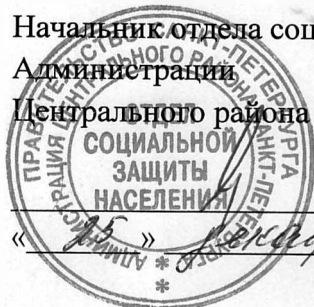


«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты
Администрации
Центрального района



С.Д. Ильина

« 25 » 2023 года

«Утверждаю»

Директор СПБ ГБУСОН

«Комплексный центр социального
обслуживания Центрального района»



Т.П. Муравьева

« 25 » 2023 года

ПРОГРАММА

**«Йога-терапия для граждан пожилого возраста и
инвалидов, посещающих социально-реабилитационное отделение»**

**Координатор программы:
Иванова Светлана Павловна
специалист по социальной работе**

**Заведующий
социально-реабилитационным
отделением №2:
Мохова Наталья Юрьевна**

**Санкт-Петербург
2023 год**

Оглавление

Введение	3
1. Общие положения о программе	4
2. Этапы реализации программы	5
3. Список используемой литературы.....	10
Приложение №1	11

Введение

Йога – древняя и традиционная, как цивилизация, наука, но она сохранилась вплоть до современности, как способ достижения необходимой жизнедеятельности.

Йога предлагает техники по достижению осознанности, для развития, для постижения себя, для внутренней трансформации, помогающие нам начать разбираться в жизни повысить чувствительность и восприимчивость. Мы начинаем с физического плана, с тела, самого доступного нам инструмента. Асаны помогают нам постичь тело, а через него ум и душу. Для йога тело – действующая всю жизнь лаборатория, поле для постоянных экспериментов и исследований.

Практикуя йогические позы – асаны, люди старшего возраста избавляются от болей в суставах и спине, выпрямляют грудную часть позвоночника и возвращают хорошую осанку. Регулярные занятия улучшают кровоснабжение мозга и всего организма, питают его кислородом и уменьшают нагрузку на сердце. В процессе тренировок важна самодисциплина.

Занимаясь йогой тренируется не только тело, повышая его гибкость и выносливость, а так же управление своим психоэмоциональным состоянием. Необходимо выполнять асану не просто, как физическое упражнение, но как способ осознать и привести тело в гармонию с дыханием, интеллектом, разумом, сознанием и глубинной сущностью. Йога оказывает на физическое состояние тройное воздействие. Она помогает восстановиться после пережитой травмы, замедляет течение болезни, и делает людей еще более крепкими.

Практика асан для здоровья, для поддержания формы или развития гибкости – извечные поводы заняться йогой. Даже самые простые из них позволяют испытать три вида поиска – внешнего, который делает тело более сильным, внутреннего, позволяющего интеллекту стать более устойчивым, и наконец глубинного, укрепляющего ваш дух.

1. Общие положения о программе

Название программы: Йога-терапия для граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих социально-реабилитационное отделение.

1.1 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 йогой.

1.2 Цели и задачи

Основопологающей целью программы является повышение качества жизни посредством увеличения физической активности граждан пожилого возраста и инвалидов. Глобальная цель программы: Здоровое тело в преклонном возрасте! Научится чувствовать и слышать свое тело. Занятия йогой направлены сбалансировать физиологическую, ментальную и духовную составляющие в организме человека. Баланс этих элементов улучшает иммунитет человека настолько, что он готов противостоять любым болезням.

Основными задачами создания и функционирования данной программы являются:

- ознакомление пожилых людей и инвалидов с комплексом упражнений по йоге.
- 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, духовного и эмоционального состояния.

1.3 Формы проведения работы

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

Численность группы 10-15 человек.

1.4 Структура программы

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

Время проведения одного занятия составляет 1 академический час (45 мин.).

2. Этапы реализации программы

2.1 Общие положения реализации программы

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

Программа включает проведение следующих занятий:

№ занятия	Наименование занятий	Время
1.	Хорошее самочувствие в любом возрасте! Полное йоговское дыхание, насыщаем мозг кислородом.	45 мин.
2.	Самоконтроль при физических нагрузках, простейшие комплексы асан для дальнейшего поддержания здоровья.	45 мин.
3.	Основы физической активности старшей возрастной группы, комплекс упражнений для поддержания здоровья поясничного отдела.	45 мин.
4.	Распространенные ошибки при выполнении суставной гимнастики.	45 мин.
5.	Йога как средство реабилитации. Расслабление.	45 мин.
6.	Различные виды дыхательной практики, которые помогут контролировать и поддерживать артериальное давление, повысят стрессоустойчивость.	45 мин.
7.	Регулярность занятий и их положительный эффект.	45 мин.
8.	Основные принципы правильного проведения занятий.	45 мин.

