ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное учреждение культуры города Москвы
«Терлецкий парк культуры и отдыха»
(ГАУК г. Москвы ПКиО «Терлецкий»)

111141, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Перово, пр-кт Зелёный, д. 4 к. 1, помещ. 1/1
Телефон: (495) 309-53-42, факс (495) 309-51-63
E-mail: LRJG-parkterletsky@culture.mos.ru
ОКПО 05112933, ОГРН 1027700441746, ИНН/КПП 7720048778/772001001

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного
автономного учреждения культуры
города Москвы «Терлецкий парк
культуры и отдыха»
_____ Р.Г. КВАЧАХИЯ

План мероприятий на ноябрь 2026

Название мероприятия	Дата/Время	Место проведения	Краткое описание
Выставка по финансовой грамотности	08.11.2026 - 30.11.2026	Парк у прудов "Радуга"	Фотовыставка организована в рамках проекта «Финансовая грамотность города Москвы» с использованием произведений из собрания Государственного музея изобразительных искусств им. А.С. Пушкина.
МК Ночник "Лесная избушка"	01.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осенняя мастерская: прикладное творчество МК Ночник "Лесная избушка": из стеклянной банки и природного материала делаем домик- светильник (материал- ножницы, клей, природный материал, техника: смешанная)
Гимнастика мозга	01.11.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Развитие мозга происходит всю жизнь и важно уделять этому особое внимание. "Гимнастика мозга" — это уникальные упражнения и техники для активизации работы мозга, которые можно выполнять в любом возрасте.
Суставная гимнастика	02.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун - гармония тела и духа	02.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора
Тайзци - внутренняя гармония	02.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.
Мастер-класс "Сердце России"	04.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	В День народного единства в павильоне «Лекторий» участники на художественном мастер-классе участники при помощи пастели и красок создадут картины с видами русской природы и храмов.
Суставная гимнастика	05.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости, укрепление суставов и улучшение общей физической формы. Занятия помогают поддерживать активность, улучшать координацию движений и сохранять подвижность тела.
Цигун - гармония тела и духа	05.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора

Тайзци - внутренняя гармония	05.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.
Спортивная тренировка	05.11.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга"	Спортивные тренировки на свежем воздухе - несложные силовые упражнения и кардио-комплексы помогут развить координацию, сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников. Допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых.
Спортивный забег	07.11.2026 09:00-10:00	парк у прудов "Радуга"	Каждую субботу на территории парка у прудов "Радуга" собираются любители активного образа жизни для участия в дружеских забегах на 5 км. Уровень подготовки не имеет значения, приходите бегать в свое удовольствие. Встречаемся у арт-объекта "Москва" в 9 утра.
"Кузница здоровья" - гуляем в парке	07.11.2026 10:00-11:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Присоединяйтесь к оздоровительно-профилактической ходьбе "Кузница здоровья"! Мероприятие подойдёт людям всех возрастов: в формате лечебной ходьбы вы укрепите здоровье и снизите риск хронических заболеваний — проведите время с пользой на свежем воздухе!
МК Картина на осеннюю тему в технике пейп-арт	07.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осень в красках: рисование, аппликация МК Картина на осеннюю тему в технике пейп-арт (материалы: салфетки бумажные, картон, краски, кисти, клей; техника- аппликация из салфетных трубочек-жгутиков, покраска)
Мастер-класс от Школы шахмат	07.11.2026 17:00-20:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Шахматный мастер-класс для всех, кто хочет научиться играть, вспомнить забытые правила или просто приятно провести время в компании единомышленников. На мастер-классе вас ждет: знакомство с доской и фигурами; тактические приёмы и хитрости; практическая игра, а в конце мероприятия состоится награждение по итогу финальных игр.
МК Старичок-лесовичок	08.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осенняя мастерская: прикладное творчество МК Старичок-лесовичок (материал- ножницы, клей, природный материал, нитки, шерсть; техника: смешанная)
Гимнастика мозга	08.11.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Развитие мозга происходит всю жизнь и важно уделять этому особое внимание. "Гимнастика мозга" — это уникальные упражнения и техники для активизации работы мозга, которые можно выполнять в любом возрасте.
Развивашки-занимашки	09.11.2026 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Уникальные развивающие занятия для детей дошкольного возраста с упражнениями и играми для совершенствования познавательных процессов, воображения и творчества.
Суставная гимнастика	09.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости, укрепление суставов и улучшение общей физической формы. Занятия помогают поддерживать активность, улучшать координацию движений и сохранять подвижность тела.
Цигун - гармония тела и духа	09.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора
Тайзци - внутренняя гармония	09.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.
Суставная гимнастика	12.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости, укрепление суставов и улучшение общей физической формы. Занятия помогают поддерживать активность, улучшать координацию движений и сохранять подвижность тела.
Цигун - гармония тела и духа	12.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора

