

«Согласовано»

Начальник отдела
социальной защиты населения
администрации Центрального района
_____ ина
« 06 » _____ года



«Утверждаю»

Директор СПб ГБУСОН
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Центрального
района»

_____ Т.П. Муравьева
_____ 2023 года



ПРОГРАММА

«Основы физического здоровья»

ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**Координатор программы:
Специалист по социальной работе
Королева Марина Николаевна**

Заведующий отделением:

Ануфриева Дарья Вадимовна

**Санкт-Петербург
2023 год**

Оглавление

Введение	3
1. Общие положения программы.....	4
1.1. Целевая группа	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Организация и формы проведения занятий	4
2. Этапы реализации программы.....	5
2.1. Общие положения о технологии проведения занятий	5
2.2. Требования к ресурсному обеспечению занятий по адаптивной физической культуре	5
2.3. Тематический план занятий.....	6
План занятия по адаптивной физической культуре	6
Приложение 1	12
Приложение 2	15
Приложение 3	17
Приложение 4	19
Приложение 5	21
Приложение 6	23
Приложение 7	25
Приложение 8	27
Список используемой литературы.....	29

Введение

Роль адаптивной физической культуры в жизни пожилого человека достаточно велика. В отличие от стандартной физической культуры адаптивная — проводится с людьми, имеющими проблемы со здоровьем. Это обстоятельство требует значительной, а иногда и принципиальной адаптации задач, принципов, средств и методов физической культуры к нуждам данной возрастной категории занимающихся.

Людам пожилого возраста для сохранения здоровья и творческого долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, учитывающая их психофизические особенности и потребности, направленная на приостановление процессов преждевременного старения. Инволюционные изменения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем не позволяют лицам старшего возраста выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать перенапряжение организма и стать толчком к негативным изменениям в нем.

В этом периоде жизни на первое место выходит оздоровительно-восстановительная и профилактическая направленность физкультурной деятельности.

Задача вытекает из особенностей занимающихся — лиц пожилого возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это в основном коррекционные и профилактические задачи.

Общими задачами адаптивного физического воспитания в пожилом возрасте являются:

- активизация деятельности организма с помощью движений;
- профилактика неблагоприятных воздействий на организм человека;
- восстановление сниженных или временно утраченных функций организма.

Занятия адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста осуществляются в виде:

- групповых
- индивидуальных под руководством педагога;
- самостоятельных.

Целесообразно создавать группы здоровья, руководствуясь принадлежностью занимающихся к определенной медицинской группе. Необходимо учитывать состояние здоровья лиц пожилого возраста, уровень их физической подготовленности и другие показатели. Это дает возможность проводить занятия в адекватном функциональному состоянию занимающихся двигательном режиме.

Общие положения программы

Наименование программы: «Основы физического здоровья» по адаптивной физической культуре для граждан пожилого возраста (далее – Программа).

Направление деятельности: физкультурно-оздоровительное.

1.1. Целевая группа

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста 60-85 лет, желающих поддерживать здоровый образ жизни, а также для поддержания работы внутренних органов и систем всего организма.

1.2. Цель и задачи программы

Целью Программы является повышение физической активности граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи:

1. Укрепление иммунитета;
2. Повышение тонуса мышц;
3. Улучшение координации движений и ориентирования в пространстве;
4. Поддержка функционирования опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов.

1.3. Организация и формы проведения занятий

Программа реализуется в рамках деятельности отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов. Занятия проводятся в помещении спортивного зала по адресу: 5-я Советская, д. 5.

Продолжительность занятия в среднем составляет один академический час (45 минут).

Срок реализации программы 1 месяц, 8 занятий.

Формы уроков: групповые занятия.

Численность группы составляет до 13 человек.

