

**ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
(ДЕПСОЦРАЗВИТИЯ ЮГРЫ)**

**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«ПЫТЬ-ЯХСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**

**ПРИКАЗ**

«25» июля 2023 года  
г. Пыть-Ях

№1081 -О

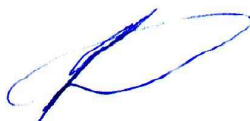
Об утверждении программы  
«Дыхательная гимнастика»

В целях осуществления мероприятий по социальной реабилитации и абилитации получателей социальных услуг; совершенствования методического сопровождения деятельности специалистов учреждения, достижения и поддержания высокого качества и эффективности оказания социальных услуг

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить к внедрению программу «Дыхательная гимнастика» с 1 августа 2023 года (Приложение 1).
2. Осуществить внедрение программы «Дыхательная гимнастика» на базе отделения социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов.
3. Назначить ответственными лицами за внедрение программы в деятельность отделения социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов заведующего отделением Джумакаеву З.З., инструктора по адаптивной физической культуре Спивак Н.Н.
- 4.Заведующему отделением информационно-аналитической работы Макеевой С.Н., методисту отделения информационно-аналитической работы Жигулёвой М.В. осуществлять контроль за внедрением и реализацией программы «Дыхательная гимнастика».
- 5.Документоведу Кивалиной Ю.В. ознакомить с настоящим приказом ответственных лиц под роспись.
- 6.Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



И.Д. Андреева

**Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения»**

СОГЛАСОВАНО:  
Методический совет  
БУ «Пыть-Яхский комплексный  
центр социального  
обслуживания  
населения»

Протокол № 1 от 24.07.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БУ  
«Пыть-Яхский комплексный  
центр социального  
обслуживания  
населения»



И.Д. Андреева

утверждена приказом № 1081-О  
от «25» июля 2023 года

**ПРОГРАММА  
«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**



Авторы программы:  
*Стивак Н.Н.*,  
инструктор по адаптивной физической  
культуре отделения социальной  
реабилитации и абилитации граждан  
пожилого возраста и инвалидов  
*Макеева С.Н.*,  
заведующий отделением  
информационно-аналитической  
работы

г. Пыть-Ях,

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Наименование учреждения	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения», г. Пыть-Ях
2.	Наименование программы	Программа «Дыхательная гимнастика»
3.	Направленность программы	Повышение и поддержание двигательной активности и оздоравливающее воздействие на организм с помощью дыхательной гимнастики
4.	Ф.И.О. составителей с указанием должностей	Спивак Н.Н., инструктор по адаптивной физической культуре отделения социальной реабилитации и абилитации; Макеева С.Н., заведующий отделением информационно-аналитической работы
5.	Работники, реализующие программу	Инструктор по адаптивной физической культуре
6.	Должностное лицо, утвердившее программу	Директор БУ «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения»
6.	Практическая значимость	Дыхательная гимнастика - это совокупная система специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и поднятия тонуса организма. Благодаря дыхательным упражнениям происходит насыщение организма кислородом. Дыхательная гимнастика способствует устранению переутомления, бессонницу, усталость
7.	Цель, задачи программы	Цель – укрепление органов дыхания. Задачи: обучить правильному дыханию; научить правильно применять дыхательную гимнастику при выполнении адаптивных физических упражнений; укрепить физическое здоровье получателей социальных услуг; создать комфортную атмосферу для получателей социальных услуг
8.	Целевая группа	Граждане пожилого возраста, инвалиды, участники специальной военной операции и члены их семей
9.	Сроки реализации	Бессрочная

10.	Ожидаемый результат	Укрепление функций дыхательных органов у 95% получателей социальных услуг; освоение техники дыхания у 95% получателей социальных услуг; самостоятельное применение дыхательной гимнастики при выполнении адаптивных физических упражнений у 95% получателей социальных услуг; улучшение физического здоровья у 90% получателей социальных услуг; создание комфортной атмосферы у 100% получателей социальных услуг
-----	---------------------	--



## Пояснительная записка

*«Дыхание – это жизнь,  
а правильное дыхание - это здоровая жизнь!»*

Одной из важнейших функций организма является дыхание, которое наряду с движением, умственной деятельностью, мышлением, пищеварением обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма.

