

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

Методическая программа
***«Здоровый образ жизни – активное
долголетие»***
(для граждан пожилого возраста и инвалидов)

Автор:
Е.С. Бринзюк,
инструктор по физической культуре
отделения социальной
реабилитации и абилитации

Пыть-Ях,
2019

І ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

*Гимнастика, физические упражнения
должны прочно войти в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить здоровье
Гиппократ*

Вопрос о воздействии физических упражнений на здоровье человека интересовал ученых и врачей с самых древних времен. В Древней Греции Гиппократ считал физические упражнения средством стимуляции физиологических процессов, указывая на их оздоровительное и восстановительное значение.

В России особое значение уделяется физической культуре и спорту, так как физическая активность в форме систематических занятий является одним из главных факторов, укрепляющих здоровье и положительно влияющих на активное долголетие. Хронические заболевания и физический недуг значительно ухудшают здоровье граждан и затрудняют возможность их социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. Поэтому физическая культура является важным фактором для реабилитации и социальной адаптации граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья. Реабилитация инвалидов и граждан пожилого возраста средствами физической культуры позволяет укрепить здоровье, восстанавливает психическое равновесие, возвращает чувство уверенности в себе, дает новые возможности возврата к активной жизни. Физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают сон и состояние иммунной системы организма, в целом способствуют формированию, развитию и совершенствованию физических, психических и волевых качеств

и способностей, направленных на поддержание и укрепление физического здоровья.

2.Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды.

3.Цель программы: проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в системе реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов.

4.Задачи программы:

- сформировать из числа клиентов отделения группы для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом рекомендаций врача, назначения индивидуальной программы реабилитации инвалида, возраста, индивидуальных и психофизических особенностей и интересов клиентов;
- предоставить клиентам информацию по данному виду деятельности путем организации просмотра видео и слайдовых презентаций, выпуска и распространения среди клиентов информационных листов;
- организовать проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий для граждан пожилого возраста и инвалидов с применением оборудования и спортивного инвентаря Учреждения;
- обеспечить в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий клиентов безопасность для их жизни и здоровья, проявляя к инвалидам и пожилым гражданам внимание, выдержку, предусмотрительность и терпение;
- сформировать базу данных клиентов отделения, посещающих физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- отследить эффективность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий посредством динамического контроля.

5.Период реализации программы:

- бессрочная

6. Формы работы:

- индивидуальные занятия (в зависимости от потребностей клиентов, с учетом рекомендаций, определенных учреждением медико-социальной экспертизы);
- групповые занятия (до 5 человек).

7. Основные методы работы:

- определение индивидуальной нуждаемости граждан в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий по направлениям: выполнение физических упражнений, комплекс утренней гимнастики, занятия на тренажерах, игра в настольный теннис, игра в настольные игры;
- распространение среди граждан информационных листовок;
- показ видео и слайдовых презентаций.

II Содержание программы

1. Порядок реализации программы

Программа «Здоровый образ жизни – активное долголетие» включает в себя реализацию мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического здоровья у граждан пожилого возраста и инвалидов путем выполнения физических упражнений, комплекса утренней гимнастики, проведения занятий на тренажерах, игры в настольный теннис и настольные игры.

Физическая культура для пожилых людей и инвалидов имеет свои, вполне понятные, особенности, ведь в пожилом возрасте и при установлении инвалидности наступают изменения в работе сердца, системе дыхания,

мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для пожилых людей и инвалидов должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок. Физкультура для пожилых людей и инвалидов отдает предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму, легко дозируются по нагрузке и делают упор на повышение общей выносливости, гибкости и координации движений. Она уделяет большое внимание самоконтролю и обязательному присутствию в процессе занятий инструктора по физической культуре.

В первые дни занятий закономерны мышечная боль, усталость, вялость. Не стоит останавливать упражнения, просто нужно снизить нагрузку. В настоящее время среди инвалидов и граждан пожилого возраста очень популярны занятия на тренажерах, выполнение комплекса утренней гимнастики, игра в настольный теннис.

Программа «Здоровый образ жизни – активное долголетие» будет внедряться инструктором по физической культуре на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения».

Для организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в отделении имеется спортивный зал, оснащенный тренажерами, столом для настольного тенниса, мелким спортивным инвентарем.

