

Подвижные игры для населения пожилых людей

Факультет: Физическая культура

Студент: Утеулиев Мухамедяр Аллиярович

Преподаватель: Лямкин Сергей Леонидович

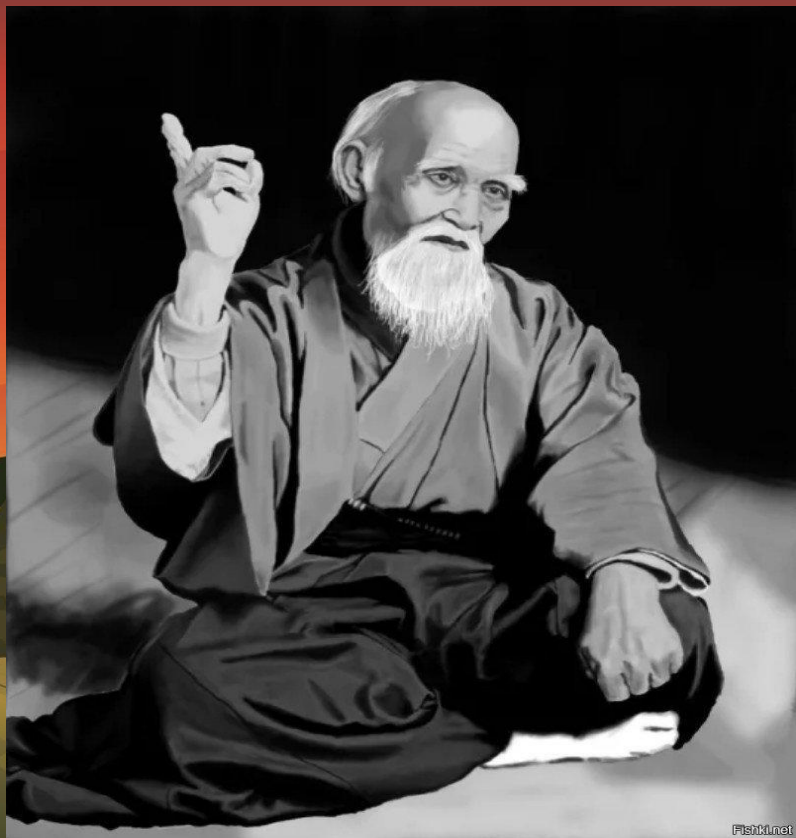


Двигаться надо, чтобы сохранить здоровье

Если для молодых людей интенсивные нагрузки – это способ поддержать хорошую фигуру в надлежащем состоянии, то спорт для пожилых имеет совершенно другие цели. Умеренная физическая активность помогает улучшить работу многих систем организма, предупредить или отсрочить различные заболевания, улучшить самочувствие, нормализовать сон и укрепить иммунитет.



Сохранение памяти и внимания



В пожилом возрасте важно поддерживать мозговую активность, так же важно, как делать зарядку и укреплять тело. В течение жизни именно мозг отвечает за то, чтобы мы чувствовали себя счастливыми. С годами психическое здоровье часто играет большую роль для сохранения независимости.

Чтобы сохранять ясность ума, ему необходимо давать сложные задания, причем каждый день. К счастью, эти задания могут быть интересными и доставлять радость. Используйте для тренировки мозга несложные игры и занятия, которые можно организовать в любое время и в любом месте.

Чем полезны подвижные игры в пожилом возрасте?

Сегодня игровая терапия нашла широкое применение в работе с пожилыми людьми. Игра при этом рассматривается как действенное средство комплексной реабилитации и одновременно выполняет сразу несколько крайне важных функций:

социализация;

развитие;

воспитание;

адаптация;

релаксация.

Участвуя в играх, человек сохраняет привычку проводить время содержательно и с пользой. Таким образом, сохраняется установка на рациональное времяпрепровождение.



Организация подвижных игр



Чтобы игры принесли в «третьем возрасте» исключительно позитивные эмоции и пользу, игровой процесс должен быть организован правильно. Содержание игры должно быть адаптировано к возможностям пожилых путем корректировки того или иного игрового элемента. Это может быть: облегчение условий игры; сокращение численности участников; уменьшение времени проведения и т.п. Развивающие игры для пожилых могут быть организованы как в командном, так и в индивидуальном формате. При командных играх следует предусмотреть, чтобы игра была посильной для каждого участника, независимо от физического здоровья и общего состояния организма

Игра «Сороконожка»

Нужны две команды по 5-6 человек. Также в зале на расстоянии примерно в два метра выставляются два ряда стульев (в каждом ряду – 5 стульев). Участники команд берут друг друга за талии, образуя «сороконожку». По команде они начинают двигаться вперед, стараясь обойти стулья змейкой и не сдвинув (опрокинув) их. Обе команды доходят до последнего стула, а потом разворачиваются и точно так же змейкой движутся назад. Выигрывает команда, которая быстрее соперников доходит до первого стула.



Игра «По передаче – без сдачи»



Известная школьная игра – в нее играли целыми классами, когда становилось скучно на уроке. Этот вариант – немного более спортивный. Нужны две команды по пять человек. Каждая получает небольшой мяч и начинает передавать соседям по очереди до последнего игрока, а потом – назад. Так повторить трижды. Выигрывает та команда, которая ни разу не уронит мяч и быстрее пройдет три круга.

ДВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ!!!

Проведённые исследования показали, что пожилые люди, занимающиеся спортом, намного реже сталкиваются с сердечно сосудистыми проблемами, а риск таких заболеваний, как гипертония, инсульт или инфаркт на порядок снижен. Кроме того, регулярные физические нагрузки легко решают проблемы с дыхательной системой, пищеварением, опорно-двигательной системой и различными обменными процессами

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

