

МДОБУ «Детский сад N20 комбинированного вида», с. Старая Ладога

Рассмотрено

на педагогическом совете

23.01.2024г. Протокол №5

Утверждено приказом

по МДОБУ «Детский сад №20

24.01.2024г. №14

**Клуб
любителей
ДОМИНО**

Режим работы:

Среда 16.00-17.00

участником настольной игры может стать любой человек
не зависимо от его физического и общего состояния здоровья

Руководитель: Соколова Т.М.

2024 год

Цель:

- Укрепление здоровья участников проекта и создание условий для хорошего досуга людей всех поколений

Задачи:

- Сохранение интеллекта и тренировка мозга;

- Заполнение свободного времени взрослого населения активной деятельностью и настольными играми.

- Развитие наблюдательности, внимания к органам, воспринимающим зрительные, слуховые, вкусовые и обонятельные раздражители - сигналы;

- Развитие логического мышления, расширение кругозора.

Актуальность: Домино простая доступная игра, которая способствует социализации людей разных поколений и приносит пользу для здоровья и развития человека.

План работы клуба любителей домино**Февраль Открытие клуба 31.01.2024год**

Представление участников

Презентация «Домино: возникновение, ее виды»

Ознакомление с планом работы

Знакомство с правилами **классического домино**.

Игра в парах Чаепитие

07.02.24 Игра в парах

Игра «Подбери слово»

14.02.24 Игра в тройках

Игра «Что общее в выставленных костях?»

21.02.24 Игра вчетвером

Поздравление мужчин с днем Защитника Отечества.

Викторина «Что мы знаем о празднике»

28.02.24 Игра вчетвером (пара на пару).

Март 06.03.24 Игра вчетвером (пара на пару).

Чаепитие в честь международного женского дня 8 марта.

Конкурс «Угадай песню по описанию»,

13.03.24 Знакомство с правилами игры «**Кресты**».

Игра в парах

20.03.24 Игра в тройках

Кроссворд «О самых заботливых»

27.03.24 Игра вчетвером

Разминка «Вместе веселей»

Апрель 03.04. 24 Игра вчетвером

10.04.24 Игра вчетвером

Разминка «Солнце светит всем»

17.04.24 Игра каждый с каждым

Кроссворд «Мы здоровью скажем – да!»

24.04.24 Игра каждый с каждым. Подведение итогов по классическому домино и «кресты».

Чаепитие в честь закрытия сезона.

Октябрь 2.10.14 год

Встреча участников

Представление новых членов клуба

Поздравление с «Днём пожилого человека

Игра в парах

Чаепитие.

9.10.24 Игра в тройках

16.10.24 Игра в четвёрках

23.10.24 Игра в четвёрках

30.10.24

Ноябрь 6.11.24 Знакомство с игрой «Генеральский козёл»

Игра в четвёрках по диагонали

13.11.24

20.11.24

27.11.24 Поздравление с «Днём матери». Чаепитие

Декабрь 4.12.24 Знакомство с игрой **Маггинс**

11.12.24

18.12.24

Январь 15.01.24

Поздравление с Рождественскими праздниками

Пение Колядок

22.01.25

29.01.25

Домино́ — настольная игра, в процессе которой выстраивается цепь костяшек («костей», «камней»), соприкасающихся половинками с одинаковым количеством точек, обозначающим число очков. Также этим термином называют и другие настольные игры, цель которых состоит в расположении на столе или специальном игровом поле костей с нанесёнными на них одним или несколькими символами так, чтобы они касались одноимёнными символами друг друга. Каждый символ из набора, как правило, имеет числовое значение. Сумма точек всех костей одного стандартного набора домино (с числом точек от 0 до 6) равна 168.