2. Этапы реализации программы

2.1. Общие положения о технологии проведения занятий

Для достижения положительного результата при занятиях лечебной физкультурой, необходимо выполнять следующие требования:

- в начале и в конце занятия осуществляется контроль артериального давления и подсчет пульса;
- комплекс упражнений подбирается инструктором по АФК в зависимости от общего состояния, возраста и степени двигательных расстройств;
- движения должны быть плавными, ритмичными, в медленном темпе, с удлиненным выдохом;
- начинать движения с крупных суставов с акцентом на растяжение мышц рук, сгибание ног, разгибание стоп;
- во время выполнения комплекса упражнений не допускать появления мышечных сокращений мышц лица, рук, ног, не участвующих в движении;
- следить за правильной осанкой, ходить равномерно, распределяя нагрузку на обе ноги;
- во время занятий не допускать общей усталости, утомления мышц, необходимо делать перерывы, приемы расслабления для снижения мышечного тонуса

Направления занятий по адаптивной физической культуре:

1. Подготовительно-разогревающее,
2. Работа с мелкими и крупными суставами,
3. Силовое (с применением собственного усилия),
4. Растяжка.

2.2 Требования к ресурсному обеспечению занятий по адаптивной физической культуре

- Проветриваемое, с хорошим освещением помещение, с нескользящим ровным покрытием.
- Аудио-техника.
- Индивидуальные коврики.
- Деревянные гимнастические палки.
- Гимнастические мячи.
- Стулья.
- Шведские стенки.

2.3. Тематический план занятий

Занятие состоит из трех частей:

- вводная часть (разминка в течении 10 минут);
- основная часть (комплекс упражнений в течении 25 минут);

Таблица 1. Основная часть в зависимости от темы занятия

№ п/п	Тема занятия	Время проведения
1.	Суставная гимнастика (см. приложение 1)	25 мин.
2.	Комплекс упражнений на координацию (тренировка вестибулярного аппарата) (см. приложение 2)	25 мин.
3.	Комплекс упражнений для позвоночника (см. приложение 3)	25 мин
4.	Комплекс упражнений для рук (см. приложение 4)	25 мин
5.	Комплекс упражнений для ног (см. приложение 5)	25 мин
6.	Дыхательная гимнастика (см. приложение 6)	25 мин
7.	Кардио-тренировки (см. приложение 7)	25 мин
8	Растяжка (см. приложение 8)	25 мин

- заключительная часть (расслабление в течении 10 минут).

Примерный комплекс упражнений из основной части занятия приведен в приложениях 1-8.

План занятия по адаптивной физической культуре

Занятие начинается с **разминки**, которая длится 10 минут и направлена на то, чтобы разогреть мышцы, тем самым подготовив их к дальнейшей физической нагрузке.

1. Круговые движения рук вперед и назад. По 10 повторений в обе стороны

2. Вращения плечей. 10 повторений

Разведите руки в стороны и согните в локтях так, чтобы пальцы смотрели вверх. Руки будут перпендикулярно полу — переведите их в параллельное положение, потом обратно, и так 10 раз.

3. Скрещивания рук на уровне плеч. 20 повторений

4. Круговые движения плечами вперед и назад. По 10 повторений в обе стороны

5. Наклоны головы вперед, назад, влево и вправо. По 10 повторений в каждую сторону

6. Круговые обороты в локтевом суставе во внешнюю и внутреннюю стороны. По 10 повторений в каждую сторону

7. Круговые движения кистями. По 10 повторений в каждую сторону

8. Растяжение кистей. По 10 секунд давления на каждую сторону.

Выпрямите руку и другой рукой надавите на тыльную сторону ладони. Удерживайте руку в таком положении 10 секунд, затем надавите на тыльную сторону ладони.

9. Вращательные движения тазом — по часовой и против часовой. По 10 оборотов в обе стороны

10. Наклоны к носкам. 10 повторений

11. Круговое движение бедром по часовой и против часовой стрелки. По 10 повторений на каждую из сторон

12. Приседания. 10 повторений.

В нижней точке приседания бедра параллельны полу. Глубже не надо.

13. Перекаты. По 10 повторений в каждую сторону.

Подсид нужно делать до той степени, в которой вы чувствуете в мышцах небольшое натяжение. Зафиксируйте его, после чего сделайте перекат на другую ногу.

