Физическая активность в пожилом возрасте

Физическая активность для людей старшего возраста полезна не меньше, чем для молодых. У физически активных пожилых людей более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучше память, умственная работоспособность, координация, меньше риск падений, большая самостоятельность и более низкие показатели смертности.

Считается, что для взрослых людей физическая активность – это оздоровительные упражнения или даже занятия в период досуга и в рамках ежедневной деятельности.

В качестве занятия по общегигиенической гимнастике ГБУЗ ПК ЦОЗМП разработал комплекс, записан видеоролик – «физкультурное занятие», длительностью 20 минут, который может проводиться на площадках, посещаемых лицами старшего поколения – общественные центры, площадки ТОС, ветеранских организаций.

Рекомендации для проведения мероприятия

1) Требуется ответственное лицо - для включения ролика.
2) Требуется наличие аппаратуры для демонстрации ролика
   - ✓ Компьютер
   - ✓ Проектор
   - ✓ Экран
   - ✓ Колонки
3) Информация о правилах выполнения упражнений озвучивается инструктором во время ролика, дается текстовое описание упражнений.
4) Количество и темп выполнения – соответствует потребности и возможности среднестатистического пожилого человека.
5) Занятие проводится в помещении с наличием стульев (для некоторых упражнений).
6) При появлении дискомфортных ощущений – человек прекращает упражнение, дальнейшая тактика – по состоянию.
7) Возможна раздача памятки с комплексом физкультурного занятия (при наличии)
8) Желательно – проведение комплекса данного физкультурного занятия или самостоятельно (в домашних условиях) – ежедневно, или - при наличии возможности проведения групповых занятий на площадках ТОС, ветеранских организаций или в общественных центрах – 1-2 раза в неделю (по возможности и графику каждой площадки).