


«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты
населения администрации


Центрального района


С.Д. Ильина
« 12 » сентября 2022 года

«Утверждаю»

Директор СПБ ГБУСОН «Комплексный
центр социального обслуживания населения

Центрального района»


Т.П. Муравьева
« 12 » сентября 2022 года

Программа
«Адаптивная физическая культура
для граждан пожилого возраста»

Координатор программы:

Медведева Ирина Ивановна

специалист по социальной работе

Заведующий

социально-досуговым отделением

для граждан пожилого возраста №2

Онищенко Лариса Николаевна

Санкт-Петербург

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Общие положения о программе.....	4
1.1. Целевая группа.....	4
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Актуальность.....	5
1.4. Направленность программы.....	5
1.5. Режим занятий.....	6
1.6. Форма занятий.....	6
2. Этапы реализации программы.....	7
2.1. Общие положения реализации программы.....	7
2.2. Контроль и дозирование нагрузок.....	7
2.3. Тематический план.....	9
2.4. Результативность.....	11
2.5. Список используемой литературы.....	13
Приложение 1.....	15

Введение

В настоящее время реабилитационный, социализирующий и воспитательный потенциал адаптивной физической культуры признается не только специалистами в сфере физической культуры и спорта, но и здравоохранения и социальной защиты.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это интегрированная наука. Это означает, что она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов и граждан пожилого возраста совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направлен на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде пожилых людей, преодоление психологических барьеров.

Сам термин «адаптивная» предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные процессы в организме, формируя, тем самым, необходимые двигательные функции, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Основным направлением АФК является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

1. Общие положения о программе

Название программы: «Адаптивная физическая культура для граждан пожилого возраста».

Программа предназначена для проведения занятий АФК с гражданами пожилого возраста и инвалидами, состоящими на обслуживании в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга» (далее - Центр).

1.1. Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалидов, сохранивших способность к самообслуживанию или частично ее утративших, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий АФК и состоящих на обслуживании в социально-досуговом отделении Центра.

1.2. Цели и задачи программы

Цели:

1. Улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством увеличения физической активности, создания спортивно-оздоровительной среды.
2. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни граждан пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья.
3. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
4. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющими на состояние здоровья занимающихся с учетом заболеваний.

2. Повышение функциональных возможностей организма занимающихся в соответствии с их возрастом.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
6. Содействие увеличению продолжительности активной жизни.
7. Повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

1.3. Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на адаптивную физкультуру увеличивается. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают АФК основным средством физического воспитания. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

1.4. Направленность программы

Большинство граждан пожилого возраста самостоятельно не занимаются физкультурой, но при этом нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах АФК способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе преобладают легкие общеоздоровительные упражнения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают элементы ЛФК, упражнения с гантелями, мячами, гимнастическими палками, дыхательную гимнастику и т.д.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий. Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

1.5. Режим занятий

Занятия АФК по программе проводятся 3 раза в неделю по разным направлениям, согласно расписанию работы групп адаптивной физической культуры.

Продолжительность одного занятия – 55 минут.

Программа рассчитана на 1 год занятий. В течение месяца проводятся 10-13 занятий.

1.6. Форма занятий

Занятия адаптивной физической культурой с гражданами пожилого возраста осуществляются в форме групповых занятий. При этой форме занятий имеется возможность постоянно осуществлять контроль и самоконтроль. Это позволяет своевременно выявлять отклонения в

состоянии здоровья занимающихся и дозировать нагрузку при выполнении физических упражнений.

2. Этапы реализации программы

2.1. Общие положения реализации программы

Занятия проводятся по адресу: 5-я Советская ул., д. 5 в спортивном зале.

Время проведения одного занятия составляет 55 мин.

Предлагаемые занятия включают в себя:

- ✓ Измерение давления до и после занятий;
- ✓ Предоставление теоретического материала;
- ✓ Выполнение физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и без инвентаря;
- ✓ Проведение дыхательных упражнений.

При проведении каждого занятия необходимо:

- Объяснять занимающимся АФК необходимость в ежедневном выполнении упражнений.
- Стимулировать их к самостоятельному выполнению комплекса упражнений, а именно подмечать и сравнивать успехи в выполнении комплекса упражнений.