Реализация программы будет осуществляться поэтапно, в соответствии с поставленной целью и намеченными задачами данной программы, а также с учетом тематического плана.

2. Этапы реализации программы

На первоначальном этапе будет организовано информирование, выявление и привлечение граждан, нуждающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В рамках информирования по данному виду деятельности для граждан будут организованы просмотры видео и слайдовых презентаций, а также распространены информационные листовки.

Вторым этапом реализации программы станет определение индивидуальной нуждаемости гражданина в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, информирование из числа клиентов отделения, групп для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом рекомендаций врача, назначений индивидуальной программы реабилитации инвалида, возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей и интересов клиентов.

Третий этап – это организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий для граждан пожилого возраста и инвалидов с применением оборудования и спортивного инвентаря Учреждения.

Мероприятия программы на этом этапе рассчитаны на индивидуальную и групповую формы работы. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий для граждан пожилого возраста и инвалидов будет проводиться инструктором по физической культуре по направлениям:

- выполнение физических упражнений (приложения 1-5);
- комплекс утренней гимнастики (приложение 6);
- занятия на тренажерах (приложения 7-9);
- игра в настольный теннис (приложение 10);
- игра в настольные игры.

К проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по направлению игра в настольные игры будут привлекаться культорганизатор и инструктор по труду отделения реабилитации и абилитации.

На занятия в спортивном зале допускаются получатели социальных услуг, имеющие справку от врача с показаниями к выполнению физкультурно-оздоровительных мероприятий или индивидуальную программу реабилитации, выдаваемую федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы. Продолжительность одного занятия составляет от 30 до 40 минут, при этом учитываются рекомендации врача, назначения индивидуальной программы реабилитации инвалида, возраст, подготовленность, индивидуальные и психофизические особенности и интересы клиентов.

Завершающим этапом реализации программы станет определение эффективности проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий посредством отслеживания стабильного состояния здоровья и показателей посещаемости клиентами мероприятий с внесением данных в карты социальной реабилитации граждан.

3. Направления деятельности и их содержание

Реабилитационное:

- поддержание и укрепление физического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов;
- формирование у граждан потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- популяризация здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему здоровью;
- развитие у клиентов навыков игры в настольные игры;
- повышение социальной активности;
- решение проблем одиночества.

Досуговое:

- предоставление участникам программы возможности с пользой для себя проводить свободное время;

- формирование жизнеутверждающего мировоззрения;
- приобретение нового круга общения;
- создание условий для ведения активного образа жизни.

Развивающее:

- получение информации и приобретение навыков в области физической культуры и спорта;
- приобретение навыков игры в настольные игры.

**Учебно-тематический план методической программы
«Здоровый образ жизни – активное долголетие»**

№ п\п	Мероприятие	Срок реализации	Периодичность	Ответственный
1 этап				
1.	Подготовка информационного и рекламного материала в виде информационных листовок, видео и слайдовых презентаций по данному направлению деятельности	октябрь 2019	1 раз в полугодие	Бринзюк Е.С., Угрюмова Т.А.
2.	Распространение среди граждан информационных листовок	в течение года	в течение года	Все специалисты отделения
3.	Показ слайдовой презентации на тему: «Важность физических упражнений для сохранения здоровья»	октябрь 2019	1 раз в квартал	Бринзюк Е.С., Зулумханова З.Р.

2 этап				
4.	Определение индивидуальной нуждаемости граждан в физкультурно- оздоровительных мероприятиях	в течение года	в течение года	Бринзюк Е.С., Угрюмова Т.А.
5.	Формирование групп клиентов, нуждающихся в физкультурно- оздоровительных мероприятиях	октябрь, ноябрь 2019	1 раз в месяц	Бринзюк Е.С.
3 этап				
6.	Проведение инструктажа по правилам поведения в спортивном зале и пользованию тренажерами	в течение года	1 раз при первом посещении	Бринзюк Е.С.
7.	Проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий: а) выполнение физических упражнений; б) комплекс утренней гимнастики; в) занятия на тренажерах; г) игра в настольный теннис	в течение года	в соответствии с графиком занятий	Бринзюк Е.С.
8.	Развитие у клиентов навыков игры в настольные игры	в течение года	не менее 1 раза в неделю	Бринзюк Е.С., Зулумханова Е.С.