14. Круговые движения коленями. По 10 оборотов в обе стороны

15. Круговые движения носком. По 10 повторений в каждую сторону

После того как разминка закончена, переходим к упражнениям.

Комплекс упражнений для позвоночника

Каждое упражнение повторять 8 – 10 раз.

1. Стоя лицом к спинке стула с опорой о нее руками на расстоянии вытянутой руки, стопы вместе.

1.1. Наклонить туловище, стараясь не сгибать колен, голова до уровня локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

2. Стоя лицом близко к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.

2.1. Прогнуться в пояснице назад, выпрямив локти, не запрокидывая головы, стараясь животом коснуться спинки стула. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

3. Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.

3.1. Прогнуться в пояснице, стараясь максимально выпятить живот, не запрокидывая головы. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

4. Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.

4.1. Шаг вперед прямой ногой, стараясь стопой полностью коснуться пола, не сгибая колено другой ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой.

5. Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.

5.1. Выпад вперед, стараясь максимально согнуть колено, другая нога прямая, стараясь ножки стула не отрывать от пола. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой.

6. Стоя боком к спинке стула с опорой о нее на расстоянии вытянутой руки, другая прямая рука вверху, стопы вместе.

6.1. Наклонить туловище в сторону стула, стараясь прямую руку опустить как можно ниже. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить стоя другим боком.

7. Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.

7.1. Встать на носки. Вдох. Согнуть колени, не касаясь пятками пола. Выдох. Разогнуть колени. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

8. Стоя спиной к спинке стула на расстоянии вытянутой руки, руки свободно висят, стопы вместе.

8.1. Повернуть туловище к спинке стула, не сдвигая стоп, стараясь руками коснуться спинки. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.

9. Стоя спиной к спинке стула на расстоянии вытянутой руки, руки свободно висят, стопы вместе.

9.1. Повернуть туловище к спинке стула, не сдвигая стоп, стараясь руками коснуться спинки. Вдох. Повернуть туловище в другую сторону. Выдох.

10. Стоя близко лицом к спинке стула, руки вверх, стопы вместе.

10.1. Наклонить туловище вперед, касаясь ладонями сиденье и наклонив голову, стараясь не сгибать колен. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

После того как выполнены все упражнения дается перерыв 2 минуты и затем снова повторить весь круг упражнений. В зависимости от возможностей группы можно повторить круг 3 раза.

В конце занятия для снятия напряжения в мышцах и восстановления дыхания делается **растяжка**.

1. Наклон для растяжки шеи

Это упражнение из комплекса растяжки позволяет растянуть боковые мышцы шейного отдела. Для того, чтобы качественнее выполнять наклоны нужно будет задействовать руки. Если вы наклоняете голову вправо, усильте давление кистью правой руки. В левую сторону рука соответственно меняется. Важно не делать резких движений и не давить сильно.

2. Растяжка плеч

Останьтесь стоять прямо и протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой, аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку. Почувствуйте растяжку в дельтовидных мышцах.

3. Растяжка бицепсов

Для выполнения упражнения на растяжку бицепса вытяните руки вперед. Одну руку поворачиваем ладонью вверх и выпрямляем локоть. Другой берем за пальцы и максимально опускаем их вниз. Такое упражнение обязательно нужно использовать после тренировки рук. Всегда растягивайте бицепсы, трицепсы и дельты, если вы работали над верхней частью тела.

4. Растяжка трицепсов

Для растяжки трицепса нужно завести руки за спину. Одну руку сгибаем в локте и стараемся опустить ладонь ниже уровня шеи. Кистью другой руки берем за локоть и помогаем опускать ладонь. Нельзя давить резко или сильно. Увеличивать давление нужно постепенно, медленными плавными движениями. Упражнение позволит растянуть мышечные группы трицепса и плечевого пояса.

5. Растяжка рук и груди

При выполнении упражнения требуется завести руки на спину, сцепив их в замок. Дальше нужно медленно поднимать их вверх, но не поднимая при этом плечи. Упражнение позволит растянуть мышцы рук, груди, а также позвоночный столб. Старайтесь держать спину и руки прямыми.