Описание набора домино Костяшки домино произошли от всем известных игровых костей. Стандартный набор традиционного (классического) западного домино включает в себя двадцать восемь костяшек, представляющих собой прямоугольную плитку: длина вдвое больше ширины. Её лицевая сторона разделена линией на две квадратные части. Каждая часть содержит от нуля до шести точек. В специализированных наборах домино возможное количество точек может достигать до девяти, двенадцати, пятнадцати или восемнадцати.

Домино делают (во многих случаях) из кости (простой или слоновой), карболита, пластика, металла или дерева. Иногда в качестве домино используют карточную колоду. Помимо традиционного домино, существует множество других разновидностей этой игры и лото.

История домино Корни игры в домино уходят в Китай, именно там появились кости в виде пластинок с точками красного и белого цвета. В Китае первое достоверное упоминание об игре в домино относится к XIII веку.

В восемнадцатом веке игра была привезена в Италию и видоизменена. Слово домино, которым игру называли в Италии, является однокоренным с итальянским (итал. *domino*) и латинским (лат. *dominus*) словом, означающим господин или Господь. Насчёт того, почему так получилось, существуют четыре версии. Одна говорит, что это связано с тем, что тот, кто первый выложит все игральные кости, становится *domino*, т. е. «господином». Есть также версия, что игра была названа в честь чёрно-белых маскарадных костюмов домино, которые, в свою очередь, произошли от одеяния монахов-доминиканцев, носивших белые плащи с чёрными капюшонами. По третьей версии, игра в домино, в отличие от других азартных игр, дозволялась в католических монастырях, а там, как правило, любое дело начиналось с «восхваления Господнего» (лат. *benedicamus Domino* или *Domino gracias*) — эти слова произносил игрок, выставлявший первый «камень».

Существует чемпионат мира по домино, в котором участвуют сильнейшие игроки планеты. Первый чемпионат состоялся в 2003 году в Гаване. Почетным президентом оргкомитета был назначен бывший президент Международного олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранч. Победителем стал кубинский дуэт. Всего в этом первенстве, проходившем под эгидой Международной федерации домино и Кубинского института спорта, участвовало 168 дуэтов, т. е. 336 человек, из 17 стран. С тех пор число участников выросло в несколько раз.

Простая игра подходит для компании. Имеет расслабляющий эффект, что очень полезно для ума. Игра тренирует функции мозга, заставляет игрока думать стратегически наперед, улучшает критическое мышление наперед. Развивает навыки общения путем игры в домино.

Улучшает арифметические способности Домино заставляет думать стратегически, так как Вам нужно работать с цифрами. Поэтому домино улучшает арифметические способности.

Улучшает стратегическое мышление Чтобы выиграть в домино, игрок должен думать стратегически. Например, когда игрок теряет 5 очков, Вам нужно поверить, что у Вас есть выход из ситуации, если продумать стратегию как выиграть обратно 5 очков до конца суммирования.

Контролирует кровяное давление Домино может увеличить количество эндорфинов, что приводит к сокращению кровяного давления. Поэтому эта игра подходит для тех, у кого высокое кровяное давление.

Развивает навыки общения Навыки общения могут быть развиты путем игры в домино. В игре должны принимать участие несколько человек, чтобы взаимодействовать. Более того, развитие навыков общения может привести к улучшению личных свойств человека и не только.

Снимает стресс В домино и других настольных играх, игрокам требуется сфокусироваться на игре, что, каким-то образом, снимает стресс. Такой эффект происходит за счет увеличения количества выброса эндорфинов.

Улучшает память Эта игра тренирует мозг, что благотворно влияет на память. К тому же, в эту игру могут играть люди любого возраста. Но может быть особенно полезным для пожилых людей, так как с возрастом работа мозга может сокращаться.

Плохое настроение, стресс, депрессия, бытовые проблемы снижают способность организма бороться с заболеванием. Чувства радости, позитивные мысли, смех, вызванные игрой, снизят это чувство, вырабатываются гормоны счастья и химические вещества, которые повысят иммунитет.

