



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

---

***Программа***  
***«Движение в радость»***

Регулярная зарядка в пожилом возрасте – это эффективный инструмент для замедления процессов старения. Умеренные физические нагрузки регулируют работу внутренних органов, помогают держать тело в тонусе, а также заряжают энергией и жизненными силами. Рекомендуется выполнять зарядку на ежедневной основе, чтобы сохранить здоровье и улучшить самочувствие.

Также систематические занятия спортом решают основную проблему, с которой сталкивается каждый пенсионер — мышечная атрофия, приводящая к потере тонуса и ухудшению качеств двигательной активности. Выполнение комплексной зарядки, состоящей из простых движений, помогает сохранить уровень подвижности, благодаря чему пожилой человек сможет с легкостью выполнять базовые бытовые задачи, не боясь травм и болей. При этом умеренные физические нагрузки и занятия ЛФК способствуют замедлению необратимых процессов старения, которые сопровождаются общим недомоганием и обострением хронических заболеваний.

И не стоит забывать, что физические упражнения препятствуют потере памяти, способствуют сохранению с возрастом ясности ума, помогают справляться с симптомами депрессии, препятствуют развитию умственной деградации, помогают преодолеть стресс и тревожность, улучшают слух и т. д.

**Цель программы:**

- улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического здоровья, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Целевая группа:**

- граждане пожилого возраста и инвалиды, не имеющие медицинских противопоказаний.