2.2 Тематический план 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 суставной гимнастики и дыхательной практики.

Теоретическая часть:

- Факторы, влияющие на самочувствие и здоровье человека, возможности улучшения физических показателей без применения медикаментозного лечения. Знакомство с оборудованием спортивного зала: коврики для йоги, фитболлы, стулья для занятий - 5 мин.

Практическая часть:

- Приветствие. На масте. Капалапхати (дыхание) - 5 мин.
- Выполнение комплекса основных упражнений по суставной гимнастике на разогрев мышц - 15 мин.
- Выполнение асан - 15 мин.
- Капалапхати (дыхание). Расслабление - 5 мин.
- Данное занятие подразумевает минимальную интенсивность тренировки и носит ознакомительный характер.

Занятие №2Тема: «Самоконтроль при физической нагрузке»

Цели: определить необходимую степень интенсивности практики для каждого участника; сформировать понятие о самоконтроле во время выполнения упражнений.

Теоретическая часть:

- Тренировка дыхания, методы самоконтроля - 5 мин

Практическая часть:

- Дыхательная гимнастика - 5 мин.
- Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений на гибкость тела - 15 мин.
- Комплекс асан – 15 мин.
- Брюшное дыхание. Расслабление – 5 мин.

Занятие № 3Тема: «Основы физической активности старшей возрастной группы»

Цели: сформировать понятие о пользе гибкости суставов и физической активности; ознакомление с различными направлениями 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 - 5 мин.

Практическая часть:

- Дыхательная практика - 5 мин.

- Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц и суставов - 15 мин.
- Выполнение комплекса скруток - 10 мин.
- Асаны – 10 мин.

Занятие №4

Тема: «Распространенные ошибки при выполнении упражнений на укрепление суставов»

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 – 5 мин.

Практическая часть:

- Капалапхати (дыхание)- 5 мин.
- Суставная гимнастика - 15 мин.
- Выполнение асан - 10 мин.
- Скрутки. Расслабление - 10 мин.

Занятие № 5

Тема: «Йога как средство реабилитации»

Цели: сформировать понятие о йоге как средстве реабилитации инвалидов пожилого возраста; рассказать в чем принципиальное различие йоги от адаптивной физкультуры.

Теоретическая часть:

- Что такое йога? Комплекс мероприятий, включенных в нее, а также социально-психологическая адаптация и реабилитации инвалидов пожилого возраста - 5 мин.

Практическая часть:

- Суставная гимнастика - 15 мин.
- Комплекс асан - 15 мин.
- Дыхательная тренировка. Расслабление - 10 мин.

Занятие №6

Тема: «Различные комплексы упражнений, повышающие стрессоустойчивость»

Цели: сформировать понятие о профилактических упражнениях; освоить дыхательную практика; освоить комплекс упражнений, направленных на снижение стресса и артериального давления.

Теоретическая часть:

- Основы дыхательной практики и возможности ее применения самостоятельно, расслабление групп мышц шейного отдела позвоночника – 5 мин.

Практическая часть:

- Капалапхати (дыхание) - 5 мин.
- Выполнение комплекса упражнений на гибкость суставов - 15 мин.
- Выполнение асан - 15 мин.
- Расслабление - 5 мин.

Занятие №7

Тема: «Регулярность занятий и их положительный эффект»,

Цели: сформировать понятие о различных по интенсивности комплексах по йоге; 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 йоги для улучшения общего состояния здоровья - 5 мин.

Практическая часть:

- Дыхательная практика - 5 мин.
- Выполнение комплекса суставной гимнастики - 20 мин.
- Выполнение упражнений на скручивание - 10 мин.
- Расслабление, дыхание – 5 мин

Занятие № 8

Тема: «Основные принципы правильного проведения занятий»

Цели: сформировать навыки правильного распределения времени и нагрузки во время занятия; освоить навыки правильного комплекса во время занятия.

Теоретическая часть:

- Суставная гимнастика как способ разогрева мышц; растяжка- лучший способ избежать травм; дыхательные упражнения для достижения наилучшего эффекта от занятий – 5 мин.

Практическая часть:

- Дыхательная практика - 5 мин.
- Выполнение комплекса суставной гимнастики - 20 мин.
- Выполнение асан - 10 мин.
- Расслабление - 5 мин.