Игровая форма, позволяет наладить коммуникативные способности, познакомиться с новыми людьми, найти друга или человека по душе, ведь процесс общения для каждого человека очень хорошо влияет терапевтически на внутреннее и физическое состояние.

В ходе игры в «Домино» у участников тренируется глазомер и координация движений пальцами рук, развивается сообразительность и смекалка, формируется коммуникативный потенциал, повышается самооценка, снижается тревожность, стабилизируется эмоциональное состояние, обеспечивается профилактика деменции и проходит социальная адаптация.

Разновидности игры На Востоке известно более 40 различных игр с использованием домино. Существуют домино с цветными костяшками, где цвет обозначает достоинство. В России получили распространение несколько разновидностей игры, отличающихся друг от друга способами набора очков, условиями победы и так далее.

Правила игры классического домино Играют от двух до четырёх человек. Для двух сдают по семь костяшек, для трёх или четырёх — по пять. Остальные размещаются в закрытом резерве («базаре»). В простом «дворовом» домино, начинает игрок, у которого на руках находится дубль 1:1, а если ни у кого такого дубля нет, любой другой по возрастанию. С дубля 0:0 («пусто-пусто», «голый») ходить запрещается. Если же на руках нет ни одного дубля, начинают с кости, имеющей наименьшее количество очков: начиная с 0:1 и далее. Следующие игроки выставляют кости с соответствующими очками (1:2, 1:3, 1:*, ...). Если у игрока очередного хода подходящих костей нет, ему приходится искать её в резерве («идти на базар»): он выбирает по одной костяшке домино «из базара», до тех пор, пока не выпадет кость с нужным числом или пока не «кончится базар». Тогда игрок пропускает свой ход («прокатывается»), говорит «пас» и ходит следующий.

Игра заканчивается, когда один из игроков выложит последнюю кость, то есть у него на руках не останется ни одной домино. Далее происходит подсчёт очков оставшихся у его партнёров, которые и идут в актив выигрывавшего. Обычно партия играется до 200, 300, 500 очков по договорённости. Если у соперника остался «на руках» лишь один дубль 0:0, он считается за 25 очков (если же присутствует любая другая кость, то «пусто-пусто» никак не учитывается).

Возможно окончание игры «рыбой» — так называется блокировка выкладки, когда у каждого игрока на руках ещё есть кости, но ни у кого доложить нечего.

При блокировке («рыбе») выигрыш принадлежит тому, у кого на руках меньше всех очков: ему записываются очки всех других за вычетом его собственных.

Независимо от разновидностей игры, если у одного из игроков на руках будет набор дублей (все кости - дубли) или все кости будут одной масти (например, пять единиц или семь троек), то в таком случае происходит обязательная передача костей.

Козёл Самая популярная разновидность игры. В игре участвуют от 2 до 4 игроков. Каждый игрок получает по 7 костяшек. Начинает игру игрок с дублем 1:1 при игре вчетвером, или наименьшим дублем в остальных случаях. Последняя кость из резерва не забирается. Следующий розыгрыш начинает игрок, выигравший предыдущий раунд или объявивший «рыбу». Проигравшие в каждом розыгрыше записывают на свой счёт сумму очков на оставшихся у них костяшках. Чтобы начать запись, нужно набрать хотя бы 13 очков. При «рыбе» в случае равного количества очков, оставшегося у игроков, объявляются «яйца».

Приписываются проигравшему в следующем раунде или тому игроку, у которого осталось больше очков в случае «рыбы». Игрок, у которого осталось больше всего очков, мешает камни перед следующим раундом. В случае с «яйцами» — мешают оба игрока (игра вдвоём), если участвует больше игроков, то в случае, когда у третьего игрока осталось больше очков, чем «яйца», — мешает тот, у кого больше. Игрок, первым набравший 101 очко, объявляется «козлом» — проигравшим. Четыре игрока могут играть парами: сидящие друг напротив друга по диагонали, играют в одной команде.

