

«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты
Администрации Центрального района


С.Д. Ильина
« 07 » 20 года

«Утверждаю»

Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного учреждения
социального обслуживания населения
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Центрального
района Санкт-Петербурга»


Т.П. Муравьева
« 07 » 20 года

ПРОГРАММА

«Адаптивная физическая культура для граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих социально-реабилитационное отделение»

**Координатор программы:
Костенко Наталья Парфирьевна
культурорганизатор**

**Заведующий
социально-реабилитационным
отделением №2:
Трудова Ксения Ивановна**

**Санкт-Петербург
2022 год**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение	3
2. Общие положения о программе	
2.1 Целевая группа.....	4
2.2 Цели и задачи.....	4
2.3 Формы проведения работы.....	5
2.4 Структура программы.....	5
3. Этапы реализации программы	
3.1 Общие положения реализации программы.....	5
3.2 Тематический план проведения занятий.....	6
3.3 Контроль и дозирование нагрузок.....	11
4. Список используемой литературы.....	12
5. Приложение №1.....	13

1. Введение

«Движение – это жизнь!» Никто не поспорит с этим афоризмом, однако, так ли мы активны, как того требует наша природа? Каждый сам для себя ответит на этот вопрос. У современных пожилых людей наблюдаются проблемы со здоровьем, часто связанные с общим износом организма. Остеохондроз, больные суставы, повышенное артериальное давление – все это приводит к подавленному состоянию, к упадку сил. Регулярные дозированные физические нагрузки способствуют улучшению общего самочувствия. Так, при остеохондрозах необходимо выполнять упражнения на мышцы спины и брюшного пресса; для облегчения болей в суставах необходимо постоянно разминать и разрабатывать мышцы, окружающие сустав; артериальное давление снижается с помощью дыхательных упражнений и.

Наиболее успешным методом физической нагрузки являются аэробные упражнения, однако, большинству пожилых людей они противопоказаны. В данной программе реализуется большой комплекс физических упражнений, разработанный специально для пожилых людей, с учетом их способностей и характера заболеваний. А также подбирается индивидуальный комплекс упражнений для пожилых людей, имеющих инвалидность, в результате перенесенного заболевания.

2. Общие положения о программе

Название программы: «Адаптивная физическая культура для граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих социально-реабилитационное отделение»

Данная программа разработана для реализации целей и задач социальной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов, являющихся получателями социальных услуг государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга» желающих повысить качество жизни посредством увеличения физической активности.

2.1 Целевая группа

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста и инвалидов, которые заинтересованы в улучшении своего самочувствия путем физической активности и не имеют противопоказаний для занятий адаптивной физической культурой.

2.2 Цели и задачи

Основопологающей *целью* программы является повышение качества жизни посредством увеличения физической активности граждан пожилого возраста и инвалидов.

Основными *задачами* создания и функционирования данной программы являются:

- ознакомление пожилых людей и инвалидов с комплексом упражнений по адаптивной физической культуре.
- предоставление необходимых знаний по организации здорового образа жизни;
- вовлечение пожилых граждан в активное коммуникативное взаимодействие;

- формирование активной заинтересованности в выполнении упражнений самостоятельно;
- улучшение качества жизни, физического и эмоционального состояния.

2.3 Формы проведения работы

Занятия проводятся в форме групповой занятий в спортивном зале или на улице.

Численность группы не более 20 человек.

2.4 Структура программы

Программа рассчитана на 8 занятий в месяц по 2 раза в неделю.

3. Этапы реализации программы

3.1 Общие положения реализации программы

Занятия проводятся по адресу: Санкт-Петербург, 5-я Советская ул., д. 5, помещение спортивного зала.

Время проведения одного занятия составляет 1 академический час.

Программа предполагает проведение следующих занятий:

1. Занятие №1 «Хорошее самочувствие в любом возрасте!»
2. Занятие №2 «Самоконтроль при физической нагрузке»
3. Занятие №3 «Основы физической активности старшей возрастной группы»
4. Занятие №4 «Распространенные ошибки при выполнении физических упражнений»
5. Занятие №5 «Адаптивная физическая культура как средство реабилитации»
6. Занятие №6 «Различные комплексы упражнений, повышающие стрессоустойчивость»
7. Занятие №7 «Регулярность занятий и их положительный эффект»
8. Занятие №8 «Основные принципы правильного проведения занятий».

3.2 Тематические планы проведения занятий.

Занятие №1

Тема: «Хорошее самочувствие в любом возрасте!»

