

«Утверждаю»
Главный врач
ГБУЗ «Областной врачебно-
физкультурный диспансер»
_____ Савельев В.П.

График
участия сотрудников ГБУЗ «ОВФД»
в профилактической акции
«Парковая зона — территория здоровья»

№ п/п	Дата	Место проведения	Сотрудник	Формат участия
1	1.06.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Инструктор-методист по ЛФК Братцева Юлия Александровна	Индивидуальное консультирование. Комплекс дыхательной гимнастики.
2	3.06.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Инструктор-методист по ЛФК Аношкин Юрий Николаевич	Индивидуальное консультирование. Комплекс упражнений для работников «сидячих профессий».
3	8.06.2022 г.	Олимпийская аллея по адресу : г. Пенза, ул. Лермонтова, 39А.	Инструктор-методист по ЛФК Аношкин Юрий Николаевич	Индивидуальное консультирование. Комплекс упражнений для работников «сидячих профессий».
4	10.06.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул.	Инструктор по ЛФК Мусорина Алена Харисовна	Индивидуальное консультирование. Кардиоупражнения в домашних

		Кронштадтская, 1а.		условиях.
5	15.06.2022 г.	Парк культуры и отдыха «Комсомольский» по адресу: г. Пенза, ул. Гагарина, 6.	Инструктор-методист по ЛФК Аношкин Юрий Николаевич	Индивидуальное консультирование. Комплекс упражнений для работников «сидячих профессий».
6	22.06.2022 г.	Олимпийская аллея по адресу : г. Пенза, ул. Лермонтова, 39А.	Врач по спортивной медицине Атякшева Татьяна Николаевна	Индивидуальное консультирование. Рекомендации по физической активности в зоне безопасного пульса.
7	24.06.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Инструктор по ЛФК Мусорина Алена Харисовна	Индивидуальное консультирование. Кардиотренировки в домашних условиях.
8	29.06.2022 г.	Парк культуры и отдыха «Комсомольский» по адресу: г. Пенза, ул. Гагарина, 6.	Врач по спортивной медицине Воробьев Алексей Алексеевич	Индивидуальное консультирование. Рекомендации по физической активности в зоне безопасного пульса.
9	1.07.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Инструктор-методист по ЛФК Братцева Юлия Александровна	Индивидуальное консультирование. Комплекс дыхательной гимнастики.
10	6.07.2022 г.	Олимпийская аллея по адресу : г. Пенза, ул. Лермонтова, 39А.	Врач по спортивной медицине Балабаева Светлана Петровна	Индивидуальное консультирование. Рекомендации по физической активности в зоне безопасного пульса.
11	8.07.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Инструктор-методист по ЛФК Братцева Юлия Александровна	Индивидуальное консультирование. Комплекс дыхательной гимнастики.

12	13.07.2022 г.	Парк культуры и отдыха «Комсомольский» по адресу: г. Пенза, ул. Гагарина, 6.	Врач по спортивной медицине Ромашина Светлана Николаевна	Индивидуальное консультирование. Рекомендации по физической активности в зоне безопасного пульса.
13	22.07.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Врач по спортивной медицине Мишина Татьяна Викторовна	Индивидуальное консультирование. Рекомендации по физической активности в зоне безопасного пульса.
14	27.07.2022 г.	Парк культуры и отдыха «Комсомольский» по адресу: г. Пенза, ул. Гагарина, 6.	Врач по спортивной медицине Кочмарев Алексей Владимирович	Индивидуальное консультирование. Рекомендации по физической активности в зоне безопасного пульса.
15	29.07.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Инструктор по ЛФК Мусорина Алена Харисовна	Индивидуальное консультирование. Кардиоупражнения в домашних условиях.
16	5.08.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Врач по спортивной медицине Горячева Нина Борисовна	Индивидуальное консультирование. Рекомендации по физической активности в зоне безопасного пульса.
17	10.08.2022 г.	Парк культуры и отдыха «Комсомольский» по адресу: г. Пенза, ул. Гагарина, 6.	Инструктор-методист по ЛФК Аношкин Юрий Николаевич	Индивидуальное консультирование. Комплекс упражнений для работников «сидячих профессий».
18	17.08.2022 г.	Олимпийская аллея по адресу : г. Пенза, ул. Лермонтова, 39А.	Медбрат по медицинскому массажу Трифонов Владимир Владимирович	Индивидуальное консультирование. Самомассаж головы и шеи.
19	19.08.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г.	Медбрат по медицинскому массажу Трифонов Владимир	Индивидуальное консультирование. Самомассаж

		Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Владимирович	голова и шея.
20	24.08.2022 г.	Парк культуры и отдыха «Комсомольский» по адресу: г. Пенза, ул. Гагарина, 6.	Инструктор по ЛФК Мусорина Алена Харисовна	Индивидуальное консультирование. Кардиоупражнения в домашних условиях.
21	26.08.2022 г.	Детский парк МАУ «Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского по адресу: г. Пенза, ул. Кронштадтская, 1а.	Медбрат по медицинскому массажу Трифонов Владимир Владимирович	Индивидуальное консультирование. Самомассаж головы и шеи.

Заместитель главного врача

Смирнова Ю.В.