

Автор: Государственное учреждение "Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения".



Шахматы - это очень полезный вид спорта для пожилых людей, он помогает сохранять ясность мышления. Во время игры в шахматы задействованы оба полушария головного мозга, активно функционирует кора больших полушарий, обеспечивающая анализ, синтез, запоминание информации.

Шахматы весьма полезны для активного долголетия, поскольку они являются отличной «физкультурой для мозга». Считается, что регулярные занятия шахматами замедляют старение мозга и препятствуют развитию болезни Альцгеймера.

Особенности!

Шахматы не имеют противопоказаний и подходят даже людям, достигшим преклонного возраста. Тем не менее учитывайте, что шахматы не заменяют физические тренировки, а дополняют их, усиливают эффект друг друга.

Петанк - это игра, появившаяся во Франции и ставшая популярной по всему миру не только у пожилых людей, но и молодежи, включая людей с ограниченными физическими возможностями. Правила очень простые и понятные. Любой человек,

знающий цену активному образу жизни, ответит, что петанк приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение и крепкий иммунитет на долгие годы.

Особенности!

Участие в игре не требует специальной подготовки, применения сложного оборудования, нужен лишь набор шаров и ровный, чистый земельный участок, что оставляет огромный простор для общения, неторопливых бесед, прогулок по игровому полю.