

ГУ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ ОШМЯНСКОГО РАЙОНА

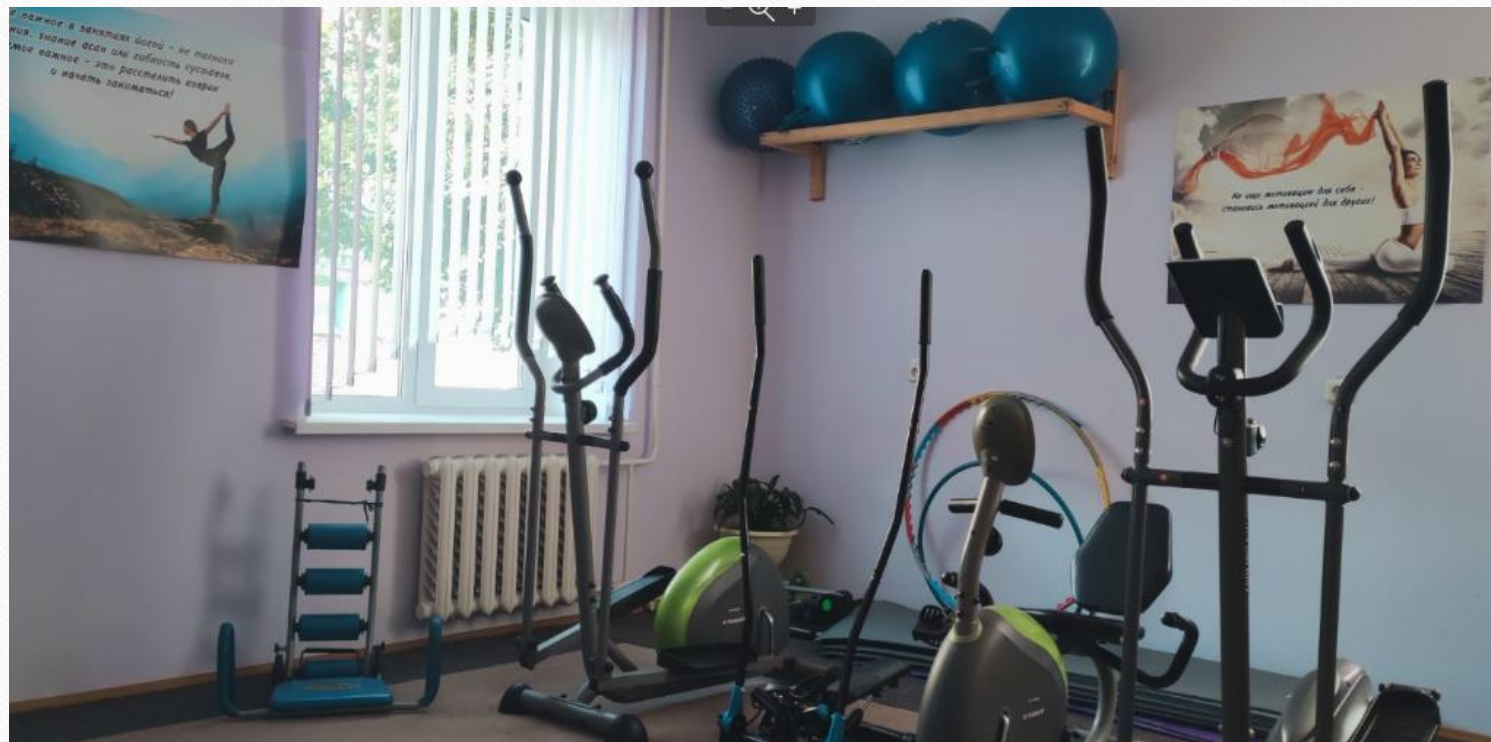
---

- Проект «Зрелая красота»

# Срок реализации проекта 2023-2024 гг.

- **Участники проекта:** получатели социальных услуг: граждане пожилого возраста, ветераны и инвалиды.
- **Цель:** улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.
- **Задачи:**
  - Создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре с элементами лечебной физкультуры;
  - Вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;
  - Содействие увеличению продолжительности активной жизни.

Началом реализации данного проекта послужила спонсорская помощь в приобретении оборудования для тренажерного зала и занятий йогой и пилатесом от АО «Атомстройэкспорт». Были приобретены мячи для йоги пилатеса, коврики, гимнастические круги, палки для скандинавской ходьбы, палки гимнастические, тренажеры: эллипсоид, беговая дорожка, велотренажер, стэппер.



# В рамках проекта работа строится по 4 направлениям:

---

- 1. Работа в тренажерном зале в рамках кружка «Второе дыхание»;
- 2. Кружок «Йога и пилатес 60+»
- 3. Проведение занятий для проработки шейно-воротниковой зоны, а также глазодвигательной и подъязычной гимнастики;
- 4. Работа с последствиями плоскостопия.

# Работа в тренажерном зале в рамках кружка «Второе дыхание»

Занятия строятся с учетом уровня физической подготовки пожилого человека, его образа жизни, возраста, веса, состояния здоровья, в том числе перенесённых травм и хронических заболеваний.



# Йога для тех кому за ..... — польза:

- 1) Йога усиливает радость жизни.
- 2) Йога как профилактика признаков старения.
- 3) Йога способствует нормализации давления.
- 4) Борьба с деменцией.
- 5) Избавляет от мигрени.
- 6) Йога эффективна при бессоннице.
- 7) Снижает уровень сахара в крови.
- 8) Способствует похудению и обретению красивой фигуры.
- 9) Укрепление иммунной системы.
- 10) Улучшение циркуляции крови и общее укрепление организма.
- 11) Улучшение осанки и борьба со сколиозом.
- 12) Борьба с нарушением сна.
- 13) Польза для дыхания и сердца.



# Шейно-воротниковая гимнастика, подъязычная и глазодвигательная гимнастика.

---

- Эффект: расслабляются шейные мышцы, при этом нормализуется кровоснабжение головного мозга и других органов головы и шеи;
- уменьшается компрессионное воздействие на позвоночник;
- снижается ощущение дискомфорта в области шейно-грудного перехода, устраняются головные боли, шум в ушах, онемение верхних конечностей и другие проявления остеохондроза.

## Избавление от последствий плоскостопия (пяточные шпоры, вальгусные косточки, натоптыши, искривление ног)

- Эффект: добиваются улучшения кровообращения в нижних конечностях, укрепляют мышцы ног, спины, живота, грудной клетки, повышают прочность и гибкость опорно-двигательного аппарата, формируют правильное положение свода стопы.





Автор проекта Авсюкевич Наталья  
Казимировна – руководитель кружка «Йога  
и пилатес 60+»

---

