

## «Движение - жизнь!»

*Природа создала нас так, что нам все время надо двигаться. Научно доказано, двигательные нагрузки способствуют улучшению кровообращения, восстановлению скелетной массы, повышению плотности костной ткани. Правильная физическая нагрузка продлевает жизнь, укрепляет здоровье и предотвращает преждевременное старение.*

На территории Красноярского района проживает 16744 пенсионера, из них 1010 граждан пожилого возраста и инвалидов состоит на надомном социальном обслуживании в Автономной некоммерческой организации «Центр социального обслуживания населения Северного округа». Оказывая социальные услуги клиентам на протяжении длительного времени, мы наблюдаем, что со временем у пожилого человека снижается активность, появляется склонность к пассивному поведению, снижается сопротивляемость к стрессам. Это приводит к ухудшению самочувствия и увеличению риска развития различных заболеваний. Чтобы помочь людям, стоящим на надомном социальном обслуживании поддержать своё здоровье и способность к самообслуживанию, нами был разработан социальный проект «Движение - жизнь!», направленный на проведение занятий адаптивной физкультурой с пожилыми людьми. **Проект стал победителем в районном конкурсе социально-значимых проектов на территории муниципального района Красноярский в 2019 году.**

Стартовал проект торжественным мероприятием с участием представителей администрации муниципального района Красноярский, ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Северного округа», подразделения РОО СОО Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов», Красноярской районной общественной организации ветеранов, волонтеров «Серебряного возраста». Присутствующие на мероприятии партнеры и участники поддержали идею проекта «Движение - жизнь!».

В настоящее время социальные работники проходят обучение на курсах повышения квалификации по программе: «Организация и методика проведения занятий адаптивной физической культурой по месту жительства со взрослым населением» в Самарском государственном социально-педагогическом университете. По результатам проведенного с клиентами тестирования, определяются группы здоровья, в соответствии с которыми подбирается



индивидуальный комплекс физических упражнений по адаптивной физкультуре.

Хочется еще раз напомнить, оздоровительной физкультурой можно заниматься в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Начните с малого: с ежедневных прогулок на свежем воздухе, в парке, во дворе, в саду. И неважно, какая погода. Главное – это движение, в движении вся жизнь!

**Галина ПЕЙЛЬ.**

**Директор АНО**

**«ЦСОН Северного округа».**