6. Наклоны для косых мышц и пресса

Наклоны корпуса в сторону нужны для растяжки после тренировки косых мышц пресса и верхней части спины. При выполнении упражнения важно держать кор в напряжении, чтобы были задействованы нужные группы мышц. Также нужно избегать прогиба в пояснице и стараться не заваливать корпус вперед или назад. Наклоны выполняются строго в сторону.

7. Растяжка позвоночника

Для выполнения этого статического упражнения на растяжку нужно поставить ноги на ширине плеч, слегка согнув их в коленях. Бедра обхватите изнутри, перекрестив руки. То есть правой рукой нужно будет обхватить левое бедро и наоборот. Затем выгните спину, округлив позвоночник. Голову опустите вниз и расслабьте шею. Упражнение позволяет растянуть позвоночник и снять напряжение со спины.

8. Растяжка подколенных и икроножных мышц

Упражнение нацелено на растяжку подколенных и икроножных мышц и является обязательным в комплексе для растяжки всего тела после тренировки. Для его выполнения нужно сделать большой шаг вперед и согнуть колено опорной ноги. Стопа другой ноги полностью лежит на полу, нельзя оставлять ее на носке. Руки можно поставить в упор над коленом опорной ноги.

9. Растяжка бицепса бедра и подколенных сухожилий

Для того чтобы выполнить это упражнение на растяжку после тренировки, нужно сделать небольшой шаг вперед. Далее переносим вес на

заднюю ногу и несильно сгибаем ее. Переднюю ногу выпрямляем и тянем носок на себя, оставляя вес на пятке. Для лучшей растяжки можно аккуратными пружинящими движениями надавить на переднюю ногу. Важно сохранять спину ровной.

10. Растяжка бицепса бедра и ягодиц

Это несложное упражнение из комплекса по растяжке после тренировки поможет растянуть заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы. Для выполнения упражнения поднимите вверх ногу, согнутую в колене. Медленно тяните колено к груди, обхватив его руками. Не забывайте, что спину нужно держать прямо. Выполните упражнение на обе ноги.

11. Растяжка квадрицепсов

Из положения стоя согните одну ногу в колене. Рукой, соответствующей выбранной стороне (для правой ноги – правая рука), обхватите стопу и подтяните ее к ягодицам. Для того чтобы удержать баланс, вытяните вторую руку в сторону или поместите на талию. Упражнение нацелено на растяжку квадрицепсов ног.

12. Наклоны для растяжки спины и ног

Исходная позиция – стопы вместе или на ширине таза. Далее наклонитесь вперед, выпрямив руки. Тянитесь, стараясь задеть пальцами пол. Обязательно держите прямыми ноги и спину. Если вы легко дотягиваетесь кончиками пальцев, попробуйте положить ладони на пол. Упражнение нацелено на снятие напряжения с позвоночного столба, растяжку поясничного отдела и задней поверхности бедра.

Сушавная гимнастика

1. Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладонями вниз.
 - 1.1 Поднять одновременно обе ладони вверх, разогнуть лучезапястный сустав. Вдох. Опустить одновременно обе ладони вниз, согнув лучезапястный сустав. Выдох.
2. Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладонями вниз.
 - 2.1 Поднять одну ладонь вверх, другую ладонь вниз. Вдох. Смена положения рук. Выдох.
3. Сидя на стуле, прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.
 - 3.1 Круговые вращения в лучезапястных суставах в одну и другую сторону по 4 раза. Дыхание произвольное.
4. Сидя на стуле, прямые руки перед грудью ладонями вверх.
 - 4.1. Согнуть руки в локтях, касаясь кистями плеч, не опуская локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
5. Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладони вниз.
 - 5.1. Поочередно согнуть руку в локте, касаясь кистью разноименного плеча, не опуская локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
6. Сидя на стуле, прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.
 - 6.1. Круговые вращения в локтевых суставах перед грудью в одну и другую стороны по 4 раза. Дыхание произвольное.
7. Сидя на стуле, руки свободно висят, ладонями назад
 - 7.1. Отвести одновременно обе руки назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
8. Сидя на стуле, руки свободно висят, ладонями назад.
 - 8.1. Поднять прямые руки вверх, сжимая кулаки. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
9. Сидя на стуле, прямые руки в стороны, ладонями вниз.
 - 9.1. Поочередное круговое вращение прямой рукой в плечевом суставе в одну и другую стороны по 4 раза. Дыхание произвольное.
10. Сидя на стуле, руки свободно висят.
 - 10.1. Круговые вращения прямыми руками в плечевых суставах в одну сторону и другую стороны по 4 раза. Дыхание произвольное.

11. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.

11.1. Выпрямить обе ноги одновременно, поставив на пятки. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

12. Сидя на крае стула, ноги выпрямлены с опорой на пятки, слегка расставлены.

12.1. Круговые вращения в голеностопном суставе, стопы навстречу друг другу, стопы в обратную сторону друг от друга. Дыхание произвольное.

13. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.

13.1. Выпрямить одну ногу в колене до уровня сиденья. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

14. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.

14.1. Выпрямить одну ногу в колене до уровня сиденья, другую ногу согнуть в колене под стул. Вдох. Смена положения ног. Выдох.

15. Сидя на стуле, одна нога, согнутая в колене в опоре на пол, другая согнутая в колене на весу.

15.1. Круговые вращения голенью в коленном суставе в одну и другую сторону. Повторить другой ногой. Дыхание произвольное.

16. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях вместе, руки в произвольном положении.

16.1. Отвести ногу в сторону за угол сиденья. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

17. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.

17.1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное.

18. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях вместе, руки в произвольном положении.

18.1. Круговые вращения в тазобедренном суставе, согнутой в колене ногой, в одну и другую сторону. Повторить другой ногой. Дыхание произвольное.

19. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.

19.1. Поднять ногу, согнутую в колене вверх-в сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

20. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка разведены, руки на бедрах, поближе к паху, пальцы к внутренней стороне бедра.

20.1. Опираясь основание ладони, выпрямить локти. Вдох. Резко согнуть локти. Выдох.

Комплекс упражнений на координацию (тренировка вестибулярного аппарата)

1. Стоя лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки в опоре о спинку.
 - 1.1. Поднять одновременно разноименные руку и ногу, согнутую в колени вперед-вверх. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
2. Стоя лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки в опоре о спинку.
 - 2.1. Поднять одновременно разноименные прямые руку и ногу в сторону-вверх. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
3. Стоя лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки в опоре о спинку.
 - 3.1. Поднять прямую руку вперед до уровня груди с одновременным отведением разноименной прямой ноги в сторону на носок. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
4. Стоя лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки в опоре о спинку.
 - 4.1. Согнуть руку в локте перед грудью, сжимая кулак, касаясь плеча с одновременным сгибанием разноименной ноги в колене и забрасыванием голени назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
5. Стоя лицом к спинке стула, ноги вместе, руки в опоре о спинку.
 - 5.1. Коснуться рукой, согнутой в локте, носа с одновременным отведением разноименной прямой ноги назад и наклоном туловища вперед. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
6. Сидя на крае стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки свободно висят.
 - 6.1. Встать, подняв одну руку до уровня плеча. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить со сменой положения руки. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.
7. Сидя на крае стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, кисти у плеч.
 - 7.1. Выпрямить одну руку вверх, другую в сторону с одновременным подъемом одноименной ноги, согнутой в колене, вверх. Вдох. Вернуться в

исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

8. Сидя на крае стула, ноги, согнутые в коленях вместе, кисти у плеч.

8.1. Выпрямить одну ногу в колене, поставив на пятку с одновременным выпрямлением разноименной руки вверх, другую ногу согнуть в колене, поставив под стул на носок. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

9. Сидя на крае стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки свободно висят.

9.1. Отвести прямую ногу в сторону, на носок с одновременным подъемом разноименной прямой руки вверх. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

10. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на бедрах.

