

Программа «SilverSokol».

Стоимость действительна с 20.09.2020 по 20.05.2021 года 20000 рублей

Услуги входят в стоимость путевки:

ПРОЖИВАНИЕ	Хостел 2-х, 3-х, 4-х, местные комнаты. Постельные принадлежности. Удобства и душевая в каждой комнате. Шкаф для одежды, прикроватная тумбочка, стул. Мыльные принадлежности в туалетной комнате – жидкое мыло, туалетная бумага, бумажные салфетки, индивидуальное полотенце для лица и тела.
ПИТАНИЕ	Основное питание 5 раз в день. Прием минеральной воды Завтрак: Каша (в ассортименте), омлет, творог, масло, сыр, колбаса, вареное яйцо, фруктовые салаты, порционно сухофрукты (чернослив, курага, изюм). Обед: Суп (в ассортименте), мясное второе блюдо, подгарнировка овощная, компот или отвар из сухофруктов, шиповника, свежих фруктов. Полдник: Фрукт, выпечка Ужин: Мясное или рыбное блюдо, гарнир, салат, напиток горячий. 2-ой Ужин: Кисломолочные продукты, кисель овсяный, кисель фруктово-ягодный, молоко. <u>Предусмотрен стол для отдыхающих страдающих сахарным диабетом.</u> 1. Приготовление напитков и гарниров без добавления сахара и соли. 2. Фито-чай сбор противодиабетический на основе сабельника
Профилактические и оздоровительные мероприятия	1. Медицинское обследование Краевой Центр Профилактики Здоровья. - анализ крови на гликированный индекс сахара - анализ крови на отрицательный и положительный холестерин - Исследование глазного дна - Исследование объема и загрязнения легких - Кардиограмма - Измерение массы тела, роста. - Консультация невролога. - Составление карты здоровья., 2. Оздоровительные мероприятия - магнитотерапия – №5 - инфракрасный луч-№5 - алмаг-№5 - гидромассаж ног (солевой или йодобромный раствор)-№5 - вибромассаж стопы-№5 - вибромассаж позвоночника-№5 - Роликовый массаж поясничного отдела - №5 - УФО-№3 - Ручной массаж -№5 3. Общеоздоровительная физкультура - ЛФК - Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. - Гимнастика для суставов по методу Норбекова - Зумба (танцевальная гимнастика) - Дозированная ходьба - Кардиотренировка - Бодифлекс 4. Релаксация тела Пихтовые, солевые, ароматизированные, жемчужные ванны №5

Развивающие занятия	ПСИХОТЕРАПИЯ 1. Тренинги (индивидуальные, коллективные) 2. Сюжетные игры 3. Тестирование 4. Консультирование индивидуальное
Развивающие занятия	РАЗВИТИЕ МОТОРИКИ 1. Рисование 2. АРТ терапия 3. Лепка, архитектура 4. Художественное творчество
Развивающие занятия	ТЕАТРАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 1. Сценическая пластика 2. Ходьба 3. Развитие речи 4. Театральная гостинная
Развлекательные мероприятия	1. Танцевальные вечера 2. Песенные конкурсы 3. Шоу-программы 4. Викторины 5. Караоке-батлы 6. Исторические реконструкции 7. Концерты 8. Костры 9. Барбекю вечеринка 10. Конкурсы красоты