



[Мероприятия](#)

## Получили знания по адаптивной физкультуре #ЗдоровоеСтарение

[11.10.2023](#) [admin](#) [Редактировать](#)

30 социальных работников получили удостоверения о повышении квалификации!!! Поздравляем и желаем успехов в применении знаний на практике!!! В рамках проекта 60 граждан пожилого возраста станут благополучателями, именно с ними социальные работники будут в течении 8 месяцев проводить занятия по адаптивной физкультуре.



Регулярные физические нагрузки приводят к постепенному восстановлению утраченного здоровья и набору отличной физической формы. Особенности пожилого возраста не рекомендуют резко менять свою жизнь и начинать делать упражнения, требующие сильной физической нагрузки.

Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для граждан пожилого возраста должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте.

Проект реализуется при поддержке фонда президентских грантов!!!

Юлия Акимова, специалист по социальной работе