2.2. Контроль и дозирование нагрузок

При проведении занятий с гражданами пожилого возраста необходимо применять ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия

занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщин. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Как понять, что занятия АФК приносит пользу

Нужно всегда следить за самочувствием и состоянием здоровья занимающихся, так как это позволяет, в случае необходимости, вовремя скорректировать курс АФК, чтобы он не вредил, а приносил еще больше пользы.

Понять, что упражнения приносят пользу можно по таким проявлениям:

- в процессе выполнения упражнений не ощущается дискомфорт;
- во время тренировки и после нее не появляется одышка;
- после тренировки появляется легкое ощущение приятной усталости;
- показатели кровяного давления ниже после тренировки, чем до нее;
- постепенно при регулярном выполнении упражнений повышается уровень жизненной энергии;
- улучшается самочувствие.

В каких случаях нужно немедленно прекратить тренировку:

- если упражнения приводят к появлению сильной боли;
- после гимнастики сильно учащается пульс, давит в области сердца;
- в процессе тренировки повышается артериальное давление, появляется ощущение пульсации в голове;
- упражнения приводят к одышке и головокружению;
- тренировки не расслабляют, а наоборот, приводят к усилению ощущения напряжения.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо применять простые рекомендации, которые обеспечат положительное влияние физических и дыхательных упражнений на организм занимающихся и уменьшат вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

Рекомендации:

- Перед проведением гимнастики нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
- Тренироваться нужно только на пустой желудок – не ранее, чем через 2 часа после приема пищи.
- Запрещено выполнять упражнения, если повышена температура тела, при обострении хронических заболеваний.
- Для тренировок нужно выбирать свободную, не сковывающую движения одежду.
- После гимнастики нужно прислушиваться к ощущениям в своем теле. Не должно быть сильных болей, жжения, ломоты.

При проведении последнего занятия необходимо:

Подвести итоги занятий, мотивируя получателей услуг высказаться о том, каких успехов они добились и как планируют применять полученные навыки.

2.3. Тематический план

2.3.1. Тема занятия

«Комплекс ежедневных упражнений для утренней зарядки»

Цель:

1. Сформировать привычку ежедневно заниматься утренней зарядкой для улучшения качества жизни.
2. Укрепить мышечный корсет и сердечно - сосудистую систему.
3. Увеличить подвижность суставов и эластичность мышц.

План:

1. Измерение давления и пульса – 5 мин.
2. Разминка – 5 мин.
3. Специально разработанный комплекс упражнений для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе (см. Приложение 1) – 35 мин.
4. Упражнения на растяжку и расслабление мышц – 5 мин.
5. Измерение давления и пульса – 5 мин.

2.3.2. Тема занятия

«Суставная гимнастика»

Цель:

1. Восстановить эластичность мышц и связок. Увеличить подвижность суставов и развить двигательную активность.

План:

1. Измерение давления и пульса - 5 мин.
2. Разминка - 5 мин.
3. Упражнения для плечевого, локтевого суставов и кисти. (см. Приложение 1) - 15 мин.
4. Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы (см. Приложение 1) -10 мин.
5. Суставная гимнастика для тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (см. Приложение 1) – 10 мин.
6. Упражнения на растяжку и расслабление мышц – 5 мин.
7. Измерение давления и пульса – 5 мин.

2.3.3. Тема занятия

«Самоконтроль при физической нагрузке»

Цель:

1. Определить необходимую степень интенсивности тренировки для каждого участника;
2. Сформировать понятие о самоконтроле во время выполнения упражнений;

Теоретическая часть:

Правильное измерение пульса во время тренировки, тренировка дыхания, методы самоконтроля.

План:

1. Измерение давления и пульса - 5 мин.
2. Беседа – 5 мин.
3. Разминка – 5 мин.
4. Дыхательная гимнастика - 10 мин.
5. Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений - 20 мин.
6. Комплекс упражнений для завершения тренировки - 5 мин.
7. Измерение давления и пульса – 5 мин.