9.	Показ видеопрезентации на тему: «Настольный теннис»	февраль	1 раз в четыре месяца	Бринзюк Е.С., Зулумханова Е.С.
10	Показ художественного фильма «Семь стариков и одна девушка»	декабрь, май	2 раза в год	Бринзюк Е.С., Зулумханова Е.С.
4 этап				
11	Предоставление отчетности, внесение данных в карты социальной реабилитации граждан	в течение года	ежемесячно	Бринзюк Е.С., Угрюмова Т.А.
12	Отслеживание показателей посещаемости клиентами мероприятий	в течение года	1 раз в квартал	Бринзюк Е.С., Угрюмова Т.А.

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы:

Реализацию программы обеспечивают квалифицированные специалисты бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения».

Бринзюк Екатерина Станиславовна – инструктор по физической культуре отделения реабилитации и абилитации. Имеет среднее специальное профессиональное образование, стаж работы на занимаемой должности – 5 месяцев, стаж работы в данном Учреждении – 2 года 3 месяца, стаж работы в социальной сфере – 2 года 3 месяца.

Угрюмова Татьяна Александровна – специалист по работе с семьей отделения реабилитации и абилитации. Имеет высшее образование, стаж работы на занимаемой должности – 3 месяца, стаж работы в данном Учреждении – 2 года 9 месяцев, стаж работы в социальной сфере – 2 года 9 месяцев.

Зулумханова Зульфия Ролановна – культорганизатор отделения реабилитации и абилитации. Имеет высшее образование, стаж работы на занимаемой должности – 1 год 11 месяцев, стаж работы в данном Учреждении – 1 год 11 месяцев, стаж работы в социальной сфере – 1 год 11 месяцев.

Охотникова Ирина Сергеевна – инструктор по труду отделения реабилитации и абилитации. Имеет среднее специальное образование, стаж работы на занимаемой должности – 9 лет 11 месяцев, стаж работы в данном Учреждении – 9 лет 11 месяцев, стаж работы в социальной сфере – 9 лет 11 месяцев.

4.2. Материально – технические ресурсы:

Для реализации инновационной программы будут использоваться ресурсы бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения», которые располагаются на одном из его объектов – в отделении реабилитации и абилитации:

- спортивный зал – 50,2 м²;
- велотренажер KETTLER «КОРСА» 7946-500;
- степпер KETTLER «MONTANA»;
- электрическая беговая дорожка TORNEOMAGIC;
- велоэргометр TORNEO;
- набор синхронных мячей;

- стол для настольного тенниса;
- мелкий спортивный инвентарь;
- настольные игры.

4.3. Информационные ресурсы:

- наглядный материал;
- видео и слайдовые презентации;
- информационные листовки.

4.4. Методические ресурсы:

- инструкции по эксплуатации тренажеров;
- методический материал по данному виду деятельности;
- мультимедийное оборудование;
- информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет».

5. Контроль и управление программой

Контроль над внедрением и реализацией программы будет осуществляться:

Джумакаева Зульфия Залимхановна – заведующий отделением **реабилитации и абилитации**. Имеет высшее образование, стаж работы на занимаемой должности – 3 года 2 месяца, стаж работы в данном учреждении – 10 лет 11 месяцев, стаж работы в социальной сфере – 10 лет 11 месяцев.

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты:

Качественные показатели:

- приобретение навыков овладения техникой выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений;
- формирование у граждан стремления к здоровому образу жизни;
- укрепление и поддержание физического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов;

- овладение навыками игры в настольные игры;
- повышение социальной активности и личностное удовлетворение клиентов;
- формирование сплоченной команды сотрудников и клиентов Учреждения.

Количественные показатели:

- внедрение новой формы реабилитационной деятельности – 1;
- создание групп граждан, которых объединяют общие интересы и потребности из числа клиентов отделения – не менее 3 групп;
- увеличение количества клиентов – до 10 человек;
- увеличение предоставляемых дополнительных услуг – не менее чем на 150.