Цели:

- определить связь между образом жизни и ее качеством
- познакомить с методами улучшения качества жизни за счет

изменения режима

- выполнить не сложный комплекс физических упражнений для подготовки организма к изменению режима

Теоретическая часть: Факторы, влияющие на самочувствие и здоровье человека, возможности улучшения физических показателей без применения медикаментозного лечения.

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.
- знакомство с оборудованием спортивного зала: шведская стенка, велотренажеры, гимнастические палки, мячи - фитболлы, аппарат «Тиса» - 5 мин.
- проведение разминки – 5 мин.
- выполнение комплекса основных упражнений на разогрев мышц – 20 мин.
- выполнение упражнений на растяжку и расслабление мышц – 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

Данное занятие подразумевает минимальную интенсивность тренировки и носит ознакомительный характер.

Занятие №2

Тема: «Самоконтроль при физической нагрузке»

Цели:

- определить необходимую степень интенсивности тренировки для каждого участника

- сформировать понятие о самоконтроле во время выполнения упражнений

Теоретическая часть: правильное измерение пульса во время тренировки, тренировка дыхания, методы самоконтроля.

Практическая часть:

- измерение пульса и давления - 5 мин.
- дыхательная гимнастика - 10 мин.
- выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений - 20 мин.
- комплекс упражнений для завершения тренировки - 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

Занятие № 3

Тема: «Основы физической активности старшей возрастной группы»

Цели:

- сформировать понятие о пользе физической активности
- ознакомление с различными методами увеличения физической активности пожилых людей в современном мире

Теоретическая часть: норма физической активности для людей старшей возрастной группы, а также негативное влияние на организм малоподвижного образа жизни.

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.
- вводная беседа - 5 мин.
- разминка - 5 мин.
- выполнение комплекса упражнений на все группы мышц и суставов - 20 мин.
- выполнение комплекса упражнений на мышечное расслабление - 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

Занятие №4

Тема: «Распространенные ошибки при выполнении физических упражнений»

Цели:

- сформировать понятие о необходимости правильного выполнения предложенных упражнений
- рассказать о распространенных ошибках и последствиях, к которым они могут привести

Теоретическая часть: влияние морфологических и физиологических особенностей каждого человека на качество выполняемого упражнения, разбор и исправление ошибок. Варианты выполнения упражнений сидя, стоя и у шведской стенки.

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.
- вводная беседа - 5 мин.
- разминка у шведской стенки - 15 мин.
- дыхательная гимнастика - 10 мин.
- выполнение комплекса упражнений на мышечное расслабление - 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

Занятие № 5

Тема: «Адаптивная физическая культура как средство реабилитации»

Цели:

- сформировать понятие об адаптивной физической культуре как средстве реабилитации инвалидов пожилого возраста
- рассказать в чем принципиальное различие адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры

Теоретическая часть: что такое адаптивная физическая культура? Комплекс мероприятий, включенных в нее, а также социально-психологическая адаптация и реабилитации инвалидов пожилого возраста.

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.

- вводная беседа - 5 мин.
- гимнастика на улице (при подходящих погодных условиях) – 15 мин.
- комплекс упражнений с гимнастическими палками и мячами – 10 мин.
- дыхательная тренировка – 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

Занятие №6

Тема: «Различные комплексы упражнений, повышающие стрессоустойчивость»

Цели:

- сформировать понятие о профилактических упражнениях
- освоить дыхательную гимнастику
- освоить комплекс упражнений, направленных на снижение стресса и артериального давления

Теоретическая часть: основы дыхательной гимнастики и возможности ее применения самостоятельно, расслабление групп мышц шейного отдела позвоночника. Что такое гимнастика для лица и в чем ее польза?

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.
- вводная беседа о пользе дыхательной гимнастики - 5 мин.
- выполнение комплекса упражнений на мышечное расслабление с упором на шейный отдел позвоночника - 10 мин.
- выполнение общеукрепляющего комплекса упражнений - 15 мин.
- выполнение гимнастики для лица - 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

Занятие №7

Тема: «Регулярность занятий и их положительный эффект»

Цели:

- сформировать понятие о различных по интенсивности комплексах упражнений для занятий АФК

- подобрать комплекс упражнений, отвечающий потребностям занимающегося для обеспечения наилучшего результата от занятий.

Теоретическая часть: необходимый уровень физической активности для повышения качества жизни; периодичность и продолжительность занятий АФК для улучшения общего состояния здоровья.

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.

- вводная беседа - 5 мин.

- разминка - 5 мин.

- выполнение комплекса упражнений - 20 мин.

- выполнение упражнений на расслабление мышц - 5 мин.