Морской козёл Динамичная игра, зачастую более сложная, чем козёл. В игре участвуют 2–4 игрока. 4 игрока могут играть парами, либо каждый за себя. Игра отличается от обычного козла следующими правилами:

Игра идёт до 125 очков. Проигравшим заход считается игрок, у которого на руках осталось больше очков на камнях. Только ему идёт запись очков. Остальные игроки свои очки не записывают. Игра проиграна, когда один из игроков набирает 125 или более очков. При этом присваивается звание «Козла» (морского). Запись у игрока начинается при наборе минимум 25 очков. Менее 25 — очки не записываются; если на руках игрока остаётся один единственный камень 0:0 — ему идёт запись 25 очков; если остался единственный камень 6:6 — 50 очков. Если остаются одновременно 0:0 и 6:6 — записывается только 12 очков. Если у игроков остаётся на руках одинаковое количество очков (так называемые «яйца»), они суммируются и записываются проигравшему в следующем заходе (то есть производится розыгрыш «яйценосца»).

Спортивное домино Разновидность игры, по правилам близкая к козлу. В игре принимают участие 4 игрока попарно. Основные отличия: Заходы по очереди. Костяшки устанавливаются на подставки. Играется определённое количество раздач, кратное четырём (4, 8, 12 и так далее). Побеждает пара, записавшая больше очков на соперника.

Осёл Динамичная игра для 2-4 человек. Игра отличается от Козла следующим образом: к первому выставленному дублю можно приставлять костяшки с четырёх сторон. Если игрок имеет возможность выставить дубль с каждой стороны (2, 3 или 4 дубля), то он может выставить их одновременно.

Игрок, выставляющий дубль, имеет право его «закрыть» (костяшка переворачивается лицом вниз, из-за этого один из вариантов названия игры — «закрывашки»). При этом дальнейшее выставление костяшек с этой стороны запрещено. При выставлении нескольких дублей одновременно, игрок имеет право закрыть или открыть любое количество дублей.

Если первым ходом был выставлен не дубль и до тех пор, пока не был выставлен хотя бы один дубль, очередной игрок имеет право закрыть два дубля одновременно. Розыгрыш на этом заканчивается и происходит обычный подсчёт очков. Подсчёт очков как в Козле — партия до 101, для записи надо набрать 13, всё что меньше 13 — «запоминается» и сбрасывается, только если в следующий розыгрыш на этого игрока ничего не записано и не запомнено.

- Это английский вариант домино. Двое игроков берут по семь камней. Если играют трое или четверо, раздают по пять камней. Заходящий начинает с любого камня. Первый же появившийся в раскладе дубль открывает четырёхстороннюю цепочку. Дальнейшие кости пристраиваются не только справа и слева, а также сверху и снизу.

Очки в этой игре начисляются, когда сумма на свободных половинках кратна пяти. За каждую пятерку игроку считается 5 очков. Дубли, кроме первого, игрок укладывает вдоль и поперек так, как ему выгодно. За окончание игры он получает 10 очков. При заблокированной выкладке выигрывает тот, кто имеет на руках меньше всех очков. Выигрывает число очков, равное разности между его очками и суммой очков остальных игроков, округлённой до пяти. Обычно играют до 200 очков.

Генерал (Генеральский козёл) В игру играют 4 человека, располагаясь командами по диагонали (А, В и Б, Г). Каждому раздаётся по 7 костяшек.

Игроки одной команды могут передавать друг другу информацию о наличии на руках костяшек 0×0 и/или 6×6 (0х0 подмигивает, 6×6 надувает щёку).

В любом случае игра начинается с 1×1 . «Рыба» недопустима, то есть раунд, закончившийся «рыбой» (патовой ситуацией), не засчитывается. Игра ведётся на два конца (в две стороны без закрытия). Цель игры — закончить её дублями 0×0 и/или 6×6 . Игра заканчивается в любом случае, если у кого-то из игроков заканчиваются костяшки. Проигравший в качестве проигрыша мешает костяшки. При окончании игры костяшками 0×0 и/или 6×6 проигравший объявляется «Генералом». Проигравший — тот, чей ход должен быть следующим после закончившего партию.

