



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНЫМ
СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ
ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - это одно из важнейших направлений реабилитации, источник жизненных сил и энергии, жизненного тонуса и социальной активности.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ:

- поддерживают здоровье физическое, жизнелюбие и оптимизм
 - формируют навыки систематической двигательной активности и позитивное к ней отношение
 - создают условия для активного образа жизни.
- ✓ Для каждого участника Проекта инструктор по лечебной физкультуре по результатам функциональной оценки разрабатывает уникальную **ТРАЕКТОРИЮ «КУРС НА ДОЛГОЛЕТИЕ»** - это персональный путь реализации физического потенциала человека, учитывающий его цели, интересы, возможности, уровень подготовки и другие особенности.
- ✓ При организации тренировок используется трековый принцип: для каждого участника формируется свой трек, который учитывает физическое состояние, медицинские ограничения и уровень подготовки. По мере занятий уровень нагрузки также регулируется исходя из состояния здоровья и самочувствия человека.

ГЛАВНОЕ – ЗАМОТИВИРОВАТЬ ЧЕЛОВЕКА НА РЕГУЛЯРНУЮ АКТИВНОСТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЛЮБЫЕ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ!

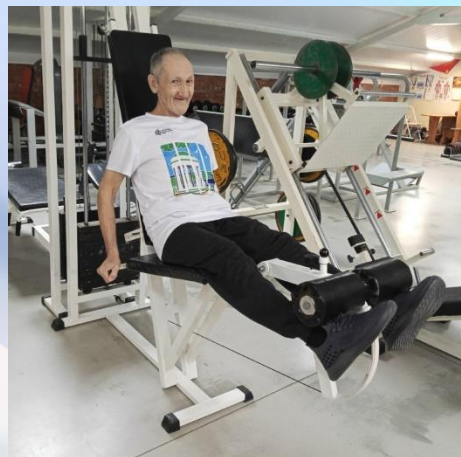




ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

- Занятия спортом не отнимают сил. Наоборот! Они дают энергию и поднимают настроение, - Елена Морозова, 84 года.



- С удовольствием занимаюсь спортом. Перестал чувствовать себя немощным. Появилась бодрость и легкость! – Иван Курзин, 81 г.



Цель: Повысить уровень физической активности, укрепить физическое и психологическое здоровье людей старшего возраста и с инвалидностью через регулярные адаптированные занятия физкультурой.

Задачи

- Сформировать у представителей старшего возраста устойчивую мотивацию на активный и здоровый образ жизни
- Вовлечь людей старшего возраста в систематические физкультурно-оздоровительные занятия
- Улучшить физическое состояние и функциональные показатели организма участников занятий
- Создать условия для профилактики возрастных нарушений, снижения рисков развития и обострения хронических заболеваний



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

Занятия адаптивным спортом и
физической культурой для
представителей старшего возраста:
КОГДА ДВИЖЕНИЕ В РАДОСТЬ!



- Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения, - **Анджело Моссо**



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

АЛГОРИТМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

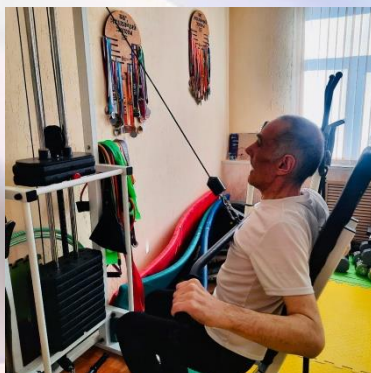


ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА,
ОГРАНИЧЕНИЙ, СОСТОЯНИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ,
РАЗРАБОТКА

«ТРАЕКТОРИИ НА ДОЛГОЛЕТИЕ»

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНА РАБОТЫ И
КОМПЛЕКСА ЗАНЯТИЙ, ОЦЕНКА
РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОДДЕРЖАНИЕ
ЭФФЕКТА





ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

- Долголетие — это не цель, а побочный эффект
здорового и активного образа жизни, - Аристотель

