

*Быть здоровым,
жить активно - это
стильно, позитивно!*



***Перезагрузка 50+**



* Мы спортивные.... Спорт - это жизнь. Это легкость движения. Спорт вызывает у нас уважение. Спорт продвигает всех вверх и вперед. Бодрость, здоровье он нам придает.



- * Плавание - это самый приятный вид физической активности. Многие считают, что плавание для пожилых людей вовсе необязательно. Это мнение в корне неверно. Плавание для пенсионеров и ветеранов является способом жизни. К слову сказать, плавание относится к тем видам физической нагрузки, которая почти полностью безопасна, уровень травматизма у людей, занимающихся плаванием один из самых низких. Все это очень важно для людей старшего поколения, людей с ограниченными возможностями здоровья. Акваэробика (оздоровительная гимнастика на воде) - представляет собой вид физической нагрузки в воде - это ритмичная водная гимнастика под музыку. Акваэробика одно из очень эффективных направлений физической культуры. Показания для акваэробики самые широкие. Ей могут заниматься люди любого возраста, с разной степенью физического развития, имеющие заболевания вен, суставов, позвоночника, восстанавливающийся после травм, люди с лишним весом.



- * Скандинавская ходьба - уникальный вид спорта для пожилых людей. Скандинавской ходьбой может заниматься любой человек, при этом не требуются какие-то особые погодные условия, дорогие тренажеры. Польза этих упражнений обусловлена занятиями на свежем воздухе, при которых организм насыщается большим количеством кислорода. При ходьбе в работу включаются мышцы ног, спины, рук, туловища, наблюдается успокоение психики, укрепление нервной системы. Скандинавская ходьба - уникальный вид спорта - наблюдается успокоение психики, укрепление нервной системы. Для занятий скандинавской ходьбой будет обучен тренер по адаптивной физической культуре

- * Секрет здоровья и молодости - в дыхании.
- * Дыхание - это настолько естественный процесс, что мы часто не обращаем на него никакого внимания. Между тем, от него напрямую зависит наша жизнь, здоровье, долголетие, красота. Даже наше настроение, эмоции тесно связаны с качеством дыхания.
- * Все дело в том, что в процессе дыхания к каждой клеточке нашего организма поступают необходимые для жизнедеятельности питательные вещества и кислород, а выводятся ненужные токсины и углекислый газ. Если этот механизм работает неправильно, происходят сбои во всех системах. В результате появляется целый ряд недугов. Ученые давно доказали, что из-за неправильного дыхания нарушается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма: увеличивается риск возникновения ишемической болезни сердца, кардиосклероза, сахарного диабета, нервных болезней, гайморита, хронического бронхита, расстройств половой сферы.
- * Поэтому, чтобы сохранить здоровье, молодость, красоту и долголетие, достаточно всего лишь правильно дышать. Возникает вполне закономерный вопрос: как это сделать?



* Один из мощнейших на сегодняшний день тренажёров для развития мозга - это ментальная арифметика. Для обучения и вычислений в этой дисциплине используют древние счёты абакус. Это мощный инструмент визуализации. Ведь при счёте в уме мы представляем косточки абакуса нанизанные на спицы. Занятия ментальной арифметикой гармонично развивают оба полушария головного мозга, а это значит без ущерба для логической и творческой граней личности ребёнка. После этого он может воспринимать с большой скоростью колоссальное количество информации, так же быстро обрабатывать её и оперировать ей. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что ментальная арифметика помогает и в освоении новых видов деятельности. *



МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА И КОГНИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Также в программу входят настольные игры, которые позволяют поддерживать процессы воображения и памяти, способствуют грамотной и красивой речи; песочная арт-терапия, музыкотерапия, релаксация, визуализация репродуктивных образов, дыхательные упражнения, ароматерапия, медитативные раскраски, смехотерапия в конце каждого занятия.











- * Такой подход делает медикаментозное лечение ненужным. Помимо спортивных программ, консультанты будут читать лекции о правильном питании и здоровом образе жизни.
- * Главное: к каждому - индивидуальный подход.

* Мы все очень дружные... Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно!!!
Быть активным - это классно
Замечательно, прекрасно!
Впереди у нас большие планы!