Счёт очков не ведётся. Считаются только количество «Генералов» в командах. Игра длится от 30 до 60 минут (время обеда на предприятии).

В игру также может играть более 2 команд, то есть 4, 6, 8 человек и так далее. Команда А, В и Б, Г играет, а команда Д, Е ждёт своей очереди. При проигрыше одной из команд 2 раза она уступает место другим игрокам. Если одна из команд в самом начале получает «Генерала», то она уступает место следующей команде. Фактически «Генералом» считается именно тот проигравший, кому «навесили» сразу и 0×0 , и 6×6 .

В другой разновидности игры закончить игру нужно только дублем 0×0 — «голым» или «лысым». Так же «голыми» называют и проигравшую команду. При этом не разрешается показывать напарнику наличие на руках 0×0 или 6×6 , а «генеральское» правило также работает — если на руках оказались 0×0 и 6×6 вместе, то стремятся заканчивать сразу двумя этими дублями — «генералом».

Другие домино-игры Классическое домино включает 28 костей с точками или цифрами от 0 до 6. Его также называют Дубль-6 домино. Существуют игры с другими наборами домино. Они отличаются количеством костей, их формой, количеством сегментов с символами, цветом сегментов и набором символов.

Детское домино Классическое домино с использованием вместо точек набора из семи символов (букв, цифр), рисунков (животных, растений и других) или цветов.

Супер-поезд Разновидность игры в мексиканский поезд, требующая дополнительный набор костей с изображённым на них с одной или двух сторон красным локомотивом. Дополнительные кости включают: кость с двумя локомотивами, набор костей с локомотивом и каждой из цифр данного набора домино, набор костей с локомотивом и буквой-символом, предполагающим какое-то дополнительное действие игроков. Так к набору Дубль-12 требуется 21 дополнительная кость.

Китайское домино В китайском домино используется 32 костяшки прямоугольной формы. На половинки наносятся точки от одной до шести, символ без точек (пустышки) не используется. Костяшки разделены на военные (10 костей), и гражданские (11 костей, по две штуки каждая). Точки на костях в китайском домино разноцветные (белые и красные).

Треугольное домино Треугольное домино (тримино, триомино, триодомино, Tri-Ominos) — настольная игра, содержащая 56 костяшек домино треугольной формы. По углам костяшек расположены цифры или точки от 0 до 5. Цифры расположены в порядке возрастания по часовой стрелке. Кости выставляются так, чтобы они касались друг друга ребрами, и цифры в углах этих ребер совпадали. Стоимость кости определяется суммой очков по её углам. Классические правила игры предполагают штраф за взятие костей с базара и призовые очки за касание всеми тремя вершинами. В имеющихся в продаже вариантах игры правила от производителя могут существенно отличаться от классических.

Кресты Динамичная игра для 2-4 человек. Игра отличается от Козла следующим образом: первой ставится кость 1-2. При выставлении кости- дубля и закрытии ее, у игроков есть возможность выставлять кости от дубля в перпендикулярном направлении, как бы создавая «кресты».

Подсчет очков ведется на протяжении всей игры, когда на выставленных концах, получается сумма, кратно 5. Она записывается тому, кто выставил кость в данный момент, создав суммарно сумму баллов. (Фишка в том, что игрок сам должен контролировать ситуацию и называть сумму). Тур заканчивается, когда у одного из игроков заканчиваются все «кости». Тогда и подсчитывается количество баллов у всех участников тура. У оставшихся игроков

вычитаются баллы на оставшихся костях, округляя сумму кратно 5-ти. Смысл игры не только стараться зарабатывать баллы, но и в случае необходимости, избавляться от «дорогих(крупных) костей». Выигравший в данном туре- в следующем туре может первой класть любую кость, выгодную для себя, сулящую заработать баллы. Игра ведется до, ранее оговоренной суммы баллов (100,200,300), либо, ограничение по времени.