- **Наименование практики (проекта): «БАБУШКА НА СПОРТЕ»:** занятия адаптивным спортом и физической культурой для представителей старшего возраста
- **Целевая группа (участники):** представители старшего поколения
- **Территория внедрения практики:** ГБУ СО ЯО Дом социального обслуживания «Забота», Ярославская область
- **Охват практики (число лиц, на которых была распространена практика за последний год):** более 400 человек ежегодно
- **Срок реализации:** более 3-х лет
- **Формат финансирования:** бюджетные средства в рамках финансирования учреждений социального обслуживания
- **Срок подготовки:** 1 месяц
- **Ресурсы:** материально-технические, кадровые.





ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

PortDeBras



PortDeBras — это фитнес-направление, которое сочетает элементы классической хореографии, йоги, пилатеса и растяжки. Его автор — российский танцор Владимир Снежик. Методика была разработана в 2006 году. Это направление подходит людям любого возраста и уровня подготовки. Оно не предполагает изнуряющих нагрузок, резких движений и прыжков, поэтому считается нетравмоопасным.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

PortDeBras



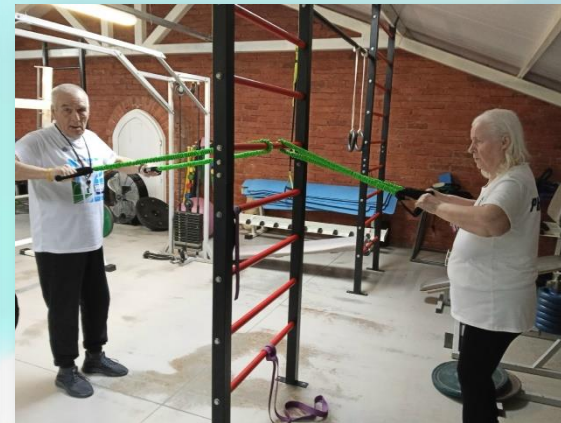
- ❖ Занятия строятся как плавная танцевальная композиция под спокойную музыку.
- ❖ Регулярные тренировки помогают: улучшить осанку и развить чувство баланса; повысить гибкость, подвижность суставов и эластичность мышц; мягко укрепить мышечный корсет, в том числе, мышцы спины; научиться контролировать дыхание; снизить уровень стресса и поднять настроение.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ



- ❖ Балансировочные подушки
- ❖ "Спиральная стабилизация" с эспандерами

- ❖ "Сайклинг" на велотренажерах
- ❖ Оздоровительная ходьба на кардиодорожках



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ



Занятия на тренажёрах действительно приносят огромную пользу людям пожилого возраста, но только при условии грамотного подхода: учёта состояния здоровья, постепенного увеличения нагрузки и соблюдения техники безопасности. Главное — регулярность и позитивный настрой. Даже короткие, но систематические занятия дадут ощутимый эффект.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЙ



Для человека в почтенном возрасте уверенная походка — это не просто физический навык, это залог независимости и свободы передвижения. Наши тренировки — это бережный комплекс упражнений, направленный на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и тренировку вестибулярного аппарата. Мы помогаем нашим подопечным «подружиться» со своим телом, чтобы каждый шаг приносил радость, а не тревогу.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЙ



Эти тренировки очень полезны тем, кто:

- ✓ Заметил возрастные изменения: чувствует общую слабость в мышцах или неуверенность при ходьбе
- ✓ Сталкивается с нарушениями координации: когда привычные движения требуют большего контроля и концентрации.
- ✓ Имеет факторы риска: если в прошлом уже случались падения, или если состояние здоровья (хронические заболевания, прием определенных медикаментов) требует повышенного внимания к безопасности движений



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЙ

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЙ ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

- Тест встань и иди
- Занятия на улучшение проприоцепции
- Занятия на увеличение мышечной силы и профилактике саркопении
- Занятий на кардиотренажерах, для улучшения работы кардиореспираторной системы
- Занятия с психологом по преодолению страха падений