2.4. Результативность

Если выполнять предлагаемые упражнения, можно добиться следующих результатов:

- Нормализовать метаболические процессы на всех уровнях, а это существенный вклад в профилактику болезней сердца, эндокринной системы, ожирения.
- Улучшить кровоснабжение органов и тканей, повысить уровень насыщения кислородом. Это позволит сохранить полную функциональность всех систем организма на долгие годы.
- Поддержать мышечную силу, замедлить естественные процессы атрофии, которые неизбежно протекают в зрелом возрасте.

- Улучшить координацию движений, восстановить функционирование вестибулярного аппарата и вегетативной нервной системы.
- Нормализовать работу опорно-двигательного аппарата, улучшить уровень активности, поддержать подвижность суставов.
- Поддерживать нормальный объем легких, предотвратить их преждевременное старение.
- Улучшить эмоциональное и психологическое состояние, повысить уровень гормонов, ответственных за ощущение счастья, наполниться позитивными эмоциям.

Список используемой литературы:

1. Аксенова, О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа: учебн. пособие / О.Э. Аксенова-автор составитель / Под. общей редакцией С.П. Евсеева. - СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.
2. Гросс Н.А. Физическая реабилитация людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. - М, 2000. - 224 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с.
4. Евсеева, О.Э. : Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы - составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев: под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.
5. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло и др. - М. : Советский спорт, 2010. - 483 с.
6. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учеб. пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. М. : Советский спорт, 2010. - 164 с.
7. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. проф. Евсеев С.П.- М., Советский спорт, 2014. -298 с.
8. . Евсеев С. П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно двигательной системы С. Ф. Курдыбайло, А. И. Ребенкоев, Г. В. Герасимова, А. А. Потапчук, Д. С. Поляков. - М. : Советский спорт, 2010.— 487 с
9. Макаренко, О.К. Основы физической реабилитации: учебник для студ. вузов / О.К. Макаренко. - К. : Олимп. лит. , 2012. - 528 с.
10. Мелихов В.В. Фитбол - гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья./ В.В. Мелихов: Липецк. - ГУ ИАЦ РФКиС ЛО, 2009. - 128 с.

11. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - 3-е изд. - Ростов н / Д.: Феникс, 2005. - 608 с.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2005. - 296 с. 1500 экз. - ISBN 5-9718-0020-5
13. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2005. - 448 с. 2000 экз. - ISBN 5-9718-0092-2
14. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2007. - 608 с.
15. Шипицына Л.М., Евсеева С.П. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2003. - 235 с.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

- 1) И.п – стойка руки вниз, 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 - И.п.
- 2) И.п. – стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1 – выпрямить руки вперед, 2 – И.п., 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
- 3) И.п. – правая рука вверх, левая внизу. 1,2 – отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.
- 4) И.п. – стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 – круговые вращения руками вперед, 5-8- круговые вращения руками назад.
- 5) И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
- 6) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
- 7) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклон вперед, 4 – И.п.
- 8) И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
- 9) И.п. – полуприсед на правой ноге, левая в сторону прямая, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног.
- 10) И.п. – выпад правой ногой вперед, спина прямая. 1-3 – пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног.
- 11) И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1 – мах правой ногой к левой руке, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой руке, 4 – И.п.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

- 1) И. п. – стойка руки вниз., на счет 1 –руки в стороны, 2- руки вверх, 3-руки вперед, 4 –Ип.. 4 раза.
- 2) И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 – И. п., вдох; 3 – наклон вперед, хлопок за правым

коленом, выдох; 4 – И. п., вдох. 4 раза.

3) И. п. – то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 – И. п.; 3 – то же налево; 4- И.п. повторить 4 раза.

5) И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, 2 – выпрямить; 3 – согнуть; 4 – И. п. 4 раза.

6) И. п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1-4 – упражнение «велосипед» от себя; 5-8 – то же, на себя. 4 раза.

7) И. п. – лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1-3 – выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 – пауза; 5-7 – вдох, выпячивая живот; 8 – пауза. 3 раза.

8) И. п. – ноги врозь руки на пояс, 1 – наклон влево, 2- и.п. 3 – то же вправо. 4- и.п. 4 раза.

9) И. п. – о. с., руки на пояс, 1- поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 – И. п.; 3- поднять левую ногу согнутую в колене 4 – и.п.. 4 раза.