Приложение Здоровый образ жизни! Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни! Удача и успех.

Несложная зарядка на каждый день помогает: нормализовать давление;

улучшить кровообращение;

сохранить гибкость и подвижность суставов;

поддерживать здоровый тонус мышц;

избавиться от боли в пояснице, шее и ногах. Кроме того, зарядка повышает настроение и увеличивает трудоспособность, а также позитивно влияет на продолжительность жизни.

Словесные игры способствуют: развивать логическое мышление;

тренировать память, мышление, воображение;

развивает речь;

тренировать реакцию.

Игра Подбери словосочетание со словом» Например, предложить гостям вспомнить как можно больше словосочетаний со словом добро.

— дорой ночи

— доброго дня

— добрый человек

— добрый молодец

— спасибо на добром слове

ЗАРЯДКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

На зарядку дружно встали

С вами мы сидеть устали,

Руки в боки, смотрим вправо.

Поворот налево плавный.

(Повороты корпуса в стороны.)

Поднимаем мы колени,

Занимаемся без лени.

Поднимаем их повыше.

Может быть, коснёмся крыши?

(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)

Наклоняемся немного

Прогибаемся чуть-чуть

Вправо-влево по наклону.

Чтобы сидя не заснуть.

На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз! (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)

Повторяем упражненье,

Делаем эти движения.

Раз-два-три-четыре-пять.

Кто там начал отставать?

На ходьбу мы перейдём,

Заниматься вновь начнём.

В тренировку входят упражнения из лечебной физкультуры, которые не имеют противопоказаний. Выполняйте гимнастику сидя на стуле, синхронизируя движения с ритмом дыхания. Если некоторые упражнения вызывают дискомфорт – пропустите их.

1. Наклоны головы в статике Сядьте ровно, слегка опустите подбородок и разверните плечи. Положите ладонь правой руки на голову, фиксируя ее. На выдохе наклоните голову

вправо, мягко помогая себе рукой. Почувствуйте, как растягиваются мышцы боковой поверхности шеи. Удерживайте статическое положение, сохраняя ровное дыхание. Затем повторите упражнение для другой стороны. Наклоны головы включены в гимнастику для возраста 65+, так как улучшают мозговое кровообращение и снимают болевой синдром в шее и верхней части спины. Задержитесь по 15-20 секунд на каждую сторону.

2. Вращение плечами в обе стороны Опустите руки вдоль корпуса, разверните плечи и выпрямите спину. Начните вращать плечами назад в умеренной амплитуде. Делайте вращения в плечевых суставах в спокойном ритме, не спеша, стараясь держать плечи расслабленными. Затем выполните вращения вперед. Выполняйте упражнение в рамках зарядки для пожилых, чтобы улучшить подвижность плечевых суставов, избавиться от скованности и размять мышцы. Выполните 8-10 вращений назад и столько же вперед.

3. Тяга локтей к поясу Сядьте на стул, не касаясь спинки, колени согните под прямым углом. Выпрямите руки, направив ладони друг к другу. На выдохе согните руки в локтях, сжимая ладони в кулаки. Сведите лопатки, на выдохе выпрямите руки. Во время выполнения не опускайте голову и не прогибайтесь в пояснице, держите спину ровно. Упражнение из гимнастики для пожилых нормализует положение позвоночника, улучшает осанку, снимает мышечные зажимы. Выполните 10-12 сгибаний рук.