При проведении каждого занятия необходимо стимулировать получателя социальных услуг к самостоятельному выполнению комплекса суставной гимнастики, а именно подмечать и сравнивать успехи в выполнении того или иного упражнения.

2.3 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 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 практик, мотивируя получателя услуг высказаться о том, каких успехов он добился и как планирует применять полученные навыки.

3. Список используемой литературы

1. Юмашев Г.С., Ренкер К.А. «Основы реабилитации». Изд. Медицина, 1973 г.
2. Тихонова А.Я. «Как сохранить и восстановить здоровье» Изд. Сов.спорт, 1994 г.
3. Коган О.Г., Шмидт И.Р, Толстокоров А.А. «Теоретические основы реабилитации при остеохондрозе позвоночника». Изд. Наука, 1983 г.
4. Иваницкий М.Ф., «Анатомия человека» Учебник для ВУЗов физической культуры, 2016 г.
5. Коултер Д., «Анатомия Хатха-йоги, руководство для студентов, преподавателей и практикующих» Издательство «Постум», 2018 г.
6. Коваленко М.Ф., Коваленко В.М. «Йога при болях в позвоночнике и суставах» Издательство «Диля», 2012 г.
7. Фролов А., «Йогатерапия. Практическое руководство» Издательство «Ориенталия» 2015 г.
8. Афанасьев П., «Йога пранаяма (дыхательная система йогов)», 1990 г.

Приложение №1

Комплекс йоги для оздоровления людей в возрасте от 55 лет

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методика (пояснение)
1.	Основная стойка (далее О.С.): сидя. Руки на коленях.	Дыхание брюшное Обучение принципам правильного дыхания Капалапхати: вдох, умеренный через нос, выдох резкий со звуками через нос.	10-15	Упражнение для дыхательных путей очищает и активизирует легкие, придаточные пазухи носа, стимулирует сердечно-сосудистую деятельность, тонизирует тело.
2.	О.С. сидя. Руки на коленях.	Повороты головы вправо-влево, дыхание свободное.	8-10	Укрепление мышц шеи. Темп медленный, дыхание свободное.
3.	О.С. сидя. Руки на коленях.	Наклоны головы к плечам; наклоны головы с помощью рук. вправо-влево, помогаем рукой глубже наклонить голову.	8-10	Укрепление мышц шеи. Темп медленный, дыхание свободное.
4.	О.С. сидя. Руки на коленях.	«Подныривание» головой, с низу-вверх, с веру-вниз.	8-10	Укрепление мышц шеи. Темп медленный, дыхание свободное.
5.	О.С. сидя. Руки на коленях.	Круговые вращения подбородком в горизонтальной плоскости- «блюдце».	8-10	Укрепление мышц шеи. Темп медленный, поворот подбородка слева на право, с права на лево.
6.	О.С: стоя, руки в сторону на уровне плеч.	Круговое вращение кистями, пальцы собрать в кулак «йоги»	10-12	Развитие мелких мышц руки плеча. Темп умеренный, дыхание свободное движение в одну и обратную сторону.
7.	О.С: стоя, руки в сторону на уровне плеч.	Круговое вращения руками от локтей, пальцы собрать в кулак «йоги»	10-12	Развитие мелких мышц плеча, рук, спины, груди. Темп медленный, дыхание свободное, движение в одну и обратную сторону.

8.	О.С. стоя, руки вперед на уровне плеч.	Кисти рук вниз – вверх. Рука расправлена веером.	10-12	Укрепление пальцев рук. Темп медленный, дыхание произвольное.
9.	О.С. стоя, руки вдоль туловища.	Круговые вращения плечами, полный круг.	10-12	Развитие мышц рук, груди, спины. В одну и обратную сторону.
10.	О.С. стоя, правая рука вверх, левая захват за запястье.	Наклоны туловища в лево и в право. Спина прямая, с наклоном смотрим вперед, ноги в коленях не сгибаем	10-12	Развитие косых мышц спины. Темп медленный, дыхание свободное. движение в одну и обратную сторону.
11.	О.С. Руки в сторону на уровне плеч.	Обнимаем себя: левая рука вверх, правая внизу. Опускаем голову, прикрываем глаза, микро-покачивание. Меняем руки.	10-12	Развитие мышц спины, растягивание лопаточной зоны. Спина прямая, голову опускаем, ноги в коленях не сгибаем.
12.	О.С. Руки на поясе, ноги на ширине плеч.	Круговые вращения туловищем (восьмёрка) Поворачиваем корпус вправо, назад, затем влево, вперед.	10-12	Развитие мышц спины, тазобедренного сустава. Поворачиваем корпус вправо, назад, затем влево, Темп медленный, дыхание свободное. Движения в одну и обратную сторону.
13.	О.С. Руки над коленями, спина согнута вперед, ноги вместе, ноги врозь.	Круговые вращения согнутыми коленями.	10-12	Укрепление мышц ног, ягодиц, позвоночника. Полный круг движения в одну и обратную сторону. Темп медленный, дыхание свободное.
14.	О.С. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе.	Круговые вращения голеностопами.	10-12	Развитие мышц стоп, ног, ягодиц, тазобедренного сустава. Медленно делаем круги голеностопами, пальцы на полу, пятка на весу. Движения в одну и обратную сторону. Темп медленный, дыхание свободное.