6.2. Критерии оценки эффективности:

Для оценки эффективности реализации программы «Здоровый образ жизни – активное долголетие» планируется применение следующих методов и показателей:

- 1) наличие «обратной связи» участников мероприятий и специалистов для возможности внесения своих предложений и замечаний по выполнению физкультурно-оздоровительных мероприятий и развитию навыков игры в настольные игры в устной форме;
- 2) отслеживание показателей овладения техникой выполнения упражнений, навыками игры в настольные игры и посещаемости клиентами физкультурно-оздоровительных мероприятий.

7. Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. Центр
3. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 328 с.

Лечебная физическая культура: Справочник/под ред. проф. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 2004. – 592 с.

4. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /под общей ред. проф. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

5. <http://xreferat.ru/103/3268-1-fizicheskaya-kul-tura-i-sport-invalidov.html>

6. <http://xreferat.ru/103/3268-1-fizicheskaya-kul-tura-i-sport-invalidov.html>

7. <http://www.ukzdor.ru/gimnast.html>

Приложение 1

Упражнения для мышц ног

Упражнение 1.

Примите исходное положение: сделайте шаг вперед правой ногой и станьте в выпад. Впереди стоящая правая нога согнута в колене, сзади стоящая левая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперед и плотно

прижаты к полу. Руки упираются в колено впереди стоящей ноги, корпус слегка наклонен вперед, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную ногу, пока не почувствуете, как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как сухожилие, возможно, вам понадобится больше времени, чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колени сзади стоящей ноги; дышите равномерно.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: выполните шаг назад правой ногой, согните ее в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперед, правая стопа плотно прижата к полу, прямую левую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянут на себя, упор двумя руками о бедро левой ноги, колени ног соединены вместе.

Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать, как натянулись мышцы под коленом выпрямленной левой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как подколенное сухожилие, возможно, вам понадобится больше времени, чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене впереди стоящую ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно.

Упражнение 3.

Примите исходное положение: встаньте прямо, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой правую стопу. Левую руку, для удержания равновесия, выпрямите вперед или в сторону, или держитесь за опору.

Из этого положения потяните согнутую ногу на себя, почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение на другую ногу.

Важные моменты: не выпрямляйте до конца колено опорной ноги, оно должно быть слегка согнуто; для усиления амплитуды растягивания можно слегка наклонять корпус вперед, подтягивая ногу еще выше; дышите равномерно.

Упражнение 4.

Примите исходное положение: встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена. Опорная нога прямая. Из этого положения максимально подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: сохраняйте равновесие и прямое положение корпуса; старайтесь тянуть колено к груди, а не наклонять корпус к колену; дышите равномерно.

Упражнение 5.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните выпад вправо, перенесите центр тяжести на правую ногу, упор руками о правое бедро.

Поставьте левую ногу на пятку и максимально оттяните носок на себя. Регулируя ширину выпада, почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: чем глубже и шире выпад, тем сильнее амплитуда растяжки; сохраняйте прямое положение корпуса, старайтесь не наклонять его вперед; максимально оттягивайте носок на себя и не сгибайте в колене выпрямленную в сторону ногу; дышите равномерно.

Упражнение 6.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на расстоянии полторы ширины плеч, стопы развернуты наружу, упор руками о бедра, ладони направлены внутрь.

Из исходного положения выполните глубокий полуприсед, колени и стопы должны быть развернуты наружу. Почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: чем глубже присед, тем сильнее амплитуда растяжки; во время выполнения сохраняйте прямое положение спины; старайтесь максимально развернуть колени и стопы наружу; дышите равномерно.

Приложение 2

Упражнения для мышц шеи

Упражнение 1.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

Из исходного положения опустите правую руку на бедро, ладонь развернута вовнутрь, левую руку расположите на противоположной части головы.

Плавным движением выполните наклон головы влево, левая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи.

Задержитесь в этом положении 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Важные моменты: не прилагайте чрезмерных усилий, не старайтесь силой руки прижать ухо к плечу; дышите равномерно; выполняйте наклон головы строго вправо или влево, не запрокидывая голову назад и не наклоняя ее вперед.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы сцеплены между собой, локти разведены в стороны.

Из исходного положения выполните наклон головы вперед, соединяя локти и стараясь прижать подбородок к груди. Руки слегка давят на затылок. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не прилагайте чрезмерных усилий и не старайтесь силой рук наклонить голову вперед; дышите равномерно.