Тайзци - внутренняя гармония	12.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.
Спортивная тренировка	12.11.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга"	Спортивные тренировки на свежем воздухе - несложные силовые упражнения и кардио-комплексы помогут развить координацию, сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников. Допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых.
Спортивный забег	14.11.2026 09:00-10:00	парк у прудов "Радуга"	Каждую субботу на территории парка у прудов "Радуга" собираются любители активного образа жизни для участия в дружеских забегах на 5 км. Уровень подготовки не имеет значения, приходите бегать в свое удовольствие. Встречаемся у арт-объекта "Москва" в 9 утра.
"Кузница здоровья" - гуляем в парке	14.11.2026 10:00-11:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Присоединяйтесь к оздоровительно-профилактической ходьбе "Кузница здоровья"! Мероприятие подойдёт людям всех возрастов: в формате лечебной ходьбы вы укрепите здоровье и снизите риск хронических заболеваний — проведите время с пользой на свежем воздухе!
МК Кракелюр из яичной скорлупы-пано	14.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осень в красках: рисование, аппликация МК Кракелюр из яичной скорлупы-пано (материалы: салфетки, яичная скорлупа, тарелка бумажная, краски, кисти, клей; техника-аппликация из дроблений яичной скорлупы, покраска)
Мероприятие для жителей Новогиреево "Спортивное ориентирование"	14.11.2026 10:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Преимущества подвижных занятий на свежем воздухе очевидны: улучшение кровообращения, укрепление мышц, повышение гибкости, развитие координации движений, укрепление иммунитета и, конечно же, хорошее настроение! Активности на улице – идеальный способ разбудить тело, поднять настроение и зарядиться энергией на целый день. Станьте настоящей командой следопытов! Вооружитесь картой и компасом, чтобы отыскать спрятанные контрольные пункты, разгадать лесные загадки и преодолеть полосу препятствий. Вас ждет: поиск меток по настоящей спортивной карте; динамичный бег по живописным тропинкам; логические задания и командные эстафеты на станциях.
МК Венок из крафтовых роз	15.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осенняя мастерская: прикладное творчество МК Венок из крафтовых роз (материал- ножницы, клей, крафтовая бумага, картон, элементы декора; техника: смешанная)
Гимнастика мозга	15.11.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Развитие мозга происходит всю жизнь и важно уделять этому особое внимание. "Гимнастика мозга" — это уникальные упражнения и техники для активизации работы мозга, которые можно выполнять в любом возрасте.
Экскурсия «Природа парка»	15.11.2026 14:00-15:30	Терлецкий лесопарк	Эта экскурсия - хорошая возможность совместить прогулку по Терлецкому лесопарку и получение новых знаний об этом природном уголке. На экскурсии можно познакомиться с флорой и фауной парка, а также некоторыми историческими фактами, связанными с этой территорией. Особое внимание уделим видовому разнообразию зимующих птиц парка, их особенностям, понаблюдаем за пернатыми в природе и поговорим о правилах зимней подкормки.
Развивашки-занимашки	16.11.2026 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Уникальные развивающие занятия для детей дошкольного возраста с упражнениями и играми для совершенствования познавательных процессов, воображения и творчества.
Суставная гимнастика	16.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости, укрепление суставов и улучшение общей физической формы. Занятия помогают поддерживать активность, улучшать координацию движений и сохранять подвижность тела.

