



## WPROWADZENIE

Dzień dobry,

chciałbym zaprezentować projekt zdrowotnego wychowania fizycznego, którego celem jest wykorzystanie ruchu, jako sposobu stabilizacji stanu zdrowia seniorów.

Ruch prowadzony fizjologicznie może się przyczynić do zapobiegania najczęstszych problemów i chorób wieku seniorskiego. Projekt edukacji ruchowej jest rozdzielony na osobne części, w podziale na części ludzkiego ciała. Jego celem jest pokazanie podstawowych stereotypów ruchowych i proste ćwiczenia, które mogą pomóc ustabilizować aparat ruchowy najwięcej obciążonych nierówną mięśniową.