Упражнения для мышц спины

Упражнение 1.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперед. Руками потянитесь как можно дальше вперед. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: угол наклона корпуса должен составить 90° ; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперед; голову не поднимать; дыхание равномерное.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения, с упором согнутыми руками о бедра, выполните наклон корпуса и головы вперед, максимально округлив спину.

Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: обязательно старайтесь, максимально округлив спину, потянуться вверх, руки остаются на бедрах; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное.

Упражнение 3.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под бедрами. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперед максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнения для мышц рук

Упражнение 1.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке выпрямлены перед собой.

Из исходного положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперед-вниз так, чтобы ладони были направлены вперед.

Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы.

Из исходного положения максимальное разгибание рук назад-вверх.

Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки, не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

Упражнение 3.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выпрямите правую руку перед грудью. Согните левую руку в локте и зажмите правую в районе локтя. Зажимая правую руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не разворачивайте лицо и корпус в сторону нажима; не поднимайте вверх плечи; дышите равномерно.

Упражнение 4.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх; согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой.левой рукой обхватите правый локоть и выполните легкое надавливание сверху вниз на локоть правой руки. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьте руку и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед; для более глубокой растяжки слегка наклоняйте туловище в сторону; дышите равномерно.

Силовые упражнения

Упражнение 1.

Исходное положение: грудь расправить, плечи ровные, подбородок вверх. Поднять обе руки на уровень плеч, ладони вывернуть наружу. Затем перекрестить левую руку с правой так, чтоб левая ладонь легла на правую. Обратите внимание на локти: они могут быть немного согнуты. Поднимаем скрещенные руки вверх до того положения, когда бицепсы коснутся ушей. Затем медленно поворачиваем грудную клетку влево (осторожно). Ни в коем случае это упражнение не должно причинять боль. Представьте себе, что из этого положения вы растёте вверх, но не за счёт поднятия плеч, а за счёт вытягивания позвоночника, позвонок за позвонком. После того, как вы больше не сможете повернуть грудную клетку влево, медленно поворачиваемся назад в исходное положение. Руки опускаем вниз до уровня плеч, разводим их в стороны, опускаем вдоль туловища. Выдох. Один раз выполняем упражнение 1. Повторяем это упражнение, только теперь правую руку переложить через левую, и грудная клетка поворачивается вправо. Один раз выполняем упражнение 1. Расслабляемся.

Упражнение 2.

Исходное положение: руки согнуть в локтевом суставе и положить поперек бедер (локоть лежит на одном бедре, нижняя часть предплечья и запястье – на другом бедре), подбородок опущен к груди. Из этого положения переходим в положение «кошачья спина»: медленно нагибаемся всё ниже и ниже, при этом руки упираются в голени, затем полностью опускаются и свисают, скрещенные. Грудная клетка лежит на бедрах. Шея и плечи расслаблены. Голова опущена вниз. Не засните! Возвращаемся назад: правой и левой рукой опираемся о бедра и медленно поднимаемся вверх.

Упражнение 3.

Исходное положение: руки вдоль туловища, грудь прямая. Поднимаем прямую левую руку вперед и вверх до уровня плеча, ладонью вверх. В этом положении поворачиваем руку к правому плечу. Одновременно правую руку сгибаем в локтевом суставе (ладонь вверх) и медленно двигаем назад, за спину. Левая рука и туловище поворачиваются вправо. Голова остается на месте и смотрит вперед. Меняем положение рук, поворачиваемся влево. Следите за тем, чтоб ладонь была раскрыта и смотрела вверх. Упражнение можно усложнить, если для некоторых оно недостаточно сложное. Исходное положение то же, только спина не касается спинки коляски. Плечи расправлены, подбородок вперед. Теперь выполнить это упражнение будет уже сложнее.

Упражнение 4.

Левая рука поднята вверх, правая – опущена вниз, обе должны вместе как бы создать прямую линию. Когда левая рука идет на 5 см назад,

правая должна идти на 5 см вперед. Таким образом совершаем круговое вращение. Кто как может. Не напрягаясь. Упражнение можно усложнить, поворачивая туловище в сторону руки, идущей вверх. При этом голова смотрит вперед. Выполняйте движения плавно, без рывков, осторожно.

Упражнение 5.

