться результатов», – говорит Борис Абрамзонич. Дорогу осилит идущий – слуги и любви Бориса Абрамзонича и его помощников.

И в это же движение Борис Абрамзонич не пропустил возможности молодого поколения, дополнив программу проект и направленности для людей предпенсионного и пенсионного возраста.

Этапы реализации Практики «100 ПЛЮС»

1 этап подготовительный (3 месяца)

- ❖ **выявление интересов** лиц пожилого возраста, в том числе занимающихся в группе здоровья «Обновление» для составления плана теоретических (темы бесед и лекционных занятий и мастер-классов) и практических физкультурно-оздоровительных занятий,
- ❖ **разработка и апробация здоровьесберегающих технологий** с применением средств адаптивной физической культуры, нацеленных на активное долголетие,
- ❖ **составление (формирование) плана мероприятий** (бесед, лекций, мастер-классов, в том числе и в информационном формате, практических занятий, показательных выступлений),
- ❖ **информирование людей пожилого возраста** о мероприятиях посредством возможностей системы «Telegram», рассылки информации в учреждения (комплексные центры социального обслуживания населения, центры спорта и другие организации) или размещение информации на сайтах организаций, осуществляющих работу в интересах граждан старшего поколения,

Этапы реализации Практики «100 ПЛЮС»

2 этап основной (6 месяцев)

- ❖ **закупка необходимого оборудования** для проведения теоретических и практических (физкультурно-оздоровительных) занятий, разработки лекций и мастер-классов в информационном формате, закупка формы для показательных выступлений занимающихся в группе здоровья «Обновление» лиц пожилого возраста, **типографские услуги,**
- ❖ **разработка содержания бесед, мастер-классов** по вопросам здорового образа жизни и активного долголетия,
- ❖ **проведение запланированных мероприятий,** согласно разработанному плану,
- ❖ **привлечение волонтеров** из числа обучающихся в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург для проведения мероприятий.
- ❖ **осуществление контроля** за проведением мероприятий в соответствии с планом.

Этапы реализации Практики «100 ПЛЮС»

3 этап аналитический (3 месяца)

- ❖ **подведение итогов** и составление отчета о проделанной работе,
- ❖ **публикация результатов** реализации Практики в СМИ,
- ❖ **разработка методических рекомендаций для лиц пожилого** возраста по вопросам здорового образа жизни и активного долголетия.

Благодарим за внимание!