Сохранение и укрепление физического здоровья пожилых людей

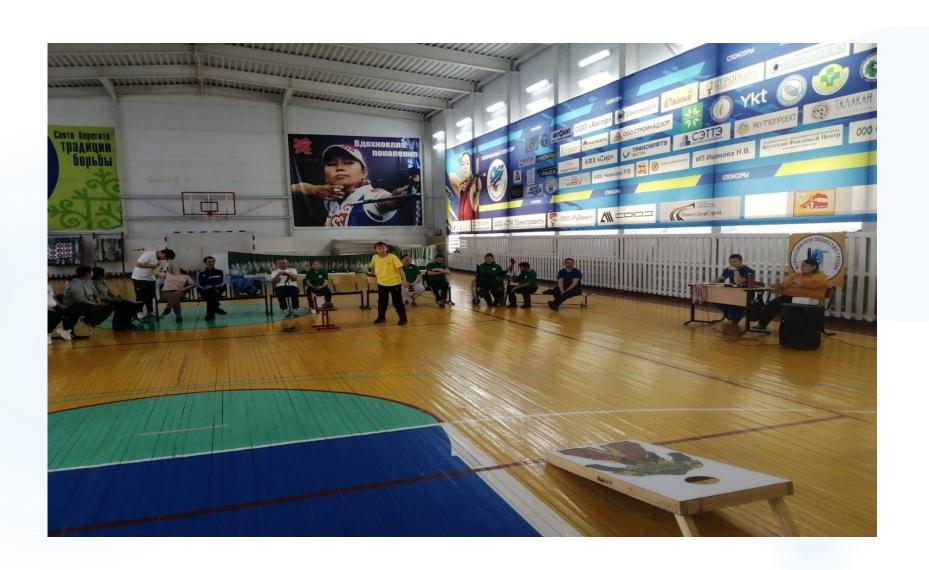




Пожилые лю хотят вести актив к укреплению с спортом. Однако специфику, кото изменения, и дол

у чаще чбегая Цель:

го возра



Задача

DIEME.

- вовлечен пропаганда ф пожилого возра
- содействие активной жизни
- повышение к образа жизни
- 🛮 сопиали

и Туре с

ровья и граждан

едств







Занятие адаптивной физической культурой способствует:

-

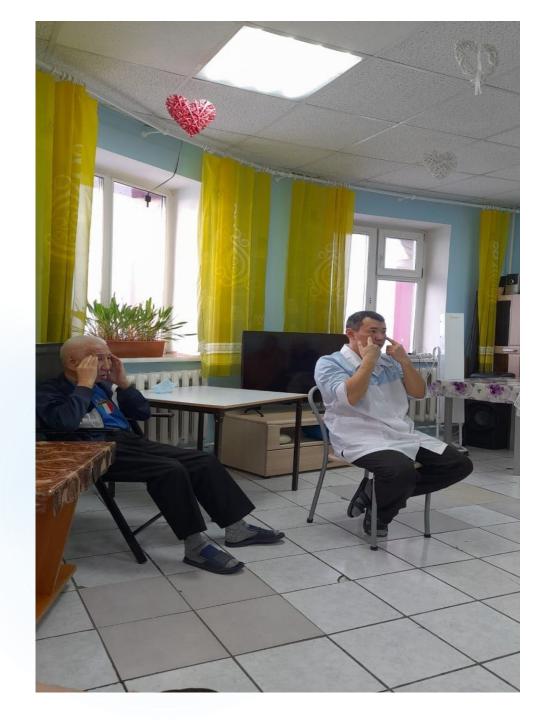
_

- система.
- Улучшается снижается верс
- Организм стано тромбозу.
- Усиливается и
- Появляется о











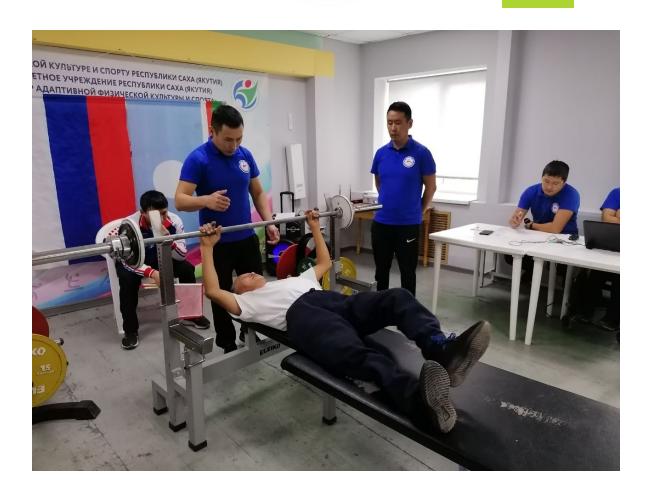


















Заключение

Все спець гимнастикой, ма жизненно-важных обеспечивающих бл

Занятие адаги предупреждению с ускорению ликвидан сохранению, 9 во функциональной а нагрузкам.

общеукрепляющей слимо укрепление чельной и других, члого человека.