

Грантовое направление:

Охрана здоровья, пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта

Тематика грантового направления:

Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни



Проект "Возраст - спорту не помеха!"

Плавание – это самый приятный вид физической активности. Многие считают, что плавание для пожилых людей вовсе необязательно. Это мнение в корне неверно. Плавание для пенсионеров и ветеранов является способом жизни. К слову сказать, плавание относится к тем видам физической нагрузки, которая почти полностью безопасна, уровень травматизма у людей, занимающихся плаванием один из самых низких. Все это очень важно для людей старшего поколения, людей с ограниченными возможностями здоровья. Аквааэробика (оздоровительная гимнастика на воде) - представляет собой вид физической нагрузки в воде - это ритмичная водная гимнастика под музыку. Аквааэробика одно из очень эффективных направлений физической культуры. Показания для аквааэробики самые широкие. Ей могут заниматься люди любого возраста, с разной степенью физического развития, имеющие заболевания вен, суставов, позвоночника, восстанавливающиеся после травм, люди с лишним весом.



СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬСЯ
ЗДОРОВЬЕМ ЖИТЬ



БЫТЬ ПЕРВЫМ
БЫТЬ ЛУЧШИМ



Taken with Zenfone 4 series





Скандинавская ходьба – уникальный вид спорта для пожилых людей. Скандинавской ходьбой может заниматься любой человек, при этом не требуются какие-то особые погодные условия, дорогие тренажеры. Польза этих упражнений обусловлена занятиями на свежем воздухе, при которых организм насыщается большим количеством кислорода. При ходьбе в работу включаются мышцы ног, спины, рук, туловища, наблюдается успокоение психики, укрепление нервной системы. Скандинавская ходьба – уникальный вид спорта - наблюдается успокоение психики, укрепление нервной системы.

Для занятий скандинавской ходьбой будет обучен тренер по адаптивной физической культуре







Флешмоб – оздоровительная физкультура, это пропаганда здорового образа жизни направленная на большие слои населения, способ вызвать желание у людей старшего поколения заниматься. Тренировка проходит с помощью специального тренажера – гиротоника, по методу Бубновского. Принцип действия тренажера состоит в антигравитационной и декомпрессионной работе, благодаря чему удается устранить болевой синдром при разных заболеваниях опорно-двигательного аппарата и улучшить общее состояние здоровья человека. Такой подход делает медикаментозное лечение ненужным. Помимо спортивных программ, консультанты будут читать лекции о правильном питании и здоровом образе жизни. Главное: к каждому - индивидуальный подход.











Ура!!! опять первое место!!!