10) И. п. – о. с. 1 – наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 – И. п. 4 раза.

2. Комплексы упражнений, используемые на основном этапе занятий

2.1. Суставная гимнастика для позвоночника

Все упражнения повторяются по 5-7 раз, в среднем темпе, без остановок. Их следует выполнять, соблюдая технику дыхания: в исходном положении сделать выдох, перед спиральным поворотом – вдох, во время семи спиральных поворотов задержать дыхание, затем сделать выдох. Во время выполнения упражнения плечи от пола не отрывать. Если нет возможности задерживать дыхание надолго, уменьшить количество повторов упражнений - выполнить 2-3 серии с задержкой дыхания на 2-3 спиральных поворота.

1) И.п. – лежа на спине. Выпрямленную левую ногу положить на правую. Руки в стороны. Спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

2) И.п. – лежа на спине. Ноги прямые. Стопы на себя. Руки в стороны. Пятку левой стопы положить на пальцы правой стопы. Спиральный поворот влево. Голову – вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

3) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Стопу согнутой правой ноги поставить на коленную чашечку выпрямленной левой. Спиральный поворот влево. Голову – вправо. Стараться коснуться коленом пола. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

4) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить плоско на пол. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги по всей длине соприкасаются с полом.

5) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Согнуть ноги, сведя колени и ступни. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги постараться прижать к полу. Поворот в другую сторону.

2.2. Суставная гимнастика для плечевого пояса

В основе комплекса объёмные спиральные движения руками и ногами, наименее сложные в исполнении, где осваиваются только движения руками. Они способствуют увеличению объёма лёгких, совершенствуют координационные (способность к дифференцированию пространственных параметров движения, способность к соединению движений) и кондиционные способности (гибкость и подвижность суставов плечевого пояса). Упражнения выполняются в медленном темпе, плавно и непрерывно. При исполнении горизонтальных движений ладони все время направлены вверх в горизонтальном положении. Чтобы облегчить чувство горизонтальных поверхностей, в руки можно взять небольшие мячики или что-либо плоское и тяжелое. Дыхание: вдох совершается носом, выдох - ртом. При этом каждому вдоху - выдоху соответствует две четверти (половина полной траектории) спиральных движений. Когда спиральные движения каждой рукой отдельно освоены и легко выполняются в обоих направлениях, мы переходим к следующим упражнениям и выполняем движения двумя руками одновременно, а потом попеременно.

2.3. Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы

- 1) И.п.-стойка руки на опоре (спинка стула). Надавливать тыльной и подошвенной стороной пальцев одной ноги на пальцы другой ноги. По 30 - 60 с.
- 2) И.п. – то же. Надавливать каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой. По 30-60 с.
- 3) И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Круговые движения коленей вовнутрь и кнаружи. Усложнить перемещением давления по краям подошв, с постепенным увеличением амплитуды движения. По 10-15 движений в каждую сторону.
- 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Подъем на носки с перекатом на пятки. 10 - 15 раз.
- 5) И.п. – стойка ноги скрестно с опорой на наружные края стоп, руки на поясе. 1 – подняться на носки; 2 – вернуться в И.п. Усложнить перекатом на пятки. По 15 раз.
- 6) И.п. – стойка руки на поясе. Ходьба на носках 20-30 с.
- 7) И.п. – сидя на стуле. Скользящими движениями переместить правую ногу под стул тыльной стороной стопы, вернуться в И.п. То же с другой ноги. По 6-8 раз.
- 8) И.п. – сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем внутренних краев стоп. Стопы не разъединять, колени фиксировать руками. По 10-15 раз.
- 9) И.п. – сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем наружных краев стоп. По 10-15 раз.
- 10) И.п – сидя на стуле. Правую ногу постепенно перемещать под стул. Из каждого нового положения поднимать носок до тех пор, пока движение не станет невозможным. То же с другой ноги. По 5-6 раз.
- 11) И.п. – сидя на стуле. Давить большим пальцем правой стопы на опору, пытаюсь поднять мизинец. Колено не поднимать, фиксировать руками. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

2.4. Суставная гимнастика для нижних конечностей

Все движения выполняются по 3-6 раз. Отдых между повторениями 5-10 с. Упражнение выполняется в среднем темпе с максимальной амплитудой.