Основная функция дыхания – насыщение клеток организма кислородом. Этот составной элемент воздуха является жизненно необходимым для нормального функционирования организма человека, как в покое, так и в движении. В силу бессознательности дыхания, мы недооцениваем значение, которое оно имеет в жизнедеятельности человека, а особенно при выполнении активных физических упражнений.

Правильное дыхание - основа обменных процессов, происходящих в организме человека, а правильная техника дыхания - это наиважнейший элемент, способствующий облегчению выполнения физических нагрузок, улучшающий качество техники движения, повышающий кардиореспираторную выносливость, и силовой показатель, а также способствующий улучшению обменных процессов.

Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта. Каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом.  
*Дыхание – главный источник жизни.*

### Актуальность программы

В бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – учреждение) функционирует отделение социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов (далее – отделение). Получателями социальных услуг являются:

- граждане пожилого возраста;
- инвалиды;
- участники специальной военной операции и члены их семей.

Согласно статистическим данным на 1 января 2023 года численность населения города Пыть-Яха составляет 39570 человек, из них:

- граждане пожилого возраста – 11475 человек;
- инвалиды – 2774 человека.

Отделение предоставляет комплекс социальных услуг в полустационарной форме, направленный на укрепление и сохранение здоровья, повышение физической активности, снижение эмоционального напряжения, повышение коммуникативного потенциала с целью эффективной самореализации жизненно важных потребностей.

В данном отделении согласно структуре и штатной численности учреждения работает инструктор по адаптивной физической культуре (далее – инструктор). Инструктор является специалистом по физической культуре и спорту, прошел курсы повышения квалификации по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. Владея данными знаниями, появилась возможность внедрения в деятельность работы отделения с получателями социальных услуг (далее – получателями) комплексы упражнений по дыхательной гимнастике. Все получатели данного отделения нуждаются в социальной реабилитации и абилитации. Одним из направлений реабилитации и абилитации является адаптивная физическая культура.

*Дыхательная гимнастика* – это совокупная система специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и поднятия тонуса организма. В первую очередь, благодаря дыхательным упражнениям происходит насыщение организма кислородом, посредством газообмена в легких и транспортировки ко всем органам и системам для их стабильной работы. При помощи дыхательной гимнастики

можно справиться с переутомлением, бессонницей, чрезмерной усталостью, восстановить сердечный ритм. При систематических занятиях происходит нормализация давления у гипертоников, в связи с возвращением тонуса стенок сосудов. Люди дышат поверхностно и учащенно, не выполняя задержек дыхания. А ведь именно задержки дыхания приносят колоссальную пользу организму, поскольку позволяют накапливать углекислый газ в крови и клетках тканей органов человеческого тела. Без углекислого газа нарушается жизнедеятельность всего организма. Углекислый газ поддерживает уровень обменных процессов в организме, участвует в синтезе аминокислот. Углекислый газ возбуждает дыхательный центр и заставляет его работать в оптимальном режиме. Наконец, углекислый газ хорошо успокаивает нервную систему и расширяет сосуды.

Предлагаемый комплекс дыхательных упражнений укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию легких, повышает иммунитет и укрепляет весь организм.

Социальная реабилитация и абилитация граждан пожилого возраста, инвалидов, участников специальной военной операции осуществляется по курсовочному типу (на курс 18-21 день).

Если следовать основным правилам техники дыхания, заниматься физической культурой и гимнастикой, чередовать физические нагрузки с правильным отдыхом и сном - здоровье не подведет на долгие годы.

Реализация программы направлена на выполнение упражнений по дыхательной гимнастике с посильными нагрузками на организм для укрепления органов дыхания.

## **2. Целевая группа:**

граждане пожилого возраста, инвалиды, участники специальной военной операции и члены их семей.

## **3. Цель программы:**

укрепление органов дыхания.

## **4. Задачи:**

обучить правильному дыханию;  
научить правильно применять дыхательную гимнастику при выполнении адаптивных физических упражнений;  
укрепить физическое здоровье получателей социальных услуг;  
создать комфортную атмосферу для получателей социальных услуг.

## **5. Формы работы:**

групповая (*предусматривает объединение в небольшие группы от шести до десяти человек. Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующего заболевания. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого человека. В подборе комплексов упражнений преобладает нагрузка умеренной интенсивности. Общая динамика нагрузки занятия имеет вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или вторую треть основной части занятия. Продолжительность занятий по нормативам составляет от 30 минут, в зависимости от степени и тяжести заболевания*);  
индивидуальная (занятия с инструктором индивидуально).



