

## Мотивировать на движение

*Продолжаем освещать социальный проект «Движение – жизнь!», который реализует АНО «ЦСОН Северного округа». Цель проекта актуальна во все времена - увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни.*

«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - так гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается физкультурой. Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни.

Проект «Движение – жизнь!» направлен на укрепление здоровья и повышение способности к самообслуживанию пожилых людей и инвалидов, находящихся на надомном социальном обслуживании. Из-за ограничений в активном передвижении эта категория граждан особенно нуждается во внимании. Пожилым людям, участвующим в проекте,

определены группы здоровья, подобраны упражнения по адаптивной физкультуре с учетом состояния здоровья и уровнем их физической подготовленности. Обученные социальные работники занимаются со своими подопечными физкультурой индивидуально, на дому. Перед социальными работниками стоит задача не только просто обучить упражнениям по адаптивной физкультуре, но и мотивировать на дальнейшее продолжение занятий.

Умеренные физические нагрузки нужны всем. Нужно лишь начать, осознать пользу и удовольствие от посте-



пенно увеличивающейся силы и позитивной энергии. Желаем вам здоровья и активного долголетия!

**Е.В. КОЛЕСНИКОВА.**  
Начальник ОСОН  
в м.р. Красноярский.