10.1. Поднять руки вверх, ладонями вперед. Вдох. Опустить через стороны в исходное положение. Выдох.

Комплекс упражнений для позвоночника

1. Стоя лицом к спинке стула с опорой о нее руками на расстоянии вытянутой руки, стопы вместе.

1.1. Наклонить туловище, стараясь не сгибать колен, голова до уровня локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

2. Стоя лицом близко к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.

2.1. Прогнуться в пояснице назад, выпрямив локти, не запрокидывая головы, стараясь животом коснуться спинки стула. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

3. Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.

3.1. Прогнуться в пояснице, стараясь максимально выпятить живот, не запрокидывая головы. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

4. Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.

4.1. Шаг вперед прямой ногой, стараясь стопой полностью коснуться пола, не сгибая колено другой ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой.

5. Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.

5.1. Выпад вперед, стараясь максимально согнуть колено, другая нога прямая, стараясь ножки стула не отрывать от пола. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой.

6. Стоя боком к спинке стула с опорой о нее на расстоянии вытянутой руки, другая прямая рука вверху, стопы вместе.

6.1. Наклонить туловище в сторону стула, стараясь прямую руку опустить как можно ниже. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить стоя другим боком.

7. Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.

7.1. Встать на носки. Вдох. Согнуть колени, не касаясь пятками пола. Выдох. Разогнуть колени. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

8. Стоя спиной к спинке стула на расстоянии вытянутой руки, руки свободно висят, стопы вместе.

8.1. Повернуть туловище к спинке стула, не сдвигая стоп, стараясь руками коснуться спинки. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.

9. Стоя спиной к спинке стула на расстоянии вытянутой руки, руки свободно висят, стопы вместе.

9.1. Повернуть туловище к спинке стула, не сдвигая стоп, стараясь руками коснуться спинки. Вдох. Повернуть туловище в другую сторону. Выдох.

10. Стоя близко лицом к спинке стула, руки вверх, стопы вместе.

10.1. Наклонить туловище вперед, касаясь ладонями сиденье и наклонив голову, стараясь не сгибать колен. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

Комплекс упражнений для рук

1. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели (бутылки с водой). Поднять одну руку до уровня плеча (гантеля «стоит»). Вдох.

1.1 Отвести в сторону на уровне плеча. Выдох. Перевести в положение перед грудью. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой рукой.

2. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели. Поднять одну руку до уровня плеча (гантеля «лежит»). Вдох.

2.1 Поднять руку вверх. Выдох. Опустить руку до уровня плеча. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой рукой.

3. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.

3.1 Поднять одну руку вперед до уровня плеча (гантеля «стоит»), другую назад максимально высоко. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук

4. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, одна рука вверх, другая внизу (гантели «лежат»).

4.1. Рывок руками назад Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук.

5. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед (гантели «стоят»).

5.1 Поднять одну руку выше уровня плеча, другую ниже и отвести назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук.

6. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, согнутых в локтях гантели («стоят»), руки прижаты к ребрам.

6.1 Круговые движения в плечевых суставах согнутыми руками вперед-назад, стараясь поднять локти выше уровня плеч. Дыхание произвольное.

7. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, согнутых в локтях гантели («стоят»), руки прижаты к ребрам.

7.1 Поднять локти в стороны до уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

8. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.

8.1 Поочередные круговые вращения в плечевых суставах прямыми руками вперед-назад, стараясь поднять локти выше уровня плеч. Дыхание произвольное.

9. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.

9.1 Поочередные круговые вращения в плечевых суставах прямыми руками в передней плоскости, перед собой. Дыхание произвольное.

10. Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.

10.1. Поднять руки в стороны чуть выше уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

Комплекс упражнений для ног

1. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.
 - 1.1. Поочередное отведение прямой ноги в сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

2. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.
 - 2.1. Поочередный подъем ноги, согнутой в колене до уровня тазобедренного сустава. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

3. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.
 - 3.1. Поочередное отведение прямой ноги назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох

4. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.
 - 4.1. Поочередные круговые вращения прямой ногой в тазобедренном суставе в боковой проекции назад. Дыхание произвольное. Вернуться в исходное положение.

5. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.
 - 5.1. Махи прямой ногой в сторону. Вдох. Махи прямой ногой скрестно спереди. Выдох. Повторить другой ногой

6. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.
 - 6.1. Махи прямой ногой в сторону. Вдох. Махи прямой ногой скрестно сзади. Выдох. Повторить другой ногой.

7. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.
 - 7.1. Поочередный подъем ноги, согнутой в колене до уровня тазобедренного сустава. Вдох. Отвести в сторону. Выдох.
 - 7.2. Перевести в переднее положение. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох

8. Стоя лицом к спинке стула с опорой.
 - 8.1. Поочередные круговые вращения ногой, согнутой в колене, в тазобедренном суставе назад. Дыхание произвольное.

9. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.

9.1. Полуприсед с прогибанием поясницы и наклоном туловища к спинке стула. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

10. Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги шире уровня плеч, носки наружу.

10.1. Полуприседы не наклоняя спины. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

Дыхательная гимнастика

По Стрельниковой

«Ладони». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.

«Погончики». Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

«Насос». Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение. Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

«Кошка». Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.

«Обними плечи». Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимайте себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.

«Большой маятник». Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.

«Повороты головы». Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

«Ушки». Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.

«Маятник головой». Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.

«Перекаты». Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

«Шаг». Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.

Кардио-тренировка

(вид умеренной физической нагрузки, при которой задействуется большинство мышечных групп и основным источником энергии служит кислород)

Подъемы колен с разведением рук: 20-25 разведений рук.

Махи руками в наклоне: 10-15 наклонов на каждую сторону.

Подтягивания колена к животу (правая сторона): 10-20 подъемов колен.

Подтягивания колена к животу (левая сторона): 10-20 подъемов колен.

Боксирование (правая сторона): 15-20 ударов на каждую руку.

Боксирование (левая сторона): 15-20 ударов на каждую руку.

Отведение ног с наклоном: 10-15 наклонов на каждую сторону.

1. Подъемы колен с разведением рук

Суть упражнения заключается в одновременном маршировании, а также разведении рук в стороны. Колено старайтесь тянуть до уровня, пока бедро не встанет в параллель с полом. При движении верхних конечностей локти не опускайте, стараясь вести их назад.

2. Махи руками в наклоне

Изначально примите стойку, расставив ноги шире линии плеч. После этого согнитесь в корпусе на 90 градусов вперед и разведите руки в стороны. Далее в медленном темпе выполните поворот туловища, пока левая рука не дотронется пола. То же самое сделайте в другую сторону и начните новый повтор, не выпрямляясь в полный рост.

3. Подтягивания колена к животу

Перенесите вес тела на одну ногу, а свободную отведите немного назад. Руки сведите перед собой и положите одну ладонь на другую. Далее начните поднимать колено свободной ноги до уровня пояса, одновременно опуская руки. В пиковой точке касайтесь коленом ладоней.

4. Боксирование

Сделайте шаг вперед, чтобы расставить ноги в продольном направлении. Положение должно оказаться максимально устойчивым. Разверните корпус немного вперед. После этого выполняйте поочередные удары вперед, будто отрабатываете технику на боксерской груше. Во время ударов напрягайте пресс. Вы должны не просто ударять руками, а работать всем мышечным корсетом.

5. Отведение ног с наклоном

Для начала вытяните руки над головой, а ноги расставьте на линии плеч. После принятия исходной позиции, опускайте локти до уровня низа груди, а ногу отводите в сторону на небольшую высоту. Корпус немного наклоняйте к поднятой ноге. После маленькой паузы вернитесь в стартовую фазу и повторите движение другой ногой.

Растяжка

Упражнения для шеи

Мышцы, разгибающие шею и поворачивающие голову

Наклоните голову влево. Ухом тянитесь к плечу. Повторите движение в правую сторону. Чтобы усложнить это упражнение на растяжку, положите на голову ладонь и немного надавите рукой по направлению движения головы.

