

Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для граждан пожилого возраста должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте.



Физкультура для граждан пожилого возраста отдаёт предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.

Физминутка

Движение - это здоровье.

Движение - это жизнь.

Не ленись - подтянись.

Руки набок, ноги врозь,

Три наклона вниз,

На четвёртый поднимись,

Раз - направо, два - налево,

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень



В здоровом теле, здоровый дух!

ГОАУСОН Полярнозоринский КЦСОН
Отделение «Социального обслуживания на дому»

Адаптивная физическая культура



Подготовила:
Якшимурадова Б.Ю.

Адаптивная физическая культура (АФК)– она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.



Главными целями оздоровительной адаптивной физкультуры являются обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.



Основным средством АФК являются физические упражнения. Физические упражнения оказывают на организм определенное воздействие: общетонизирующее, трофическое, компенсаторное, восстановление утраченных функций. В методике АФК выделяют такие основные функции общеразвивающей физкультуры:

- оздоровительные упражнения подбираются с учетом индивидуальных возможностей организма человека, возраста и других факторов;
- воспитательная функция реализуется в распространении и агитации здорового образа жизни;
- образовательная функция заключается в подаче примеров на основе проверенных методических и экспериментальных данных.



Человек, занимаясь адаптивной физкультурой, реализует себя, исходя из своих физических возможностей, развивается, достигает успехов, учится взаимодействовать в обществе, то есть адаптируется в социуме.