4. Подъемы коленей с касанием ладоней Сядьте на стул, спину держите ровно, стопы прижмите к полу. Согните руки перед собой ладонями вниз. На выдохе оторвите правую стопу от пола и поднимите колено вверх, стараясь коснуться ладони. На выдохе опустите ногу, на следующем выдохе поднимите другую, повторяя движение. Выполняйте упражнение ритмично, в такт вдохам-выдохам, не задерживая дыхание. Это упражнение из зарядки для людей старше 65 избавляет от скованности в коленных суставах и улучшает кровообращение в нижней части тела. Выполните 12-16 подъемов колен всего.

5. Вращение в локтевом суставе Вытяните одну руку в сторону, другую положите на колени. Начните вращать рукой в локтевом суставе, не делая резких движений. Во время вращения сохраняйте ровный ритм дыхания, не спешите и не выпрямляйте руку слишком сильно. Сначала выполните вращения вперед, а затем – назад. После всех повторений поменяйте руку. Упражнение входит в зарядку для людей старше 65, так как улучшает мобильность суставов, помогает предотвратить травмы и является профилактикой остеопороза. Выполните 6-8 вращений в одну и в другую сторону, затем на другую руку.

6. Статические наклоны в стороны Сядьте на стул, не прислоняйтесь к спинке, стопы прижмите к полу. Поднимите правую руку вверх, левую положите на колени. На выдохе наклонитесь влево и удерживайте статическое положение, сохраняя размеренное дыхание. Не забудьте повторить для другой стороны. Статические наклоны входят в зарядку для пожилых, так как поддерживают здоровье позвоночника, сохраняя его гибкость и мобильность. Задержитесь по 20-30 секунд на каждую сторону.

7. Наклоны вперед к прямой ноге Сядьте на стул, прижмите стопы к полу, руки опустите свободно вниз. Выпрямите одну ногу, при этом другая остается согнутой в колене под прямым углом. На выдохе наклонитесь вперед к прямой ноге, мягко опускаясь вниз. Тяните носок на себя, стараясь дотронуться ладонью до голени или стопы для увеличения амплитуды движения. Повторите для другой ноги. Упражнение из гимнастики для пожилых растягивает поясницу и мышцы задней поверхности бедер, улучшает кровоснабжение коленных и тазобедренных суставов. Выполните по 8-10 наклонов на каждую ногу.

8. Сжатие и разжимание ладоней Согните руки перед собой и сожмите ладони в кулаки. С усилием разожмите ладони, максимально их раскрывая. Затем сожмите кулаки и снова разожмите, разогревая мышцы и суставы. Незаменимое упражнение из гимнастики для возраста 65+, так как помогает сохранить моторику пальцев и является хорошей профилактикой артрита. Выполните 10-12 разжиманий пальцев.

9. Подъем коленей со сгибанием рук. Сядьте на стул, разверните плечи, стопы прижмите к полу. Руки вытяните вдоль тела, сожмите ладони в кулаке. На выдохе поднимите одно колено вверх, одновременно сгибая руки в локтях, чтобы кулаки оказались на уровне плеч. На выдохе

опустите ногу и разогните руки. На следующем выдохе поднимите другое колено и снова согните обе руки. Упражнение из гимнастики для пожилых улучшает кровообращение в конечностях, а также разрабатывает коленные и локтевые суставы, предотвращая скованность. Выполните 12-16 подъемов колен всего.

10. Округление спины

Сидя на стуле, сложите руки на затылке, разверните локти в стороны. На выдохе наклоните голову вниз, сводя локти. Почувствуйте, как тянется задняя поверхность шеи. На вдохе поднимите голову вверх, раскрывая грудную клетку и разводя локти в стороны. Упражнение входит в зарядку для людей старше 65, так как снижает болевые ощущения при остеохондрозе, избавляет от холки, а также улучшает вентиляцию легких.

Выполните 10-12 округлений спины.

11. Диагональные наклоны головы в статике Сидя на стуле, положите правую ладонь на затылок. На выдохе наклоните голову вправо по диагонали. Дышите ровно, удерживая статическое положение. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы задней и боковой поверхности шеи. Повторите для другой стороны. Простое упражнение из гимнастики для людей возраста 65+ поможет избавиться от боли в шеи, а также улучшит головное кровообращение, сохраняя нормальный тонус сосудов.