15.	О.С. Ноги на ширине плеч, колени согнуты. Руки под плечи над грудью.	Движения тазобедренного сустава, выталкиваем бедра вперед-назад работа копчика.	10-12	Укрепление мышц ног, ягодич, позвоночника. выталкивание бедер вперед и назад на согнутых коленях. Темп медленный, дыхание свободное.
17.	О.С. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Круговое покачивание носки, боковые своды, пятки, боковые своды.	10-12	Развитие вестибулярного аппарата, укрепление мышц ног, позвоночника. Темп медленный, дыхание свободное.
18.	О.С. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты в замок над головой.	Высвобождение энергии. В позе задержать дыхание на несколько секунд, потом резко наклониться вперед, свободно опускать при этом руки и выдыхать через широко открытый рот так, чтобы выходящий воздух издал звук «ха».	8-10	Терапевтический эффект. Сохраняет душевное равновесие при столкновении с неприятными внешними явлениями. Оживляет циркуляцию крови. Темп умеренный, дыхание свободное.
19.	О.С. Ноги на ширине плеч.	<u>Расслабление.</u> Колени согнуты, руки опущены, захват за локти, корпус вниз.	4-6 глубоких циклов дыхания	Развитие внутреннего совершенствования, успокоение нервной системы и психики, равновесие ума. Темп умеренный, дыхание свободное.
20.	О.С. Стоя, руки вдоль туловища.	<u>Асана Тадасана</u> <u>«Поза горы»</u> Устойчивая поза, в которой мы, подобно горе, стоим спокойно и неподвижно. Ставим ноги вместе, параллельно друг другу. Тянемся за макушкой к потолку, направляя при этом плечи и	5-10 глубоких циклов дыхания	Учит стоять и распределять вес в центр стоп в дальнейшем для развития правильной ходьбы и положения тела в пространстве.

		лопатки вниз. Направляем вес тела на середину стоп. Руки тянем в пол, макушка тянется в потолок.		
21.	О.С. Стоя, руки вдоль туловища.	Асана Врикшасана «Поза дерева» Переносим вес тела на правую ногу. Сгибаем левую ногу и устанавливаем у основания правой ноги, голени, либо колена. Руки в свободном положении. Тянемся за макушкой к потолку, направляя при этом плечи и лопатки вниз. Коленная чашечка опорной ноги подтянута.	5–10 глубоких циклов дыхания.	Тренируется мозжечок, часть нервной системы, которая отвечает не только за чувство равновесия, но и за координацию, мышечный тонус и осанку. Дыхание свободное.
22.	О.С. Стоя, руки вдоль туловища.	Асана Уткатасана «Поза стула» Вытягиваем руки над головой. С выдохом сгибаем ноги в коленях так, как будто собираемся сесть на стул. Колени вместе. Вытягиваем позвоночник за макушкой вверх, подаём грудную клетку чуть вперёд. Подтягиваем живот внутрь.	5–10 глубоких циклов дыхания	Укрепляет плечи, улучшая их подвижность, раскрывает грудную клетку. Укрепляются руки, спина, вытягивается позвоночник, что способствует формированию красивой осанки
23.	О.С. Стоя, руки вдоль туловища.	Асана Триканасана «Поза треугольника» Расставить ноги на	5–10 глубоких циклов дыхания	Растягивание и укрепление ног: бедер, коленей и щиколоток Растягивание мышц таза и

		«намасте». Правый локоть зацепляем за левое колено, пытаемся корпус развернуть влево, приседаем. Почувствовали растяжение правой стороны.		
28.	О.С. сидя, пальцы собраны в кулак, большие пальцы приподняты вверх.	Дыхание брюшное. Обучение принципам правильного дыхания Пранаяма. Поочередно зажимаем ноздри большим пальцем, делаем вдох одной ноздрей, выдох-вдох другой ноздрей и т. д, прикрываем глаза.	10-12	Способствует очищению, омоложению умственной концентрации и исцелению организма.