- 1) И.п. – сед ноги вместе, носки на себя. Сгибать и разгибать стопы. Сначала попеременно, затем одновременно. 10 раз.
- 2) И.п – то же. Вращательные движения стопами - также по 10 раз, сначала внутрь, потом наружу.
- 3) И.п. – то же. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны. На выдохе скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса. Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз. Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное.
- 4) И.п. – сед на полу, правая нога вытянута вперед, носок на себя, левая согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности прямой ноги. Спина прямая. На выдохе выполнить осторожный наклон вперед. Зафиксировать положение на 15-30 с. Подбородком тянуться к носку. На вдохе вернуться. И.п. То же с другой ноги. Упражнение выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой. Дыхание свободное.
- 5) И.п. – сидя с согнутыми ногами, колени врозь (можно у стены), стопа к стопе, как можно ближе к телу, руки на колени, спина прямая. Осторожными пружинными движениями надавливать руками на колени. Выполнить 8 раз, отдых 5-10 с. Упражнение повторить 3 раза. Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.
- 6) И.п. – сед ноги врозь (можно с упором на руки), стопы на себя, спина прямая. На выдохе четыре пружинных наклона к правой ноге. Тянуться подбородком к носку. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслабляться. Вернуться в И.п. То же вперед и к левой ноге. Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.
- 7) И.п. - сед ноги вперед, спина прямая. Согнуть правую ногу и поставить стопу за коленом левой ноги. Опереться левой рукой о согнутое колено и

развернуть корпус. Голову держать прямо. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслаблять места наибольшего напряжения. То же с другой ноги. Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное. И.п. - лежа на спине, ноги прямые. На выдохе согнуть левую ногу и прижать ее к груди. Зафиксировать положение на 15-20 с. Дыхание не задерживать. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги.

2.5. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц

Качество силовых мышечных способностей в пожилом возрасте имеют большое значение. Эти качества необходимы для противостояния организма неблагоприятным внешним воздействиям и для поддержания его работоспособности на необходимом уровне. Кроме того, уровень развития этих способностей влияет на психоэмоциональное состояние человека, которое по обратной связи отражается на его осанке, походке и на всем внешнем облике. Кроме того, развитие этих способностей у граждан пожилого возраста снижает риск травматизма.

1) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, голова прямо. На вдохе левую руку поднимать вверх, правую опускать вниз, ладонями наружу. Смотреть на руку, поднятую вверх. Потянуться и зафиксировать положение на 3-5 с. На выдохе вернуться в И.п. На вдохе развести руки в стороны, ладонями наружу. Голову повернуть влево. Потянуться и зафиксировать положение на 3-5 с. На выдохе вернуться в И.п. то же, поменяв руки. Повторить 3 раза. Упражнение выполняется в медленном темпе с напряжением мышц и концентрацией внимания на процессе выполнения.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на уровне живота, пальцы в замок, ладони внутрь, голова прямо. На вдохе поднять руки вверх, вывернув ладонями наружу. Растянуться, зафиксировав положение на 3-5 с. На выдохе наклон влево. На вдохе принять вертикальное положение. То же в другую сторону. Повторить 3 раза. На выдохе принять И.п. Упражнение выполняется в медленном темпе с напряжением мышц и концентрацией внимания на процессе выполнения.

- 3) И.п. – сидя «по-турецки», руки на коленях, спина прямая, дыхание ритмичное. Раскачивание вправо-влево, чтобы вес тела поочередно приходился на правую или на левую ягодицу. Повторить 8-12 раз.
- 4) И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, дыхание свободное. Держа спину прямо, начать «ходьбу» с помощью ягодиц. На 10 счетов передвигаться вперед, на 10 - назад. Отдых 30-60 с. Повторить упражнение.
- 5) И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. На выдохе максимально поднять таз. На вдохе опустить. Повторить 5-8 раз.
- 6) И.п. – то же. Руки сжать в кулаки и подложить под подбородок. На выдохе медленно поднять левую ногу как можно выше. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги. Повторить 10-15 раз.
- 7) Упражнение на расслабление. И.п. – лежа на животе, ноги на ширине плеч пятками кнаружи, голова на руках.