- измерение давления – 5 мин.

Занятие № 8

Тема: «Основные принципы правильного проведения занятий»

Цели:

- сформировать навыки правильного распределения времени и нагрузки во время занятия.

- освоить навыки правильного проведения разминки во время занятия

Теоретическая часть: разминка как способ разогрева мышц; растяжка – лучший способ избежать травм; дыхательные упражнения для достижения наилучшего эффекта от занятий

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.

- вводная беседа - 5 мин.

- разминка - 5 мин.

- выполнение комплекса упражнений - 20 мин.
- выполнение упражнений на расслабление мышц - 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

При проведении каждого занятия необходимо:

➤ Стимулировать получателя социальных услуг к самостоятельному выполнению комплекса упражнений, а именно подмечать и сравнивать успехи в выполнении того или иного упражнения;

3.3 Контроль и дозирование нагрузок.

При проведении занятий с гражданами пожилого возраста необходимо учитывать 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.

При проведении последнего занятия необходимо:

Подвести итоги занятий, мотивируя получателя услуг высказаться о том, каких успехов он добился и как планируют применять полученные навыки.

4. Список используемой литературы

Калюжнова И.А., Перепелова О.В. «Лечебная физкультура». Изд. Феникс 2010

Коган О.Г., Шмидт И.Р, Толстокоров А.А. «Теоретические основы реабилитации при остеохондрозе позвоночника». Изд. Наука 1983

Пирогова С.А., Иващенко Л.Я., Страчко Н.П. «Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека». Изд. Здоровье 1986

Темкин И.Б. «Физические упражнения и сердечно-сосудистая система». Изд. Высш. Школа 1967

Юмашев Г.С., Ренкер К.А. «Основы реабилитации». Изд. Медицина 1973

Тихонова А.Я. «Как сохранить и восстановить здоровье» Изд. Сов. спорт, 1994

Гришина Ю.И. «Простые упражнения для тех, кому за 50» Изд. Вектор, 2011

Приложение №1

Комплекс физических упражнений для оздоровления людей в возрасте от 55 лет.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методика (пояснение)
1	<u>Основная стойка</u> (далее О.С.): Стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища	Грудное дыхание	3-4	<u>Обучение принципам правильного дыхания:</u> вдох, умеренный через нос, выдох губы трубочкой - бесшумно
2	О.С.	Руки вперед, вниз	10-12	<u>Упражнение на внимание и координацию.</u> Поочередно или одновременно в медленном темпе, свободно без напряжения, дыхание свободное через нос.
3	О.С.	Дыхание брюшное	3-4	<u>Обучение правильному брюшному дыханию:</u> На вдохе брюшная стенка выпячивается, выдох через нос, губы трубочкой, живот втягивать. Бесшумно.
4	О.С. руки вперед на уровне плеч. Пальцы вниз	Кисти рук вниз, вверх	2	<u>Развитие тыльной стороны ладоней.</u> Темп медленный вверх-вниз - 1 раз, пальцы вместе обращены вверх как будто опираетесь в стену, напряжены. Дыхание ровное
5	О.С. Руки вдоль туловища	Грудное дыхание	3-4	Вдох умеренный, выдох через губы трубочкой. бесшумно
6	О.С. Руки вперед на уровне плеч. Пальцы веером	Кисти рук вниз - вверх	2	<u>Укрепление пальцев рук.</u> Темп медленный вверх-вниз - 1 раз, дыхание произвольное.
7	О.С. Руки вдоль туловища	Брюшное дыхание	3-4	На вдохе брюшная стенка выпячивается, на выдохе через нос втягивается брюшная

				стенка
8	О.С. Руки впереди на уровне плеч	Разгибание и сгибание пальцев рук	10-12	<u>Упражнение для развития пальцев рук.</u> Темп быстрый, дыхание произвольное. Поочередно или одновременно
9	О.С. Руки вдоль туловища	Грудное дыхание	3-4	Вдох умеренный, выдох губы трубочкой, бесшумно. Расслабление мышц.
10	О.С. Руки вперед на уровне плеч	Сгибание, разгибание рук в локтевом суставе	10-12	<u>Укрепление мышц рук, плеча.</u> Руки к плечам, поочередно или одновременно. Темп медленный, дыхание свободное.
11	О.С. Руки вдоль туловища	Грудное дыхание	3-4	Вдох умеренный, выдох бесшумно, расслабление мышц.
12	О.С. Руки впереди на уровне плеч	Круговое движение кистями	10-12	<u>Развитие мелких мышц руки плеча.</u> Темп умеренный, дыхание свободное, движение в одну и обратную сторону.
13	О.С. Руки вдоль туловища	Дыхание грудное	3-4	Вдох-выдох бесшумно, расслабление мышц
14	О.С. Руки согнуты к плечам	Круговые движение рук	10-12	<u>Развитие мелких мышц плеча, рук, спины, груди.</u> Темп медленный, дыхание свободное, движение в одну и обратную сторону.
15	О.С. Руки вдоль туловища	Дыхание грудное	3-4	Восстановление, спокойное дыхание вдох, выдох через нос бесшумно.
16	О.С. Руки вдоль туловища	Повороты головы	6-8	<u>Укрепление мышц шеи.</u> Темп медленный, вправо-влево, дыхание свободное.
17	О.С. Руки вдоль туловища	Наклоны головы к плечам	6-8	<u>Укрепление мышц шеи.</u> Темп медленный, вправо-влево, дыхание