Задержитесь по 15-20 секунд на каждую сторону.

12. Выпрямление ног сидя Сядьте на стул с ровной спиной, ладони положите на колени, стопы прижмите к полу. На выдохе выпрямите левую ногу, поднимая ее почти до параллели с полом. На вдохе вернитесь в исходное положение. На выдохе повторите другой ногой. Поднимайте каждую ногу поочередно, избегая резких движений. Выполняйте простую гимнастику для пожилых, чтобы укрепить коленные суставы, снять скованность и улучшить кровообращение.

Выполните 12-14 разгибаний колен всего.

13. Подъем рук вверх через стороны В положении сидя разведите руки в стороны и согните их в локтях. Предплечья направьте вверх, ладони разверните вперед, сведите лопатки. На выдохе поднимите руки вверх, чтобы они соприкоснулись над головой. На вдохе опустите в исходное положение. Во время выполнения не наклоняйте голову вниз и не задирайте подбородок вверх. Упражнение улучшает осанку, поддерживает мышцы спины в тонусе, а также помогает избавиться от холки. Выполните 10-12 подъемов рук.

14. Потягивание вперед с наклоном Сядьте на стул, прижав стопы к полу, ладони лежат на коленях. Сложите руки в замок и на выдохе наклонитесь вперед, потягиваясь и выворачивая ладони наружу. Почувствуйте, как растягиваются мышцы предплечий и расслабляется поясница. На вдохе вернитесь в исходное положение. Потягивание с наклоном входит в комплекс зарядки для пожилых, так как помогает сохранить подвижность позвоночника и снять напряжение с поясницы. Выполните 10-12 наклонов.

15. Сведение локтей Сидя на стуле, согните руки в локтях и положите ладони на плечи. Сведите локти перед собой. На выдохе разведите локти в стороны и сведите лопатки. На вдохе возвратитесь обратно. Выполняйте упражнение медленно в ритме дыхания. Несложное упражнение входит в зарядку для пожилых, так как поддерживает здоровье позвоночника, укрепляет мышцы спины и улучшает осанку. Выполните 10-12 разведений рук.

16. Подъем стопы Сядьте на стул, руки положите на бедра, ноги поставьте на пол. Выпрямите одну ногу и приподнимите над полом. Опустите носок стопы вниз, ощущая, как растягиваются мышцы верхней части стопы. Затем поднимите носок вверх, растягивая икроножные мышцы. Во время выполнения не задерживайте дыхания. Повторите для другой ноги. Упражнение разрабатывает голеностоп, а также является хорошей профилактикой варикоза, так как улучшает кровообращение в нижней части тела. Выполните по 8-10 подъемов стоп на каждую ногу.

18. Вращения запястий Вытяните руки перед собой и сожмите ладони в кулаки. Выполняйте вращения в запястьях внутрь, а затем вовне, разминая суставы. Вращайте запястьями в своем ритме, будьте осторожны, если чувствуете щелчки. Медленно разминайте

суставы рук, сохраняя ровное и размеренное дыхание. Выполняйте простую гимнастику для людей возраста 65+, чтобы сохранить здоровую подвижность лучезапястного сустава. Выполните 8-10 вращений в одну сторону и столько же в другую сторону.



В течение работы клуба проводились поздравления именинников: исполнение «Каравая», вручение сувенира (блокнот с подписями участников клуба).

Для поддержания благоприятной атмосферы поддерживались идеи участников клуба, такие как: пение песен, отгадывание кроссвордов, слушание классической музыки.

Для сохранения физической формы проводились ритмические разминки.

Оказание социально - педагогических услуг в детском саду осуществляется благодаря поддержке руководства в заботе о старшем поколении.