**…………..**

**Слайд 1.**

Говоря о старости и ее качестве, кроме питания есть еще одна сторона жизни, которая существенно влияет на качество жизни пожилых людей.

Наша тема сегодня будет.

**…………..**

**Слайд 2.**

**Физическая активность в «совершеннолетнем» возрасте**

Оздоровительный эффект получает человек от физических упражнений на свежем воздухе (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т. п.). Если нет возможности выйти из помещения, нужно заниматься дома – эти упражнения тоже очень полезны, так как могут быть отличным средством для профилактики остеопороза, наращивания и укрепления мышечной массы и т. п.

**…………..**

**Слайд 3.**

Возрастные изменения в организме физиологически неизбежны, но каждый человек способен их отдалить. Для этого уже с 30-летнего возраста необходимо начинать борьбу за свое здоровье и сохранение активного долголетия. Недостаточная физическая активность относится к факторам риска и преждевременного старения и развития заболеваний.

**…………..**

**Слайд 4.**

У тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, признаки приближающейся старости наступают значительно раньше и усугубляются с каждым днем, проявляясь нарастающим истощением физических и интеллектуальных сил. Образно говоря, движение является пищей для половины нашего тела, представленной мышцами. Без этой пищи мускулатура атрофируется. Регулярное разнообразное и продолжительное движение – это биологический закон, неподчинение которому влечет за собой не только дряблость и отсутствие привлекательности телесных форм, но и сотни тяжелых болезней.

**…………..**

**Слайд 5.**

Органы человека имеют большие резервы функций. В обычной повседневной деятельности используются лишь 35 % от его абсолютных возможностей. Остальные 65 % без тренировки не используются, и мышцы будут атрофироваться. Это дорога к снижению адаптации. Интенсивную физическую тренировку необходимо включать в обязательный режим дня не позднее 30 лет. Именно с этого возраста у современного человека начинается особенно бурное угасание функций и старение всех основных систем жизнеобеспечения. **…………..**

**Слайд 6.**

Малоподвижный образ жизни приводит к общему нарушению обмена веществ. Из-за уменьшения экскурсии (движения) грудной клетки, диафрагмы и брюшной стенки создаются предпосылки для заболеваний дыхательной, пищеварительной и мочеполовой систем. У лиц с малоподвижным образом жизни вместе со снижением физической работоспособности уменьшается устойчивость к чрезвычайным воздействиям: холоду, жаре, кислородному голоданию. Организм ослабляется, вследствие чего все чаще возникают аутоимунные заболевания, аллергии. Длительная недостаточная мышечная активность, вызвавшая существенные изменения на всех уровнях жизнедеятельности организма, может привести к комплексу стойких расстройств – гипокинетическим болезням (которые возникают по причине малоподвижности).

**…………..**

**Слайд 7.**

У человека ослабевают внимание и память, появляются сонливость, вялость, бессонница, снижается общая психическая активность, падает настроение, ухудшается аппетит, появляется раздражение, постепенно нарушается координация движений, становится узкой и впалой грудь, появляются сутулость, болезни позвоночника, хронический колит, геморрой, камни в желчном пузыре и почках, снижается тонус мышц и сосудов. Активное движение, наоборот, благотворно влияет на психическую составляющую здоровья.

**…………..**

**Слайд 8.**

В процессе мышечной работы в кровь выделяются эндорфины – и гормоны, снижающие болевые ощущения и улучшающие самочувствие и настроение. Возрастает также уровень энкефалинов, благотворно воздействующих на процессы центральной нервной системы, психические процессы и функции. Эндорфины и энкефалины способствуют выходу из депрессии, обретению душевного покоя, создают хорошее настроение. Таким образом, движение – важнейший естественный фактор развития и поддержания здорового организма.

**…………..**

**Слайд 9.**

**Советы для безопасной физической активности**

Физическая активность полезна для вашего здоровья в любом возрасте. Если вы никогда не были физически активны, то вам следует начать заниматься этим сейчас, так как вы станете более энергичными и гибкими, увеличите свою силу. Благодаря этому вы продлите свою жизнь, снизите риск возникновения диабета II типа, заболеваний сердца, развития рака кишечника.