Обе руки вытянуты вверх, над головой. Переплести пальцы и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки немного согнуты в локтевом суставе. Бицепсы параллельно уху, голова «над плечами». Большие пальцы рук смотрят вниз. Теперь медленно выпрямляем руки в локтевом суставе. Тянем руки вверх, кто сколько может. Следите за осанкой и не забывайте дышать. Снова сгибаем руки в локтевом суставе, кисти разворачиваем вниз, «расплетаем» пальцы, опускаем руки вдоль туловища, расслабляемся.

Комплекс утренней гимнастики

Данный комплекс утренней гимнастики адресован людям старшего возраста и инвалидам для поддержания физической активности и укрепления здоровья.

Выполнять упражнения следует в медленном темпе. Более быстрые движения можно делать лишь при сгибании пальцев рук, ног и вращении кистей и стоп в суставах.

Первое время, если быстро наступает утомление, не нужно делать упражнения с полной дозировкой. Старайтесь постепенно увеличивать амплитуду движений и количество повторений – со временем их можно довести до 20-30 раз.

Упражнение 1.

Исходное положение ног – на ширине плеч, руки опущены. Поднимать руки в стороны и опускать их в исходное положение, поворачивая ладони вверх-

вниз и одновременно сгибая и разгибая пальцы. Дыхание произвольное. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 2.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены. На счет 1-4 – ходьба на месте; на счет 5-8 – ходьба на пятках. То же с продвижением вперед в течение минуты.

Упражнение 3.

Исходное положение: ноги на ширине стопы, правая рука вверху, левая сзади. На счет 1-2 – левую руку вверх, правую назад, потянуться – вдох; на счет 3-4 – вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 4.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1-4 – вращать таз вправо; на счет 5-8 – вращать таз влево. Повторить по 2-3 раза.

Упражнение 5.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. На счет 1 достать правым коленом правый локоть; на счет 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 6.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 повернуть туловище вправо, развести руки в стороны; на счет 3-4 вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить по 6-8 раз.

Упражнение 7.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет 1-3 – три пружинящих наклона влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая вверх, на счет 4 вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз.

Упражнение 8.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены. На счет 1 – мах правой ногой в сторону, руки в стороны; на счет 2 – вернуться в исходное положение, на счет 3 – полуприсед, руки вперед; на счет 4 – вернуться в исходное положение. То же с левой ноги. Повторить по 4-6 раз.

Упражнение 9.

Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, ладонями вниз. Ходьба на месте в течение 30-60 секунд. Колени должны касаться ладоней. Дыхание произвольное.

Упражнение 10.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены. На счет 1-2 руки в стороны – вдох; на счет 3-4 руки вниз, наклониться вперед – выдох. Повторить 2-4 раза.

Занятия на велотренажере

При проведении занятий на тренажере учитываются возраст, подготовленность, индивидуальные и психофизические особенности и интересы клиентов, рекомендации индивидуальной программы реабилитации инвалидов.

Занятие №1.

Для клиентов, начинающих заниматься на велотренажере

Периодичность: 3-4 раза в неделю.

Продолжительность: 20-30 минут.

Интенсивность: 60-70% от максимального возрастного пульса.

Частота шагов: менее 50 шагов в минуту.

Занятие №1 следует проводить в течение первых 6-8 недель тренировок.

Занятие №2.

Проводятся в качестве промежуточных занятий на велотренажере

Периодичность: 3-5 раза в неделю.

Продолжительность: 20-45 минут.

Интенсивность: 70-80% от максимального возрастного пульса.

Частота шагов: 50-60 шагов в минуту.

Занятие №3.

Проводятся для клиентов, прошедших промежуточные занятия

Частота: 4-6 раза в неделю.

Продолжительность: 30-45 минут.

Интенсивность: 80-90% от максимального возрастного пульса.

Частота шагов: 60-80 шагов в минуту.

Приложение 8

Занятия на тренажере «Степпер»

При проведении занятий на тренажере учитывается возраст, подготовленность, индивидуальные и психофизические особенности и интересы клиентов, рекомендации индивидуальной программы реабилитации инвалидов.

Степпер относится к группе кардио (или аэробных) тренажеров и представляет собой тренажер с двумя педалями, которые при работе

поочередно совершают движения вверх-вниз. Он имитирует подъем по лестнице и благодаря этому не только успешно выполняет общие для всех кардиотренажеров функции, но и наиболее активно воздействует на мышцы ног, особенно их задней поверхности, и ягодиц.

