

Сохранение и укрепление физического здоровья пожилых людей





Пожилые люди хотят вести активный образ жизни, к укреплению себя спортом. Однако у них есть специфика, которую необходимо учитывать, и должные изменения, и должные

пожилые люди все чаще прибегают к занятиям спортом, избегая травм и заболеваний.

Цель:

до 1000



Задача



формирование позитивного отношения к старости и пожилым людям, формирование культуры старости и культуры старения, формирование культуры здоровья и культуры здорового образа жизни граждан



- вовлечение пожилых граждан в общественную жизнь, пропаганда физической культуры и спорта среди пожилых граждан



- содействие созданию благоприятных условий для активной жизни пожилых граждан



- повышение качества жизни пожилых граждан, формирование здорового образа жизни



- социализация пожилых граждан, формирование здорового образа жизни











Заключение

Все специальные занятия (гимнастикой, массажем, лечебной физкультурой и др.) являются жизненно-важными факторами, обеспечивающими благополучие человека.

Занятие адаптивной физкультурой способствует предупреждению осложнений, ускорению ликвидации последствий заболевания, сохранению, а также восстановлению функциональной активности при нагрузках.

Адаптивная физкультура, лечебная физкультура, с помощью которых достигается общеукрепляющее и специфическое укрепление организма, функциональной и других, необходимых для полноценного человека.