Трапецевидные мышцы шеи и мышцы, поворачивающие голову

Наклоните голову влево и вперед. Подбородок тянется к ключице. Повторите движение в другую сторону. Чтобы усложнить это упражнение на растяжку, положите на голову ладонь, как в предыдущем упражнении.

Задняя мышца шеи

Наклоните голову вперед. Подбородком тянитесь к груди. Чтобы усложнить это упражнение на растяжку, положите руки на затылок и создайте дополнительное давление.

Упражнения для груди

Грудные мышцы, большая и малая

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны так, чтобы локти и ладони оказались на уровне плеч. Отводите ладони назад, насколько позволяет растяжка.

Малая грудная мышца

Встаньте лицом к стене в шаге от нее. Руками упритесь в нее — ладони на уровне плеч. Наклоните корпус так, чтобы руки оказались выше головы.

Упражнения для спины

Ромбовидная и широчайшая мышцы

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Соедините ладони, положив одну на другую, и вытяните руки вперед на уровне плеч, округлите спину. Голову опустите, подбородком тянитесь к груди. Для усложнения этого упражнения, сомкните руки под коленями и округлите спину.

Большая и малая ромбовидная мышцы

Сядьте на пол, ноги вытяните вперед, правую ногу согните и поставьте стопу на пол. левой рукой возьмитесь за правую стопу. Округлите спину и потянитесь. Повторите упражнение на растяжку в другую сторону.

Мышцы спины

Встаньте на четвереньки. Округлите спину вверх и затем прогнитесь, насколько можете.

Упражнения для ног

Большая, средняя, малая ягодичные мышцы, внешняя поверхность бедра

Сядьте на пол, ноги вытяните вперед. Левую ногу согните в колене и поставьте стопу с внешней стороны правого колена. Правый локоть положите на левое колено, левой рукой упритесь в пол позади себя. Потяните мышцы бедра, надавливая локтем на колено. Повторите упражнение на растяжку в другую сторону.

Ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра

Сев на пол, вытяните правую ногу назад, а левую согните и положите перед собой, мысок направлен влево. Наклоните корпус вперед и постарайтесь положить локти на пол. Повторите упражнение на растяжку с другой ноги.

Задняя поверхность бедра

Возьмите ремень и лягте на спину, согните ноги в коленях. Накиньте на стопу левой ноги ремень и, держа его за концы, поднимите ногу. Потяните бедро к себе, колено не разгибайте. Повторите упражнение на растяжку с другой ноги.

Задняя поверхность бедра

Возьмите ремень и лягте на спину, колени согнуты, стопы на полу. Накиньте на стопу левой ноги ремень и поднимите ногу, придерживая ее за ремень. Постарайтесь разогнуть колено. Повторите упражнение на растяжку с другой ноги.

Упражнения для рук

Трицепс

Возьмите ремень и встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Правой рукой возьмите ремень за один конец и, согнув ее в локте, заведите за правое плечо, опустите ремень за спину. Возьмитесь за второй конец левой рукой. Перебирая ремень, подвигайте руки как можно ближе друг к другу. Смените положение рук и повторите упражнение на растяжку.

Бицепс, дельта

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Заведите ремень за спину и возьмитесь руками за концы. Подвиньте руки как можно ближе друг к другу. Поднимите руки вверх как можно выше. Немного задержитесь в финальной точке. Вернитесь в исходное положение.

Список используемой литературы.

1. В.И. Дубровский «Лечебная физкультура», Москва 2004г.
2. И. А. Калюжнова, О.В. Переперова «Лечебная физкультура», Ростов – на – Дону, 2008г.
3. Журнал « 60 лет не возраст» № 5, 2011 г.
4. Журнал «Физкультура и спорт», № 8, 2012 г
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура М., 2012г.
6. Адаптивная физическая культура: журнал / под ред. С.П. Евсеева. - СПб., 2000-2006. - № 1-25.
7. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебн. пособие / Под общ. ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.