

Адаптивная физическая культура - путь к здоровью

В связи со сложившейся обстановкой в стране специалисты Курганского комплексного центра реабилитации инвалидов продолжают проводить занятия в онлайн-режиме с помощью мессенджеров, социальных сетей, онлайн-платформ.

Одним из приоритетных направлений является борьба с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохраненных функций и систем организма человека. Огромное значение в этом имеет адаптивная физическая культура. Во время онлайн-занятий укрепляется здоровье, улучшается работоспособность мышечных групп организма, появляется заряд бодрости, прилив энергии.

Руководитель физического воспитания записывает

видеоуроки, презентации, оздоровительных упражнений, учитывая состояние здоровья и возможности получателей услуг. Участники по группам или индивидуально активно выполняют предложенные физические упражнения и в обратной связи делятся своими результатами. Замечено, что комплекс упражнений, направленных на улучшение общего физического состояния здоровья, вызывает большую активность у участников группы WhatsApp.

Получатели услуг с помощью физических упражнений укрепляют мышечные группы организма, получают заряд бодрости и прилив энергии, нормализуют артериальное давление и пульс. После активных занятий поднимается настроение и прибавляются силы, появляется желание «свернуть горы».



Сергей Захаров, руководитель физического воспитания ГКУ СО КК «Курганский КЦРИ».

Запомните правило: умеренная физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее полное отсутствие.

Письма в редакцию. Благодарим за чуткость и профессионализм

Семья из Туркменистана из 7 человек (четверо маленьких детей, в том числе ребенок-инвалид), имеющая статус переселенцев, выражает искреннюю признательность и благодарность руководителю Отдела по вопросам миграции ОМВД России по Курганскому району Денису Петровичу Бурякову

за профессиональное содействие в решении жизненно важных вопросов оформления регистрации и приобретения жилья.

Желаем Денису Петровичу крепкого здоровья и благополучия. И пусть его забота о людях вернется в его жизнь добром и счастьем.

Вниманию кандидатов в депутаты
Совета муниципального образования
Курганский район!

В заметке «О предстоящих выборах» («Курганские известия», № 51 от 17.07.2020 г.) была допущена неточность.

Абзац о сроках предоставления в ТИК Курганская документов для регистрации следует читать следующим образом: «Указанные документы предоставляются в территориальную избирательную комиссию Курганская с 7 июля 2020 года по 29 июля 2020 года. Время для предоставления избирательных и иных документов: в рабочие дни, с 9.00 до 13.00 и с 14.00 до 18.00».

Срок действия водительских

Уважаемые жители
Петропавловского сельского

Ал
Ма
Се
Вл

Жу
Зи
п.
Ка
Ва
Гу
г. I
Ту
ст
п. I
То

Ан
Ан
Ст.
Му
Ар
ст.
М
Ра
Ер
ст.
Ай
Ал

Лк
Те
Ко
М
Ро

Ку
Ва
Ег
ст.
Сс
Ге
п.

Нв
ст.