«Шаг к долголетию»

###### В МБУ «ЦСО» Тарасовского района в период декады пожилых людей состоялось спортивно-оздоровительное мероприятие «Шаг к долголетию». **Мероприятие направлено на создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов путем вовлечения их в оздоровительную деятельность.** Участниками мероприятия стали граждане пожилого возраста находящиеся на социальном обслуживании и серебряные волонтеры.

**Программа мероприятия оказалась насыщенной.**Команды приняли участие в занимательных конкурсах, эстафетах, где они смогли проявить свои спортивные способности, навыки. Соревновались в ловкости, умении работать в команде.

**Для мероприятия был подобран определенный комплекс специальных упражнений.** Все упражнения выполнялись с учётом состояния здоровья и возраста участников.

**Основная задача остается неизменной – как можно большее количество людей приобщить к здоровому образу жизни и двигательной активности.**









