**Актуальность проекта «Шаг к здоровью в любом возрасте»**

 В пожилом возрасте, как правило, имеется множество хронических заболеваний, накопленных в течение жизни. Стареющий организм постепенно утрачивает способность вырабатывать гормоны «молодости», а

также гормоны, которые снижают вероятность обострений ранее перенесенных заболеваний.

 Жизнь продолжается, и нужно стремиться к оздоровлению и укреплению организма, сохранению навыков самообслуживания. Не давать

себе расслабиться: стараться делать посильную домашнюю работу, соблюдать чистоту и гигиену организма, следить за внешним видом, быть

опрятным и собранным, чтобы рационально выполнять необходимые дела и

экономить силу и время, которое с возрастом «летит» все быстрее и быстрее.

 Лечебная физкультуры для пожилых людей улучшает качество жизни при многих заболеваниях, повышает уверенность в себе и поднимает настроение.

 Для пожилых людей полезны занятия малогрупповым методом, так при

этом происходит общение с ровесниками, что очень нравится людям пожилого возраста.

 В рамках реализации проекта, инструктором ЛФК Ветковской ЦРП Михайловой Е.М. разработан комплекс упражнений на все мышечные группы. Плотность занятий 50-60%. Остальное время используется на измерение АД, подсчет пульса, показ упражнений, смену исходного положения, статичные дыхательные упражнения. Длительность занятий не более 30 минут.

 Занятия помогут укрепить кости и весь организм в целом, вернуть утраченную гибкость и поддерживать ее на хорошем уровне, не требуют специальной подготовки. Упражнения рассчитаны на постепенное увеличение нагрузки. Главное учитывается не интенсивность движений, а медленное и постепенное разогревание мышц и связок.

**Новизна данного проекта** заключается в том, что он предусматривает привлечение населения города в пожилом возрасте к участию в лечебно-оздоровительных мероприятиях в зависимости от состояния здоровья с целью поддержания активного образа жизни, формированию желания вести здоровый образ жизни, обеспечивающий профилактику вредных привычек, а

также организация и проведение индивидуальных и (или) групповых занятий

физкультурой и спортом людей пожилого возраста.

 В занятиях лечебной физкультурой занято 15 человек, разделённые на 3 группы по 5 человек. Занятия проходят в разные дни, индивидуально, для каждой группы.