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ
В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ



КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП
— КОМПЛЕКСНОСТЬ И
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



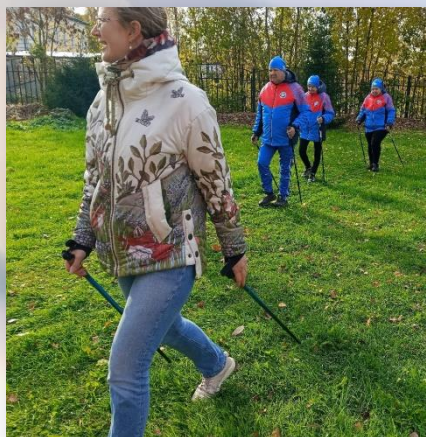
Скандинавская ходьба (её также называют северной или нордической) — это ходьба с использованием специальных палок. Для пожилых людей это отличный вариант физической активности, который сочетает пользу для здоровья с относительной простотой освоения. Скандинавская ходьба действительно становится отличным выбором для поддержания здоровья в пожилом возрасте. Она сочетает умеренную нагрузку с целым комплексом положительных эффектов для организма.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Польза для здоровья от занятий скандинавской ходьбой:

Снижение нагрузки на суставы и позвоночник; Укрепление мышц; Польза для сердечно-сосудистой системы; Улучшение работы дыхательной системы; Положительное влияние на нервную систему и психологическое состояние; Улучшение координации и чувства равновесия; Профилактика возрастных заболеваний; Получение витамина D.

Главное — занятия приносят радость и удовольствие!



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Занятия скандинавской ходьбой дают комплексный эффект:

- ✓ Укрепление костей и суставов. Повышается минеральная плотность костной ткани, что помогает в профилактике остеопороза.
- ✓ Палки помогают разгрузить колени и тазобедренные суставы, распределяя вес тела более равномерно.
- ✓ Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ✓ Контроль уровня глюкозы. Это особенно актуально при сахарном диабете. Укрепление мышечного корсета. В работу включается до 90% мышц тела, что помогает поддерживать правильную осанку и разгружать шейный отдел.
- ✓ Улучшение координации и баланса. Это снижает риск падений.
- ✓ Нормализация обмена веществ и снижение уровня «плохого» холестерина.
- ✓ Положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Регулярные прогулки на свежем воздухе помогают нормализовать сон, снизить уровень стресса и тревожности.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

ИГРЫ В ШАХМАТЫ И ШАШКИ



Шахматы, преферанс и другие интеллектуальные игры могут помочь поддерживать когнитивные способности в зрелом и пожилом возрасте, однако не гарантируют защиту от деменции. Во время игры человек запоминает предыдущие ходы, анализирует действия соперника, просчитывает варианты и принимает решения. В карточных играх дополнительно задействуются оценка вероятностей и контроль импульсивных действий, а совместные партии способствуют общению.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



Занятия шахматами и шашками способствуют:

- ✓ Развитию мышления.
- ✓ Укреплению памяти.
- ✓ Формированию когнитивного резерва.

ИГРЫ В ШАХМАТЫ И ШАШКИ



Занятия шахматами и шашками способствует:

- ✓ Повышению самооценки.
- ✓ Снижению тревожности и стресса.
- ✓ Социализации.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



АДАПТИВНЫЕ ИГРЫ



Адаптивные игры — это не просто способ весело провести время, а важная часть работы по развитию когнитивных функций. Когда пожилые люди играют, они не замечают, как тренируют концентрацию внимания и развивают ловкость рук.