3. Упражнения, направленные на совершенствование координации движений

Уровень развития координационных способностей в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Повседневная жизнь человека на сегодняшний день характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Быстро и точно оценить ситуацию, мгновенно выбрать правильное решение, максимально мобилизовать свой организм для решения той или иной двигательной задачи - все это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей. Ежедневное выполнение упражнений значительно снизит риск возникновения травмоопасных ситуаций. 1-5 упражнения выполняются сидя на стуле, положение ног удобное для занимающегося, спина прямая, дыхание свободное.

- 1) И.п. – руки в стороны, глаза закрыты. Коснуться указательным пальцем правой руки кончика носа, то же левой рукой. По 3-6 раз.

- 2) И.п. – руки на поясе, глаза закрыты. Правой рукой взять себя за левое ухо, указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа. То же с левой руки. По 3-6 раз.
- 3) И.п. – руки перед собой, правая кисть сжата в кулак, ладонью вниз, левая – ладонью вверх, пальцы разведены. На каждый счет менять положение рук: правую кисть повернуть ладонью вверх, разжать пальцы; одновременно левую повернуть ладонью вниз, сжав пальцы в кулак, 15-20 раз.
- 4) И.п. – правая рука перед собой, пальцы сжаты в кулак, левая на поясе. Вращение правой кистью по часовой стрелке, одновременно надувая правую щеку и зажмуривая правый глаз, то же с другой стороны. По 6-9 раз.
- 5) И.п. – руки перед собой. Указательным пальцем правой руки чертить круг, одновременно пальцем левой - треугольник. Поменять руки. По 15-20 раз. 6-10 упражнения выполняются в среднем темпе.
- 6) И.п. – стойка, руки за голову. На выдохе полуприсед на носках с поворотом туловища и головы влево, руки в стороны. Ноги удерживать в первоначальном направлении. На вдохе вернуться в И.п. То же в другую сторону, по 6-9 раз.
- 7) И.п. – полуприсед, руки вдоль туловища, ноги вместе на носках. Повороты согнутых в коленях ног в стороны с одновременными махами руками в противоположные повороту стороны. 30-60 с. Дыхание свободное.
- 8) И.п. – стойка на носках, руки за голову. Выполнить 4 шага вперед в полуприседе, поворот кругом; 4 скрестных шага, чередуя правую ногу перед левой, затем левую перед правой, руки к плечам, поворот кругом; 4 шага вперед, руки в стороны, поворот кругом; 4 шага вперед, руки за спину, поворот кругом. Повторить раза. Дыхание свободное.
- 9) И.п. – стойка на носках, руки на поясе, на голове книга или другой предмет. Ходьба по прямой линии, сохраняя равновесие, ходьба широким шагом, танцевальные шаги (вальсовый шаг вперед, в сторону, с поворотом). 1-3 мин. Дыхание свободное.

10) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Встречные размахивания расслабленными руками с поворотом туловища вправо и влево. Дыхание свободное. 8-10 раз.

4. Примеры упражнений, используемые на заключительном этапе занятий

1) Прогибание пальцев.

И.п. – стойка. Упражнение выполняется ритмично с максимальной амплитудой. По 10 раз. Сложить руки ладонями перед грудью. Дыхание нормальное. Вдох через нос. Растопырить пальцы, разъединить кисти. Быстрый выдох через рот. Прижать пальцы обеих рук друг к другу, прогибая их. Вдох через нос. Разъединить пальцы, оставив в прижатом состоянии только их кончики. Направить кончики пальцев к себе, прижимая их друг к другу, повторить прогибание пальцев и их разъединение.

2) Сгибание и разгибание пальцев.

И.п. – стойка. Упражнение выполняется ритмично 10-12 раз, представляя себе картину набегающих и убегающих волн. Поднять руки ладонями к лицу. Дыхание ровное. Полный выдох, приостановить дыхание, затем, медленно вдыхая через нос, сгибать все пальцы один за другим, начиная с большого пальца правой руки, потом начиная с мизинца левой руки. Медленно выдыхая через рот, разгибать пальцы в обратном порядке, начиная с большого пальца левой руки.

