



Краевое государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»

Программа
«Ритмомания»

Программа направлена на развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости. Практика танцев помогает укрепить мышцы, улучшить осанку и даже преодолеть периодические боли в спине или суставах. Кроме того, танцы способствуют улучшению кровообращения, повышают выносливость сердца и легких, они способствуют уменьшению веса. Регулярные занятия позволяют улучшить состояние суставов и позвоночника. Боли, скованность становятся постоянными спутниками граждан пожилого возраста. Именно за счет танцев с умеренной нагрузкой можно улучшить качество жизни пенсионеров. Танцы полезны всем без исключения, а в пожилом возрасте от них особая польза. Такие занятия обладают действительно удивительным эффектом - улучшается здоровье, самочувствие и, конечно же, настроение бабушек и дедушек.

Цель программы:

- поддержка граждан пожилого возраста в их активности, спонтанности, творчестве, чтобы они научились замечать свое тело, ощущения, научились чувствовать свой мышечный тонус, вернуть интерес к танцам, помочь найти ресурсные состояния.
- снятие психоэмоционального напряжения.

Целевая группа:

- граждане пожилого возраста.