## 6. Методы работы.

- объяснение;
- показ;
- консультирование;
- поощрение.

## 7. Этапы и сроки реализации программы.

- организационный – 1-2 дня;
- практический – 21 дней;
- аналитический – 2 дня

## 8. План реализации программы «Дыхательная гимнастика»

*(Программа по нозологиям реабилитации и абилитации для граждан пожилого возраста, инвалидов, участников СВО и членов их семей, курс – 21 день).*

*Групповые, индивидуальные занятия (2 занятия в неделю продолжительностью занятий 30 минут).*

Таблица № 1

№ п/п	Содержание занятий	Теоретическая часть мин	Практическая часть мин	Продолжительность Занятий мин
1	Вводно–организационное занятие по технике безопасности на занятиях Цели и задачи занятий. Ответы на возникающие вопросы во время проведения инструктажа.	5 мин	25	30
2	Комплекс упражнений направленных на подвижность всех суставов	5	25	30
3	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины	5	25	30
4	Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц и рук	5	25	30
5	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение и укрепление мышц спины	5	25	30
6	Аэробные упражнения на подвижность всех	5	25	30

	суставов. Статическое напряжение мышц			
7	Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра	5	25	30
8	Упражнения, направленные на укрепление осанки и координацию движений	5	25	30
9	Дыхательные упражнения. Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса	5	25	30
10	Аэробные упражнения. соматические упражнения на расслабление	5	25	30
11	Упражнения на развитие гибкости, растяжка мышц спины, грудной клетки и рук	5	25	30
12	Соматические упражнения на укрепление мышц спины и ног	5	25	30
13	Дыхательные упражнения. Аэробные движения, направленные на подвижность суставов	5	25	30
14	Изометрические упражнения, направленные на подвижность суставов	5	25	30
15	Аэробные упражнения. Соматические упражнения на укрепление мышц живота и рук	5	25	30
16	Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз	5	25	30
17	Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом,	5	25	30



	голеностопном, коленном и тазобедренном суставах			
18	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	5	25	30
19	Аэробные упражнения. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	5	25	30
20	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения на расслабление мышц	5	25	30

## 9. РЕСУРСЫ

### Кадровые ресурсы.

Таблица № 2

№ п/п	Должность	Количество штатных единиц	Функции
1	Директор учреждения	1	Осуществляет общий контроль
2	Заместитель директора	1	Осуществляет общий контроль и руководство программой
3	Заведующий отделением информационно-аналитической работы; методист	2	Осуществляет общий контроль и руководство программой
4	Заведующий отделением социальной реабилитации и абалитации пожилого возраста, инвалидов	1	Осуществляет общий контроль и руководство программой
5	Инструктор по адаптивной физической культуры	1	Реализует мероприятия программы

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Финансовое обеспечение в ходе реализации программы предполагается за счет основной субсидии на осуществление деятельности учреждения. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале. Зал оснащен:

тренажерами;

гимнастическими ковриками;

скакалками;

обручами;

гимнастические мячи;

гантели;

гимнастическими палками.

В отделении имеется необходимая мебель, канцелярские товары, оргтехника.

## 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Сайт учреждения <http://кцсонгелиос.рф/>

Аккаунты в социальных сетях:

<https://ok.ru/group/55127667966144>

<https://vk.com/club104482561>

<https://t.me/pykerson>

## 12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Перечень используемых диагностических методик представлен в таблице 3.