		<p>расстояние около полуметра, вытянуть руки в стороны (ладони к полу). Развернуть правую стопу полностью вправо, левую стопу – на 45 градусов в ту же сторону. С вдохом вытянуть оба бока вверх, с выдохом нагнуться вправо, поставив правую руку на ногу или на подъем стопы.</p>		<p>тали, а также подколенных сухожилий, голеней, плеч, грудной клетки и мышц спины. Улучшение работы органов брюшной полости. Снятие стресса Улучшение пищеварения.</p>
24.	О.С. Стоя, руки вдоль туловища.	<p>Асана Вирахадрасана «Поза воина» Расставить ноги широко в стороны, левую колено смотрит вперед. Правая нога крепко упирается в пол. Согнуть левое колено под углом 90 градусов, прямые руки развернуть в стороны. Смотреть прямо перед собой. Живот подтянут.</p>	5–10 глубоких циклов дыхания	<p>Укрепляет мышцы ног, рук и плеч. Тонизирует органы брюшной полости. Укрепляет мышечную систему всего тела и улучшает работу лёгких. Дыхание свободное.</p>
25.	О.С. Стоя, руки вдоль туловища.	<p>Асана Вирахадрасана «Поза воина 2» Сделайте широкий шаг вперед, ноги на расстоянии около метра друг от друга. Согните левое колено под носок. Правая нога вытянута назад, пятка стоит на полу, стопа развёрнута на</p>	5–10 глубоких циклов дыхания	<p>Укрепляет мышцы ног, тонизирует колени и лодыжки, помогает раскрыть тазобедренный сустав.</p>

		<p>45 градусов вправо. Поднимите руки над головой и тянитесь ими вверх. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите, поменяв положение ног. углом 90 градусов, оно не должно выходить за носок. Правая нога вытянута назад, пятка стоит на полу, стопа развёрнута на 45 градусов вправо.</p>		
26.	О.С. Стоя, руки вдоль туловища.	<p>Асана Утката Конасана «Поза Богини» Поставьте ноги на ширину около метра. Стопы разверните наружу под углом 45°. На выдохе согните ноги и присядьте, чтобы бёдра были параллельны полу. Если положение недоступно, останьтесь в комфортном для вас. Стопы и колени направлены в одну сторону, а колени не выходят за линию стоп. Ладони расположите на талии или поднимите руки вверх.</p>	5–10 глубоких циклов дыхания	<p>Улучшает кровообращение в нижних конечностях и малом тазу; сердечно-сосудистую систему, мышцы ног и туловища; исправляет осанку; плоскостопие; благоприятно влияет на работу мозга, тренирует психическую концентрацию, выносливость, координацию и умение сохранять баланс; тонизирует нервную систему и одновременно успокаивает психику.</p>
27.	О.С. Стоя, руки вдоль туловища.	<p>Скрутки: 1) Тадасана (Поза Горы)</p>	5–10 глубоких циклов	<p>Улучшается подвижность во всех отделах позвоночника;</p>

		<p>Из позы крепко переплетите пальцы рук. Вдохните и поднимите руки над головой.</p> <p>Полностью вытяните руки и зафиксируйте положение локтей. Старайтесь прижимать стопы к полу и не поднимать плечи к ушам. Вдохните и выполните скручивание вправо. Повторить влево.</p> <p>2) Утгхита Паршваконасана (поза вытянутого бокового угла)</p> <p>Из позы с выдохом опустить правый локоть на правое колено. Вытяните левую руку над головой вдоль левого уха. Поверните голову и посмотрите вверх. На вдохе вытягивайте бока от таза к подмышкам, на выдохе скручивайте живот, грудную клетку к потолку.</p> <p>Почувствуйте растяжение от левой лодыжки до левого запястья.</p> <p>3) Асана Уткатасана (поза стула) Из позы опускаем руки</p>	<p>дыхания</p>	<p>Нагрузка на мышцы, суставы и связки всего тела; стабилизируется работа кишечника; оздоравливаются органы брюшной полости; не застаивается внутрисуставная жидкость; происходит лечебный эффект на межпозвоночные диски; улучшается осанка; поднимается настроение, появляется бодрость в теле.</p>
--	--	---	----------------	---