• Посоветуйтесь с вашим врачом о том, как вы можете увеличить физическую активность.

• Следите за тем, сколько времени вы уделяете разминке и растяжке.

• Начинайте медленно, постепенно увеличивая нагрузку.

• Прекращайте активность, если вы почувствовали боль.

• Пейте достаточное количество воды.

• Когда вы занимаетесь на свежем воздухе, одевайтесь легко летом и в удобную вам теплую одежду зимой.

• Надевайте солнечные очки и головной убор.

• Носите обувь, в которой вы чувствуете себя удобно.

**…………..**

**Слайд 10.**

**Будьте активными**

Выберете вид физической активности, который будет доставлять вам удовольствие. Поставьте себе сначала скромную цель – заниматься ходьбой 10 минут 3 раза в неделю. Медленно увеличивайте дистанцию, продолжительность и число дней. Вы можете получить большую пользу, если будете сочетать аэробную, силовую активность с занятиями на гибкость. Выделите 30 минут или больше для занятий аэробикой. Занимайтесь силовыми упражнениями 2 или 3 раза в неделю.

**…………..**

**Слайд 11.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нагрузка** | **Результат** |
| **Аэробная нагрузка**  Ходьба.  Плавание.  Работа по дому или уход за садом.  Активная игра с детьми. | **Регулярные аэробные занятия помогут вам:**  Терять или удерживать вес за счет сжигания калорий.  Снизить риск заболеваний сердца и инсульта благодаря тренировке сердечной мышцы, снижению артериального давления и уровня холестерина.  Сохранить подвижность суставов и понизить риск заболевания артритом.  Уменьшить стресс и поддерживать хорошее настроение.  Чувствовать себя более энергичными.  Встретить новых друзей. |

**…………..**

**Слайд 12.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нагрузка** | **Результат** |
| **Силовая нагрузка**  Занятия с гантелями.  Отжимания и подтягивания.  Занятия по дому или уход за садом. | **Регулярные занятия силовой нагрузкой помогут вам:**  Сохранить силу мускулов и крепость костей.  Укрепить силы.  Избежать использования трости, палочки, продлевая работу ваших суставов.  Снизить риск травм, укрепив опорнодвигательный аппарат, и быстрее восстановиться после полученной травмы.  Удерживать или терять вес, так как мышцы сжигают больше калорий, чем жировая ткань. |

**…………..**

**Слайд 13.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нагрузка** | **Результат** |
| **Активность, направленная на удержание равновесия**  Ходить с пятки на носок по прямой линии.  Стоять на одной ноге.  Вставать со стула и садиться на стул без помощи рук. | **Регулярные занятия на поддержание равновесия помогут вам:**  Быть уравновешенными.  Избегать падений и травм. |

**…………..**

**Слайд 14.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нагрузка** | **Результат** |
| **Гибкость**  Растяжка. | **Регулярное поддержание гибкости поможет вам:**  Стимулировать работу мышц и суставов.  Предупреждать неподвижность, свойственную пожилому возрасту.  Предупреждать травмы.  Снизить стресс. |

Разные виды активности полезны. Например, аэробные упражнения с поднятиями рук эффективно воздействуют на сердечную мышцу, укрепляют силы рук. Вам не нужно заниматься четырьмя различными типами активности каждую неделю. Выберите ту активность, которая вам нравится.

Запомните: физическая активность улучшит ваше состояние!!!

**…………..**

**Слайд 15.**

**Физическая активность на протяжении дня**

Существует много возможностей поддерживать активность без выделения специального времени для занятий. Вот некоторые советы, которые помогут вам увеличить ежедневную активность.

• Ходите регулярно – постарайтесь 10 минут гулять после завтрака, обеда и ужина.

• Наведите порядок в доме или гараже, помойте машину.