Современные адаптивные игры интересны и увлекательны, полезны и доступны для всех:
Аэрохоккей, дартс, шаффлборд, нарды, новус, айробол, бочча, мини-боулинг, мини-гольф, джакколо.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



АДАПТИВНЫЕ ИГРЫ



Такие игры целенаправленно стимулируют и тренируют целый комплекс умственных способностей:

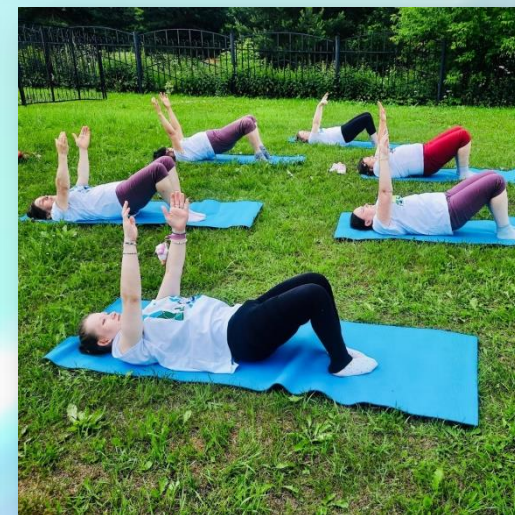
- ✓ **Память** — необходимость запоминать правила, ходы или последовательность действий.
- ✓ **Внимание** — умение концентрироваться на происходящем и быстро переключаться между задачами.
- ✓ **Логическое мышление** — анализ ситуации, построение стратегий, принятие решений.
- ✓ **Пространственное восприятие и моторика** — особенно в играх с мячом или конструкторами, где нужно координировать движения и понимать расположение объектов в пространстве.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

ЙОГА И ЦИГУН



Йога для пожилых — это не просто набор упражнений, а целостная практика, которая комплексно поддерживает физическое, психологическое и социальное здоровье. Она помогает сохранить активность, гибкость и душевное равновесие без чрезмерных нагрузок на суставы. Йога приносит пользу физическому и психическому здоровью, является профилактикой и способствует гармонизации работы внутренних систем.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

Представители старшего поколения активно участвуют в спортивных событиях города, региона и всей страны!



- ❖ **Серия забегов «Бегом по Золотому кольцу»** — ежегодный проект, который объединяет спорт и туризм. Стартовал в 2015 году и является крупнейшим в России в области бегового туризма. Главная особенность — маршруты, пролегающие по историческим улицам, набережным и центральным площадям городов.
- ❖ **Региональный фестиваль адаптивной физкультуры и спорта «Седьмой лепесток»** - ежегодная спартакиада по адаптивным видам спорта.
- ❖ **Забег "За наших"** - ежегодный патриотический забег в поддержку участников специальной военной операции (тропа для людей с ОВЗ и скандинавской ходьбы).



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



Представители старшего поколения активно
участвуют в спортивных событиях города, региона
и всей страны!



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

У УЧАСТНИКОВ ЗАНЯТИЙ:

- ✓ Повысилась двигательная и социальная активность
- ✓ Улучшилась координация движений, гибкость и подвижность суставов, показатели психических функций и мелкой моторики
- ✓ Улучшились коммуникативные функции и психоэмоциональное состояние
- ✓ Повысился жизненный тонус
Сформировалась мотивация на активный и здоровый образ жизни

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

У УЧАСТНИКОВ ЗАНЯТИЙ:

- На 50% увеличилась дневная занятость активными видами деятельности
- В 1,5 раза улучшились навыки самообслуживания
- В 2 раза уменьшилось количество обращений по поводу гипертонии и болевых синдромов
- На 40% улучшились показатели мобильности и снизились риски падений
- У 100% положительная динамика физического и психоэмоционального состояния



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

**ОХВАЧЕНЫ ЗАНЯТИЯМИ
PortDeBras**



**ОХВАЧЕНЫ ЗАНЯТИЯМИ
СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**БОЛЕЕ 100
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА**



**БОЛЕЕ 350
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА**





ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

**ОХВАЧЕНЫ ЗАНЯТИЯМИ
СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ**



**ОХВАЧЕНЫ ЗАНЯТИЯМИ В
ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

**БОЛЕЕ 200
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА**



**БОЛЕЕ 200
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА**





ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

**УЧАСТВУЮТ В СПОРТИВНЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ И АКЦИЯХ**



**ОХВАЧЕНЫ ЗАНЯТИЯМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ**

**БОЛЕЕ 100
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА**



**БОЛЕЕ 400
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА**





ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ, ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА



УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, ГИБКОСТИ
И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ, ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

БОЛЕЕ, ЧЕМ У 400
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА



БОЛЕЕ, ЧЕМ У 400
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА

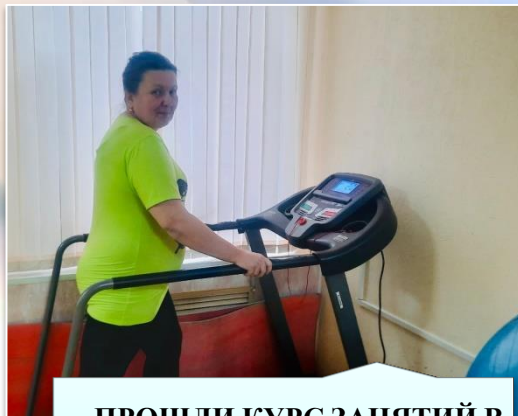




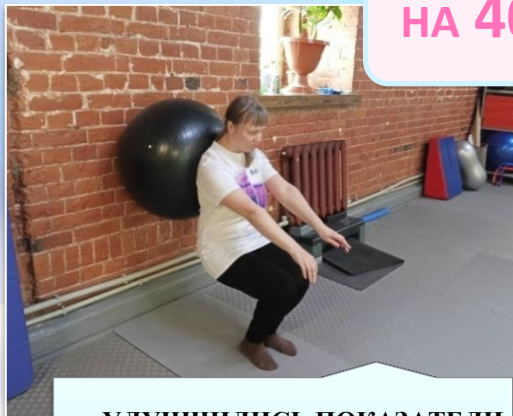
ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ



**ПРОШЛИ КУРС ЗАНЯТИЙ В
РАМКАХ ПРОФИЛАКТИКИ
ПАДЕНИЙ**



**УЛУЧШИЛИСЬ ПОКАЗАТЕЛИ
МОБИЛЬНОСТИ И СНИЗИЛИСЬ
РИСКИ ПАДЕНИЙ**

НА 40%





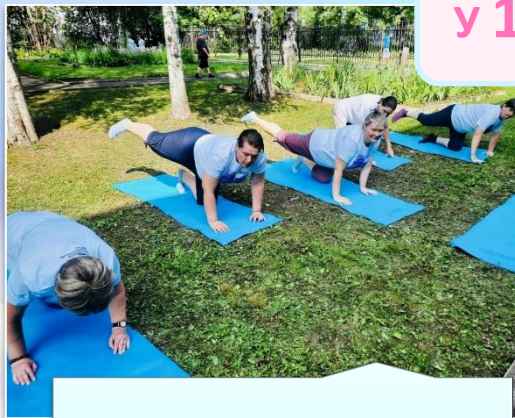
ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ



**100 ЧЕЛОВЕК ПРОШЛИ КУРС
ЗАНЯТИЙ В РАМКАХ
ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ**



**УЛУЧШЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

у 100%

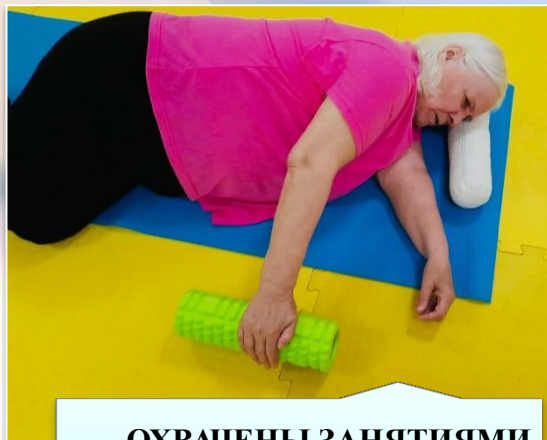




ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ



ОХВАЧЕНЫ ЗАНЯТИЯМИ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ



УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ

у 100%





ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



➤ **ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
И ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**



➤ **САНАТОРИЙ
«ЦЕНТР КСТОВО»**





ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

Занятия спортом в пожилом возрасте — это не просто поддержание формы, а важнейший инструмент для сохранения здоровья, самостоятельности и хорошего настроения



ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. ЭТО ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНЫХ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ, МОТИВАЦИЯ К АКТИВНОЙ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ!