В качестве упражнений могут использоваться любые упражнения малой динамики и интенсивности, характеризующиеся плавностью движений и спокойным ритмом глубокого правильного дыхания. Рекомендуется использовать упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

В современной медицине эта методика применяется при гипертонии. Дыхание по Стрельниковой способствует естественному расширению сосудов, нормализуя таким образом состояние. Оно подходит тем, у кого АД

скачет и существует опасность слишком высокого или даже пониженного давления.

Правила выполнения дыхания по Стрельниковой при гипертонии

Чтобы применение методики принесло пользу, крайне важно тщательно соблюдать все правила дыхания. В то же время добросовестное исполнение рекомендаций не только нормализует давление, но и улучшает самочувствие, повышает качество жизни.

При выполнении упражнений нужно придерживаться таких правил:

- следить, чтобы губы были расслабленными;
- не соединять их полностью;
- вдыхать носом, выдыхать ртом.

С целью понизить давление вдыхать воздух следует очень резко. Лучше выпускать его медленно и плавно. Одновременно полезно делать специальные упражнения. Это способно полностью удовлетворить потребность в кислороде, а также активизировать работу внутренних органов и систем.

Дыхание при гипертонии должно быть ритмичным. Чтобы достичь результата, дышать так необходимо не меньше чем 10 минут. По прошествии этого времени начнется медленное понижение АД.

Важно чередовать напряжение с расслаблением. Выполнив 5 - 7 упражнений, нужно дать мышцам отдохнуть. После 4-5 резких вдохов носом, следует сделать один спокойный, неспешный выдох.

Выполнять дыхательные упражнения пожилым необходимо сидя или лежа.

Лошадка

Полностью снять с себя напряжение и расслабить мышцы. Спина при выполнении упражнения должна быть ровной. Далее делается 4 глубоких вдоха подряд без остановки. Важно их сделать быстро и с громким характерным звуком. После этого делается 5 секундная пауза с плавными

вдохами ртом. Далее вновь делаются 4 резких вдоха носом. Упражнение важно повторить 24 раза.

При выполнении упражнения категорически запрещено задерживать дыхание или делать длительные перерывы в повторении упражнения.

Гимнастическое упражнение предполагает 4 резких вдоха и один плавный выдох. Для больных гипертонией очень важно концентрироваться на вдохе, а счет вести на выдохе.

Ладонки

Руки должны быть согнуты в локтях и «смотреть» в пол. Ладони необходимо расположить на уровне грудной клетки. Кисти развернуть тыльной стороной к себе. В такой позе нужно делать резкие шумные вдохи носом. С каждым дыханием ладони сжимаются в кулачки, а на выдохе мышцы расслабляются.

Повторить каждую процедуру следует по 4 раза. Затем должно наступить краткосрочное расслабление. Упражнение нужно повторить минимум 6 раз.

Погончики

Плечи должны быть полностью расслаблены, а голова приподнята. Руки, согнутые в локтевых суставах, и ладони, сжатые в кулаки, расположены на уровне пояса. Одновременно с вдохом руки резко разгибаются, кулачки разжимаются, пальцы растопыриваются. Можно представить себе, будто что-то нужно бросить в пол. Кратковременное расслабление снова должно смениться напряжением в мышцах.

Повторять упражнение нужно около 8-10 раз. Важно внимательно следить за правильностью дыхания.

Обними плечи

Руки сгибаются в локтях. На вдохе нужно резко обнять себя. При этом стоит проследить, чтобы конечности располагались параллельно друг другу и не перекрещивались. Упражнение повторяется 8 раз. На выдохе мышцы расслабляются, а руки опускаются.

Повороты головой

Повороты головой нужно делать резко, на вдохе. Не следует задерживаться в каком-то положении. Выдох должен быть практически незаметным через приоткрытый рот. После 8 поворотов можно сделать несколько секунд перерыва. Всего следует провести 12 подходов по 8 действий.

Ушки

Головой выполняются наклоны в каждую из сторон. При каждом движении влево и вправо выполняется глубокий резкий вдох. После 8-10 мероприятий наступает небольшой перерыв. Затем упражнения повторяются 12 раз.

Нельзя выполнять следующее упражнение, если не получилось предыдущее.