Цигун - гармония тела и духа	16.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора
Тайзци - внутренняя гармония	16.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.
Суставная гимнастика	19.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости, укрепление суставов и улучшение общей физической формы. Занятия помогают поддерживать активность, улучшать координацию движений и сохранять подвижность тела.
Цигун - гармония тела и духа	19.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора
Тайзци - внутренняя гармония	19.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.
Спортивная тренировка	19.11.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга"	Спортивные тренировки на свежем воздухе - несложные силовые упражнения и кардио-комплексы помогут развить координацию, сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников. Допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых.
Спортивный забег	21.11.2026 09:00-10:00	парк у прудов "Радуга"	Каждую субботу на территории парка у прудов "Радуга" собираются любители активного образа жизни для участия в дружеских забегах на 5 км. Уровень подготовки не имеет значения, приходите бегать в свое удовольствие. Встречаемся у арт-объекта "Москва" в 9 утра.
"Кузница здоровья" - гуляем в парке	21.11.2026 10:00-11:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Присоединяйтесь к оздоровительно-профилактической ходьбе "Кузница здоровья"! Мероприятие подойдёт людям всех возрастов: в формате лечебной ходьбы вы укрепите здоровье и снизите риск хронических заболеваний — проведите время с пользой на свежем воздухе!
МК Иллюзия движения картинки: оживляем рисунки	21.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осень в красках: рисование, аппликация МК Иллюзия движения картинки: оживляем рисунки (материалы: бумага, фломастеры, деревянная шпажка, клей; техника- рисование)
МК Совиная семья	22.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осенняя мастерская: прикладное творчество МК Совиная семья: вариации в изготовлении декоративных сов (материал- ножницы, клей, бумага, картон, нитки, элементы декора; техника: смешанная)
Гимнастика мозга	22.11.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Развитие мозга происходит всю жизнь и важно уделять этому особое внимание. "Гимнастика мозга" — это уникальные упражнения и техники для активизации работы мозга, которые можно выполнять в любом возрасте.
Развивашки-занимашки	23.11.2026 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Уникальные развивающие занятия для детей дошкольного возраста с упражнениями и играми для совершенствования познавательных процессов, воображения и творчества.
Суставная гимнастика	23.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости, укрепление суставов и улучшение общей физической формы. Занятия помогают поддерживать активность, улучшать координацию движений и сохранять подвижность тела.
Цигун - гармония тела и духа	23.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора

Тайзци - внутренняя гармония	23.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.
Суставная гимнастика	26.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости, укрепление суставов и улучшение общей физической формы. Занятия помогают поддерживать активность, улучшать координацию движений и сохранять подвижность тела.
Цигун - гармония тела и духа	26.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора
Тайзци - внутренняя гармония	26.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.
Спортивная тренировка	26.11.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга"	Спортивные тренировки на свежем воздухе - несложные силовые упражнения и кардио-комплексы помогут развить координацию, сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников. Допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых.
Спортивный забег	28.11.2026 09:00-10:00	парк у прудов "Радуга"	Каждую субботу на территории парка у прудов "Радуга" собираются любители активного образа жизни для участия в дружеских забегах на 5 км. Уровень подготовки не имеет значения, приходите бегать в свое удовольствие. Встречаемся у арт-объекта "Москва" в 9 утра.
"Кузница здоровья" - гуляем в парке	28.11.2026 10:00-11:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Присоединяйтесь к оздоровительно-профилактической ходьбе "Кузница здоровья"! Мероприятие подойдёт людям всех возрастов: в формате лечебной ходьбы вы укрепите здоровье и снизите риск хронических заболеваний — проведите время с пользой на свежем воздухе!
МК Коллаж на тему "Осенний уют"	28.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осень в красках: рисование, аппликация МК Коллаж на тему «Осенний уют» (материалы: бумага, фломастеры, природный материалы, декор, клей; техника- аппликация и рисование, создание композиции)
МК Открытка для мамы	29.11.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Проект Осенняя мастерская: прикладное творчество МК Открытка для мамы (материал- ножницы, клей, бумага, картон, нитки, элементы декора; техника: смешанная)
Гимнастика мозга	29.11.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Развитие мозга происходит всю жизнь и важно уделять этому особое внимание. "Гимнастика мозга" — это уникальные упражнения и техники для активизации работы мозга, которые можно выполнять в любом возрасте.
Развивашки-занимашки	30.11.2026 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Уникальные развивающие занятия для детей дошкольного возраста с упражнениями и играми для совершенствования познавательных процессов, воображения и творчества.
Суставная гимнастика	30.11.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости, укрепление суставов и улучшение общей физической формы. Занятия помогают поддерживать активность, улучшать координацию движений и сохранять подвижность тела.
Цигун - гармония тела и духа	30.11.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья - плавные движения, глубокое дыхание и внутренняя тишина под руководством опытного инструктора
Тайзци - внутренняя гармония	30.11.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава"	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Под руководством инструктора вы освоите базовые формы, научитесь управлять энергией и обретете душевное равновесие.