План мероприятия №1.

**Тема**: Физкультурно-оздоровительное мероприятие для адаптации пожилых людей.

**Возраст клиентов:** от 55-65 лет.

**Планируемый результат:**

1. Клиенты знают о здоровом образе жизни;
2. Клиенты умеют активизировать творческий потенциал и сохранить позитивный настрой;
3. Клиенты умеют создавать благоприятные условия для самообразования и самосовершенствования;
4. Клиенты умеют создавать условия для формирования здорового образа жизни и активного долголетия с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий;
5. Клиенты умеют создавать условия для адаптации в социальной среде.

**Цель:** Адаптация пожилых людей в процессе физкультурно-оздоровительного мероприятия.

**Задачи:**

1. Укрепление физического и душевного здоровья;
2. Активизация творческого потенциала и сохранение позитивного отношения к жизни;
3. Создание благоприятных условий для самообразования и самосовершенствования;
4. Создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий;
5. Создание условий для адаптации пожилых людей в социальной среде.

**Формы организации:** Групповая.

**Необходимые средства:** Стулья, дерево жизни (нарисованное), аппаратура (для музыки на заднем фоне), коврики, обручи, приз блокнот и ручка, распечатанные подсказки для игры «Сокровища пирата».

**Подготовительный этап:** Составление плана мероприятия, подготовить необходимые материалы для проведения занятия с пожилыми людьми.