• Прокатитесь на велосипеде и навестите своих друзей, которые живут неподалеку.

Приведем упражнения, способствующие сохранению подвижности и хорошего настроения в «совершеннолетнем» возрасте.

**…………..**

**Слайд 16.**

**Первое упражнение.**

Встаньте перед большим зеркалом, ноги вместе руки по швам, проверьте правильность осанки. Попробуйте вытянуться максимально вверх, постарайтесь как можно сильнее втянуть живот, в это время бедра и ноги остаются без движения, чтобы растягивание мышечного корсета было максимальным. Одновременное растягивание вверх и вниз – в этом заключается эффективность данного упражнения.

**…………..**

**Слайд 17.**

**Второе упражнение.**

Напрягите мышцы шеи, стараясь вытянуть ее как можно выше (плечи отведены назад).

**…………..**

**Слайд 18.**

**Третье упражнение.**

Вытягивайте руки вниз, насколько возможно. Направление растягивания мышц рук противоположно направлению растягивания мышц шеи и плеч. Следите, чтобы плечи не опускались вниз.

**…………..**

**Слайд 19.**

**Четвертое упражнение.**

Вытягивайте подбородок немного вперед и вверх так, чтобы почувствовалось напряжение мышц под подбородком. Теперь, начиная с подбородка, напрягайте все мышцы лица.

**…………..**

**Слайд 20.**

**Пятое упражнение.**

Растягивайте мышцы голени и стопы, тянем носок на себя и от себя, вытягиваем руки перед собой, кисти тянем на себя и от себя.

**…………..**

**Слайд 21.**

**Шестое упражнение.**

Для тренировки мышц верхней половины туловища сядьте на стул со спинкой. Позвоночник упирается в спинку стула и вытягивается максимально вверх. При этом напрягайте мышцы диафрагмы и живота. Подбородок вытяните слегка вперед и вверх.

Для сохранения молодости принцип растягивания может применяться к любой мышечной группе, однако для достижения хороших результатов необходима упругость мышц всего тела.

**…………..**

**Слайд 22.**

Стоит особо сказать о преимуществах скандинавской ходьбы (это ходьба с использованием палок, похожих на лыжные).

* Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
* Тренирует около 90 % всех мышц тела.
* Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
* Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
* Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
* Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
* Помогает подниматься.
* Улучшает чувство равновесия и координацию.
* Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
* Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата .

**…………..**

**Слайд 23.**

**Будьте добры сами к себе**

Из-за проблем со здоровьем, беспокойства об оплате счетов или по другим причинам многие пожилые люди чувствуют себя одиноко, грустно и напряженно или испытывают ежедневный стресс. Ощущения, подобные этим, могут стать источником потери энергии, чувства неспособности к каким-либо действиям, потери аппетита, переедания. Будьте добры сами к себе, и это поможет вам контролировать ваши чувства и эмоции, стать более энергичными, улучшить состояние здоровья.

**…………..**

**Слайд 24.**

Вот несколько советов, которые помогут вам стать добрее самим к себе:

* Высыпайтесь.
* Поддерживайте отношения с семьей и друзьями.
* Общайтесь с людьми, с которыми вам приятно общаться.
* Постарайтесь работать неполную рабочую неделю, посвятите субботу посещению богослужения. Пусть этот день будет духовно восстановительным. И вы будете иметь силы и заряд бодрости для работы на следующей неделе.
* Общайтесь с позитивно настроенными людьми и не теряйте надежды.
* Выберете себе хобби, например, садоводство, приготовление пищи или благотворительность.

Запомните: никогда не поздно улучшить ваш рацион! Будьте более активны и добры к себе!!!

**…………..**

**Слайд 25.**

**Обетование.**

**Ис.46.4.** Современный перевод MDR (1993)

Я вел вас, когда вы родились, и Я поведу вас, когда вы состаритесь, Я же буду вести вас, когда волосы ваши поседеют, ибо Я создал вас и Я вас спасу.

**…………..**