

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ

к проведению информационно-коммуникационной кампании, приуроченной к  
**Дню физкультурника (вторая суббота августа)**

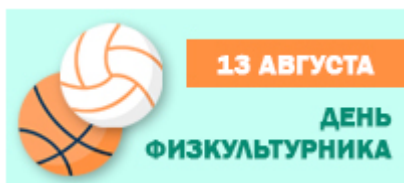
---

**! Обратите внимание, все ссылки в документе кликабельны.**

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, приуроченной к Дню физкультурника, рекомендуется:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

- [Видеоролики с портала о здоровом образе жизни](#)
- [Скандинавская ходьба](#)
- [Польза физической активности для здоровья человека](#)
- [Физическая активность в холодное время года](#)
- [По стопам здоровья \(к Всемирному дню ходьбы\)](#)
- [Физическая активность: готовимся к пляжному сезону](#)
- [Физическая активность и здоровье](#)

III. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:

- [Видеоролики с портала о здоровом образе жизни](#)

IV. Разместить [информационные материалы](#) в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:

1. Буклет «Встань со своего кресла», вкладыш к буклету «Встань со своего кресла»
2. Буклет «Движение к здоровью, красоте и успеху»
3. Буклет «Физическая активность»

4. Буклет «Как правильно заниматься физической культурой»
5. Буклет «Физическая активность»
6. Листовка «Физическая активность»
7. Плакат «Быть активным - выбор каждого!»
8. Плакат «Физ. активность. Взрослые с ограниченными возможностями»
9. Плакат «Физ. активность. Взрослые и пожилые люди с хроническими патологиями»
10. Плакат «Физ. активность. Пожилые люди»
11. Плакат «Физ. активность. Взрослые»
12. Плакат «Физ. активность. Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде»
13. Плакат «Физ. активность. Дети и подростки с ограниченными возможностями»
14. Плакат «Физ. активность. Дети и подростки»
15. Плакат «5 лайфхаков, которые помогут вам при беге зимой»
16. Плакат «Как сесть на шпагат»
17. Плакат «Фитнес для новичков: что нужно знать и как подобрать программу тренировок»
18. Плакат «Фитнес дома: 10 комплексов упражнений для самостоятельных тренировок»
19. Плакат «Физическая активность» (1 вариант)
20. Плакат «Физическая активность» (2 вариант)
21. Плакат «Закалка, спорт, движение - всех целей достижение!»

**V. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:**

- [Спорт и физическая активность](#) – материалы портала takzdorovo.ru о здоровом образе жизни
- [Силовая гимнастика для женщин. Красота и здоровье](#) – ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России
- [Кардиологический комплекс упражнений \(развитие общей выносливости на степ-платформе\). Красота и здоровье](#) – ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России
- [Гибкий позвоночник. Красота и здоровье](#) – ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России
- [Мышечный корсет. Красота и здоровье](#) – ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России
- [Производственная гимнастика](#) – Министерство спорта РФ

- [Комплекс физических упражнений для старшей \(пожилой\) возрастной группы: мужчины 61-75 лет, женщины 56-75 лет](#) – Министерство спорта РФ

**VI. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:**

- Материалы ОГБУЗ «ЦОЗиМП» раздела [Физическая активность](#)

**Информацию подготовили:**

- врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок
- заведующий отделом – врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ольга Робертовна Шегай