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

- Я начала заниматься на тренажерах по совету нашего врача, спасибо ей за совет. Занятия помогают мне сохранять подвижность и улучшать общее состояние здоровья. Особенно нравится, что тренировки проходят в спокойной и дружелюбной атмосфере, а инструктор всегда поддерживает и подбирает упражнения с учётом моих возможностей. После нескольких месяцев занятий я стала чувствовать себя гораздо увереннее и энергичнее, - Валентина Михайловна Алексеева, 68 лет



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ЗАНЯТИЙ



- Занятия на тренажерах стали для меня настоящим спасением. Раньше думал, что в моём возрасте уже поздно что-то менять, но теперь чувствую себя гораздо бодрее и энергичнее. Очень доволен, что решился начать – теперь каждое занятие приносит радость и улучшение самочувствия, - Николай Николаевич Щербаков, 70 лет



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

- Вторую молодость обрел с палками! Мне уже 68 лет, и последние несколько лет суставы ныли, спина не разгибалась, да и сил особо не было. И когда, у нас организовали занятия скандинавской ходьбой, я особо не надеялся что то изменить. Вот уже не один год занимаюсь северной ходьбой и вижу огромную пользу для себя. С палками идти намного легче. Обычная прогулка — это тяжело для коленей, а тут опираешься на них всем телом, и как будто на десять лет помолодел. Спина выпрямляется, шагаешь шире. Заметил, что одышка пропала, да и давление стабилизировалось, сплю теперь как убитый, - Кошкин Сергей Михайлович, 68 лет



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ЗАНЯТИЙ



- Я давно искала подходящие занятия, которые не навредили бы моим суставам, и суставная гимнастика вместе с плаванием оказались идеальным решением. Занятия помогают быть гибкой, а вода снимает усталость и дарит ощущение легкости. После регулярных занятий исчезла скованность, появилась бодрость и хорошее настроение, - Валентина Алексеевна, 71 год.



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ

-- Занятия суставной гимнастикой и плаванием стали для меня просто чудом. Раньше часто беспокоили боли в суставах и скованность по утрам, а теперь чувствую себя гораздо легче и подвижнее. Гимнастика помогает разогреть суставы, а плавание — отличная нагрузка и расслабление. После нескольких месяцев занятий заметил, что стал лучше спать и повысилась общая выносливость. Очень рад, что начал заниматься — теперь это часть моего ежедневного режима дня, - Борис Анатольевич Яценко, 75 лет.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ЗАНЯТИЙ



- Мы с Виктором (моим соседом по этажу, мы с ним часто вместе гуляем) сначала думали — куда нам, старикам, биты бросать, руки-ноги уже не те. А вышли на площадку, в руки тяжелую биту взяли — и будто всю усталость как рукой сняло! Виктор, хоть и с палочкой ходит, а как размахнулся — прямо в «город» угодил! Все так хлопали, кричали, а у него аж глаза загорелись, помолодел лет на десять. А я стояла рядом, переживала, болела за него. Так хорошо на душе стало, по-настоящему тепло, как дома. Очень нужное это дело для нас, - Елена Николаевна Вандушева, 74 год, Виктор Михайлович Шарашкин, 68 лет



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



Ярославская область, 2026



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



Ярославская область, 2026



ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ





ДОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЗАБОТА»

БАБУШКА НА СПОРТЕ



ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНЫМ
СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ
ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

*Спорт для пожилых — это инвестиция в качество жизни и долголетие.
Главное — подобрать вид активности с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья
и предпочтений, а также соблюдать принципы постепенности и регулярности.*