				свободное.
18	О.С. Руки впереди на уровне плеч	Крестообразные движения прямых рук	6-8	<u>Развитие мышц рук, груди, спины.</u> Темп медленный, дыхание свободное.
19	О.С. Руки вдоль туловища	Дыхательное упражнение	3-4	Восстановление дыхания бесшумно, расслабление мышц
20	О.С. Руки вдоль туловища	Подъем, опускание рук	6-8	<u>Развитие мышц рук, груди, спины.</u> Подъем рук через стороны вдох, выдох поочередно или одновременно. Темп медленный, дыхание свободное.
21	О.С. Руки впереди на уровне плеч.	Круговые движения рук	5-6	<u>Развитие мышц рук, груди, спины.</u> Поочередно или одновременно. Темп медленный, дыхание свободное.
22	О.С. Руки согнуты в локтях перед грудью	Разгибание, сгибание рук в локте в стороны	5-6	<u>Развитие мышц рук, груди, спины.</u> Согнутые руки в локтях с отведением назад, с выпрямлением в локте в стороны. Темп медленный, дыхание свободное.
23	О.С. Руки вдоль туловища	Поднятие на носках	5-6	<u>Укрепление мышц ног, позвоночника.</u> Темп медленный, дыхание свободное.
24	О.С. Руки вдоль туловища	Поднятие, опускание согнутой в коленях ноги	5-6	<u>Укрепление мышц ног, ягодиц, позвоночника.</u> Сначала поднимаем согнутую правую ногу, затем левую. Темп медленный, дыхание свободное.
25	О.С. Руки вдоль туловища	Приведение согнутой ноги к ягодице.	5-6	<u>Укрепление мышц ног, ягодиц, позвоночника.</u> Сначала подтягиваем согнутую правую ногу к правой ягодице, затем

				согнутую левую ногу к левой ягодице. Темп медленный, дыхание свободное.
26	О.С. Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Наклоны туловища вперед	5-6	<u>Развитие мышц спины.</u> Спина прямая, с наклоном смотрим вперед, ноги в коленях не сгибаем. Темп медленный, дыхание свободное.
27	О.С. Руки к плечам, согнуты в локтях	Наклоны туловища в стороны	5-6	<u>Развитие мышц спины.</u> Ноги в коленях не сгибаются, поочередно вправо, влево. Темп медленный, дыхание свободное.
28	О.С. Руки вдоль туловища	Приседание	5-6	Развитие мышц ног, спины. Приседаем руки вперед, выпрямляемся руки опускаем. Темп медленный, дыхание свободное.
29	О.С. Руки на пояс	Повороты туловища	5-6	<u>Развитие мышц спины.</u> Поворачиваем корпус вправо, затем влево. Темп медленный, дыхание свободное.
30	О.С. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч	Наклоны туловища к правой, левой ноге	5-6	<u>Развитие мышц спины.</u> Поочередно наклон к правой, затем левой ноге с последующим выпрямлением туловища в исходное положение. Темп медленный, дыхание свободное.
31	О.С. Сидя, руки упор сзади	Притягивание носков на себя	5-6	Развитие мышц стоп, спины. Потянуть носки на себя, затем вытянуть вперед. Темп медленный, дыхание свободное.
32	О.С. Сидя, руки упор сзади	Наклоны туловища вперед	3-4	<u>Развитие мышц спины.</u> Потянуться к носкам руками после чего в

				исходное положение Темп медленный, дыхание свободное.
33	О.С. Сидя, руки упор сзади	Поочередное поднятие прямой ноги вверх	5-6	<u>Развитие мышц ног, спины</u> Амплитуда поднятия прямой ноги небольшая. Темп медленный, дыхание свободное.