Таблица № 3

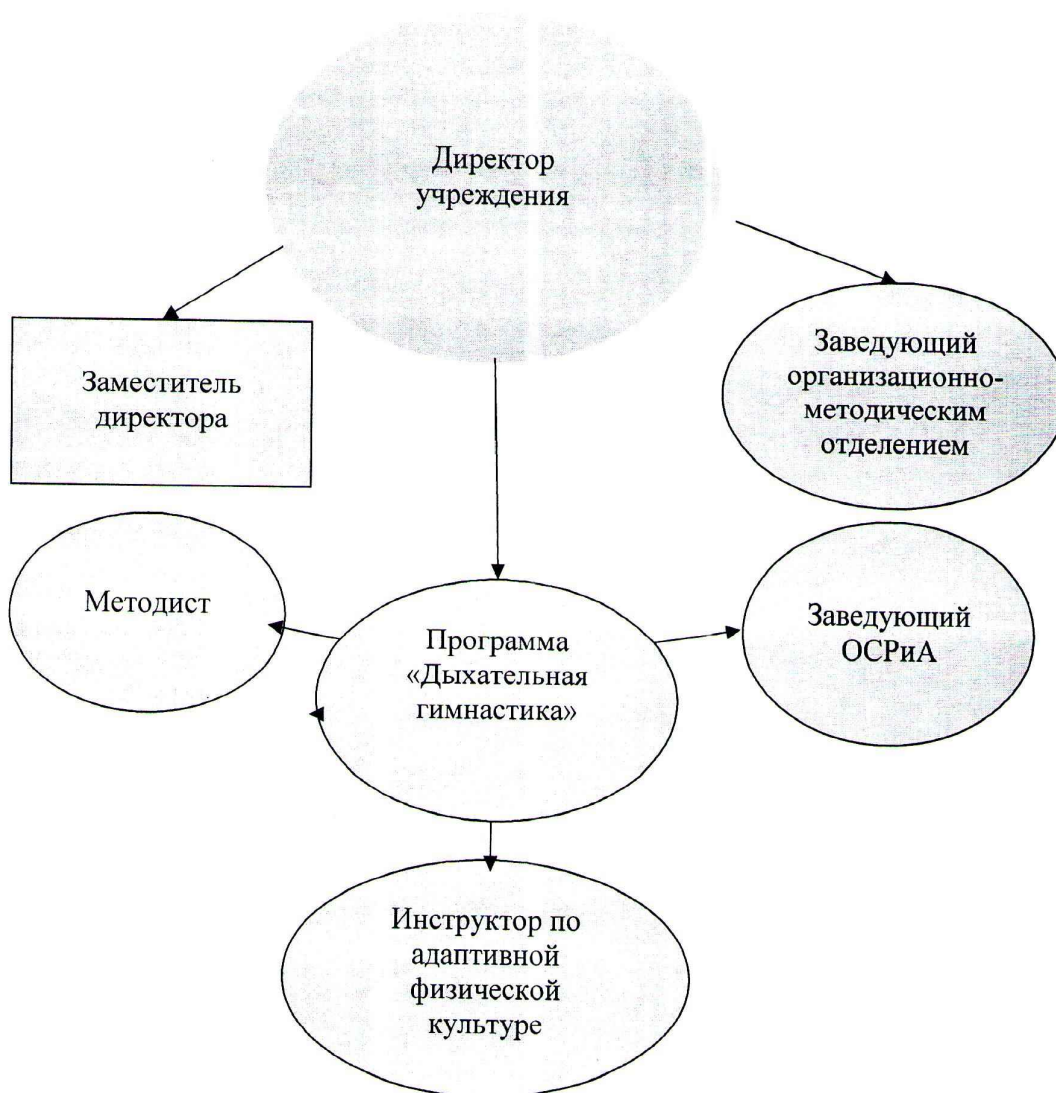
Методика	Направление применения	Краткое описание	Результат
Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой	Оздоровление. Метод лечебной физкультуры, применяемый для укрепления дыхательной мускулатуры и улучшения газообмена в легких	Методика Стрельниковой основывается на газообмене. В легкие поступает больше объема воздуха, чем обычно. Основа – резкий и энергичный вдох. Произвольный выдох через рот	Увеличивается объем легких, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и внутренних органов под воздействием массажа брюшной полости диафрагмой
Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко	Суть дыхания по Бутейко – ограничение глубины вдохов, поскольку при глубоких вдохах количество кислорода как раз не увеличивается. При этом объем углекислого газа	Чем поверхностнее дыхание, тем организм человека здоровее и выносливее. Дышать только через нос. Вдох незаметный и очень маленький, живот и грудь не должны подниматься. Воздух нужно слегка втягивать в себя в течение 2-3	Профилактика гипертонии, которая приводит к инсульту, заболеванию сосудов, рассеянному склерозу, ожирению