**Ход мероприятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы деятельности | Вид деятельности специалиста | Деятельность клиента | Планируемый результат |
| Подготовительный (вводный) этап  Задача: познакомиться с клиентами | *Специалист приветствует клиентов.*  Добрый день, я студентка педагогического колледжа Виктория. Давайте познакомимся с вами, каждый представится, как к вам обращаться.  Сегодня я буду проводить для вас физкультурно-оздоровительное мероприятие.  Как вы думаете, для чего нужно проводить физкультурно-оздоровительное мероприятие? Важно ли заниматься физической культурой? Как часто вы занимаетесь физической культурой? Интересны ли вам подобные мероприятия?  Безусловно, вы правы физическая культура положительно влияет на наш с вами организм, с помощью нее мы укрепляем здоровье и повышаем иммунитет!  Это мероприятие направлено на адаптацию пожилых людей. Адаптация-это приспособление к новым условиям жизни.  Как вы думаете помогут ли вам физкультурно-оздоровительные мероприятия адаптироваться в обществе?  Смотрите у меня есть дерево жизни, сегодня после физкультурно-оздоровительного мероприятия, я предлагаю вам написать или нарисовать на листочках, и приклеить на дерево свой отзыв о данном мероприятии.  *Специалист предлагает клиентам начать занятие.*  Для начала давайте построимся в одну шеренгу. В обход по залу за направляющим шагом марш.  **Упражнение 1:** Ходьба на носках, руки за голову, на пятках руки на поясе, с высоким подниманием колен. 1 круг | Клиенты отвечают на вопросы, выполняют упражнения, заинтересованы в физической культуре и спорте. | Клиенты познакомились друг с другом и со специалистом. |
| Основной этап  Задача:  выявление основной проблемы из общей массы информации  Задача адаптации: формировать представления о здоровом образе жизни | *Специалист предлагает клиентам построиться тройками в три линии.*  *Специалист проводит основные упражнения-разминку.*  **«Морские волны»**  Исходное положение — сидя на стуле. Руки кладут за спинку сиденья, ноги — сгибают в коленях так, чтобы они образовывали прямой угол. Далее, словно перекатывая, стопу ставят сначала на пятку, а потом — на носок и в обратную сторону. Выполняется 6 раз.  **«Стул»**  Исходное положение — сидя на стуле. Далее, колени сводят друг с другом, а руки кладут на них. Затем руки кладут на плечи, а затем разводятся их в стороны и делают глубокий вдох. После этого кисти вновь перемещают на колени и делают выдох, так повторяют 4 раза.  **«Собака»**  Исходное положение — на четвереньках. Ладонями и коленями упираются в пол, а затем корпус отводят вправо, делают вдох, отводят влево и выдыхаю. При выполнении этого упражнения нельзя делать резких движений, повторять 4 раза.  **«Танец»**  Руки кладут за сиденье стула и выпрямляют правую ногу, а затем ставят её на место. Далее, проделывают аналогичные движения с левой ногой, повторяя весь комплекс движений 4 раза.  **«Звезда»**  Спокойно лежим на полу, ноги вместе, руки – вдоль тела. Раз, – по полу отвести правую руку и левую ногу в сторону, вдох. Два, вернуть обратно, выдох. Три, по полу отводим в сторону уже левую руку и правую ногу, вдох. Четыре, возвращаемся, выдох. Если упражнение пожилым людям дается трудно, то можно отводить правые ногу и руку соответственно, повторять 4 раза.  **«Шар»**  Исходное положение — лежа на спине. Ноги сгибаются в коленях, а руки кладут на живот. Вдыхают носом, напрягают, словно надувают, живот, выдыхают, сложив губы трубочкой, и втягивают живот в себя. При выполнении этого комплекса движений важно следить за своим самочувствием, не допуская головокружение, повторять 6 раз.  **«Вращаемся»**  Кисти складывают в кулаки и начинают одновременно вращать ими вместе со стопами по 4 раза в одну сторону, а затем 4 раза – в другую. При выполнении этого упражнения ноги нужно держать широко, а руки — сгибать в локтях.  *Специалист проводит упражнения с обручем:*  *И. п.- исходное положение.*   1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч держать, как руль. Скручивающие движения рук в одну и в другую сторону по 4 раза в каждую сторону. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать с двух сторон параллельно полу. Выполнение: 1-наклон туловища влево, 2-и. п., 3- наклон туловища в право, 4-и. п по 4 раза в каждую сторону. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч одет на талию, держать двумя руками, руки напряжены. Выполнение: 1- поворот туловища влево, 2-и. п., 3- поворот туловища вправо, 4-и. п. по 4 раза в каждую сторону. | Клиенты выполняют упражнения. | У клиентов формируется представление о здоровом образе жизни. |
| Заключительный этап:  Организация рефлексии по данному мероприятию. | *Специалист предлагает сыграть в игры.*  **«Музыкальный стул»**. Стулья стоят в ряд посередине комнаты (стульев на один меньше чем игроков).  Играет музыка, а игроки ходят по комнате. Как только музыка смолкает, игроки должны сесть на стулья. Кому не хватило стула, игрок выбывает из игры, с каждым раундом убирают один стул. Выигрывает один человек, который остался сидеть на стуле.  **«Сокровища пирата»**.  Заранее спрятаны «сокровища» (конфеты или небольшие призы), а также подготовлены и тоже спрятаны подсказки, как их найти. Первая подсказка помогает найти вторую, вторая – третью и т.д., пока последняя не укажет где всё-таки спрятаны «сокровища».  Первая подсказка сообщается всем игрокам.  Игрок, нашедший вторую подсказку, должен прочитать её, но оставить на месте, никому не сказав о ней, и продолжать поиски третьей. Постепенно цепь подсказок приведёт игрока к «сокровищам».  Побеждает игрок, который первым найдёт «сокровища».  Надеюсь вам понравилось сегодняшнее мероприятие, вы можете задать вопросы и поделиться своим мнением.  Я сейчас вам раздам маленькие листочки, что бы вы написали свои отзывы о проведённом мероприятии, и мы их наклеим на дерево жизни.  Как вы считаете, было ли вам комфортно? Хотите ли вы снова посетить подобное мероприятие для приспособления к новым условиям? | Все участники довольны и выражают благодарности, все получили удовольствие от физкультурно-оздоровительного мероприятия и узнали полезную информацию | Организована рефлексия по содержанию мероприятия |