	уменьшается. Именно его нехватка и приводит к появлению разных патологий	секунд, а выдох делать в течение 3-4 секунд, потом пауза 4 секунды	
Дыхание по системе Г.С. Шаталовой	Оздоровление	Дыхание нижней половиной живота. Во время полноценного дыхания задействуется низ живота. На вдохе слегка выпячивается живот, затем – диафрагма с ребрами и наконец, надключичная область. На выдохе сначала втягивает живот, затем сжимаются ребра надключичная область	Способствует восстановлению здоровья. Активизирует артериальное и венозное кровообращение
Брюшное дыхание	Оздоровление	При брюшном дыхании воздухом наполняются только нижние доли легких, и таким образом волнообразное движение делает только живот, а грудь остается неподвижной	Расслабляет сердце. понижает кровяное давление, активизирует пищеварение, нормализует деятельность кишечника. При брюшном дыхании осуществляется внутренний массаж всех органов живота
Среднее дыхание	Оздоровление	При среднем дыхании воздухом наполняется средняя часть легких, а живот и плечи остаются неподвижными	Снимает давление с сердца; улучшает поступление крови к печени, желчному пузырю, желудку, селезенке и почкам
Верхнее дыхание	Оздоровление	После выдоха медленный вдох, медленно поднимая ключицу и плечи, впуская воздух через нос, и наполняется верхняя часть легких. Во время выдоха медленно опускается плечи и через нос выдавливается воздух	Укрепляются бронхолегочные лимфатические узлы, полноценно вентилируются легочные верхушки



		из легких. При верхнем дыхании живот и средняя часть грудной клетки остаются неподвижными	
Бодифлекс – дыхательная техника	Оздоровление	Аэробное дыхание. При выполнении упражнений организм насыщается кислородом, мышцы напрягаются, становятся упругими. Медленный выдох через рот, воздух выталкивается из легких. Затем втягивается живот и считаем про себя до 10 затем выполнить вдох	Увеличение жизненного объема легких. Повышение уровня гемоглобина. Профилактика простудных заболеваний. Улучшение памяти и внимания

### 13. КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ



## 14. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Таблица № 4.*

№п/п	Задача	Ожидаемый результат (качественный и количественный)	Критерии оценки эффективности
1	Обучение правильному дыханию	Укрепление дыхательных органов у 95 % получателей социальных услуг	Улучшение качество жизни. Частичное восстановление утраченных функций
2	Применение дыхательной гимнастики при выполнении адаптивных физических упражнений	Самостоятельное применение дыхательной гимнастики при выполнении адаптивных физических упражнений у 95 % получателей социальных услуг	Улучшение качество жизни. Улучшение физического состояния
3	Укрепление физического здоровья у получателей социальных услуг	Улучшение физического здоровья у 90 % получателей социальных услуг;	Улучшение качество жизни. Адаптированность к физической нагрузке
4	Создание комфортной атмосферы получателей социальных услуг	Удовлетворенность занятиями по дыхательной гимнастики у 100 % получателей социальных услуг	Удовлетворенность комфортной атмосферой



## 15. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. С.Открытие доктора Бутейко( Алтухов 1990).
- 2.«Парадоксальная гимнастика Стрельниковой», Москва (Кочетковская И.Н 1989 Обложка. с.31).
3. «Дыхание по Стрельниковой» (Лавров Н.Н.2-е изд. «Феникс», 2003, с.191)
4. Лечебная физкультура. Новейший справочник (Милюкова И.В., Т.А.Евдокимова Москва, 2003).
5. «Дыхательная гимнастика по методу Бутейко», «Здоровье» (Никитина А.К., Лосева В.Н., 1993).
6. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» (Москва изд. «Физкультура и спорт», 2002).
7. «Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия» (Фролов В.Ф. Новосибирск, 1999).
- 8.. Эндогенное дыхание - настоящее и будущее человечества (Фролов В. Ф Самара, 1997)
9. Техники дыхательных упражнений как компонент системы оздоровления (Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., ШайдуллинаГ.Г. Казань, 2016).
10. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста (Метод.реком./ под ред. В.А.Мамаева 2003, с. 208).
11. Теория и методика физического воспитания (Матвеев Л.П., Новиков АД. 1976, с. 321).
- 12.. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий (Юдахаева Л.В. // Практика медицины, 2013, № 2, с.34-36).
13. Дыхательные гимнастики в оздоровительной физической культуре (Кривцун, В.П. методические рекомендации, 2021, с. 48).