Степперы дают большую нагрузку на коленные суставы, поэтому особенно важно следить во время занятия за правильным положением тела. На степперах, не оснащенных поручнями, удерживать равновесие сложнее, зато на них легче придать телу правильное положение, во время движения не смещая вес тела на руки. Стойте прямо, лишь слегка поддавшись вперед. Туловище должно быть слегка наклонено вперед. Не следует слишком близко сводить ноги в коленях и чересчур сильно прогибать спину. Проследите, чтобы ваши ступни полностью были на педалях и не свисали. Это чревато нагрузкой на суставы. Начните занятие в медленном темпе, прислушивайтесь к своему телу. Если вы чувствуете себя хорошо, то можете немного увеличить нагрузку. Перед тем как закончить занятия на степпере, снова перейдите на шадающий режим. В конце занятия обязательно сделайте комплекс упражнений на растяжку и расслабление, это поможет убрать тонус в мышцах. Во время следующего занятия вы можете увеличить немного интенсивность занятий на степпере и продлить время самой тренировки. Даже если вы чувствуете себя уверенно, не увеличивайте протяженность занятий более чем на 10 минут. Дайте своему телу войти в нужное русло и приспособиться к нагрузке. В дальнейшем вы можете увеличить время тренировки до 20 минут в день. Если вы хотите заниматься на степпере каждый день, то достаточно будет уделить тренировке 10-15 минут в день. Ежедневная небольшая тренировка не менее эффективна, чем более длительное занятие несколько раз в неделю.

Советы:

1. Принимайте пищу не менее чем за 1,5 часа до тренировки и воздержитесь от еды в течение примерно часа после нее. До и во время тренировки пейте только чистую воду, причем в небольших количествах.
2. Одежда для тренировки должна быть легкой, желательно эластичной и позволяющей телу дышать. Обувь – спортивной, удобной. Обязательные условия – закрытая верхняя и пяточная часть и фиксированный голеностоп. Идеально – кроссовки для бега.

Приложение 9

Занятия на тренажере «беговая дорожка»

При проведении занятий на тренажере учитываются возраст, подготовленность, индивидуальные и психофизические особенности и

интересы клиентов, рекомендации индивидуальной программы реабилитации инвалидов.

Беговая дорожка относится к группе кардиотренажеров, и при занятии на ней улучшается кровообращение и стабилизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем при наличии у тренажеров датчиков снятия пульса.

Бег – самый эффективный способ поддерживать себя в форме и улучшить свое здоровье за счет насыщения кислородом органов и тканей организма. Начинать рекомендуется с 15-20 минут занятий, постепенно увеличивая время, а в дальнейшем – темп бега. Не забывайте: прием пищи непосредственно перед тренировкой ни к чему хорошему не приведет. Следите за своим пульсом, он не должен быть ниже 130 ударов в минуту, но и важно, чтоб не поднимался очень высоко, иначе Вы начнете развивать выносливость. Беговая дорожка позволяет заниматься самыми естественными видами фитнеса – бегом и ходьбой.

На беговой дорожке бегать легче, чем по стадиону. Если на улице вы бегаєте обычно со скоростью 10 км/час, то на беговой дорожке вы приятно удивитесь, развивая скорость 11-12 км/час.

Начните тренировку на минимальной скорости. Через две минуты увеличивайте скорость на 0,3 км/час каждые 30 секунд. Постепенно доведите скорость до 5,5 км/час.

Если Вы планируете впервые стать на беговую дорожку, то нужно обратить внимание на некоторые моменты. При ходьбе или беге старайтесь смотреть прямо перед собой, а не под ноги. Но имейте в виду, что слишком полным людям бег противопоказан. Остальным настоятельно советуем прислушиваться к своим ощущениям в голеностопе, в коленях, в ступнях и в позвоночнике.

Советы:

1. На беговой дорожке не рекомендуется заниматься босиком. Во-первых, занимаясь в хороших кроссовках, вы уменьшаете ударные нагрузки. Во-вторых, потев, ступня может поскользнуться или подвернуться.

2. При беге на дорожке следует смотреть прямо, не отвлекайтесь по сторонам, не оборачивайтесь, если вас кто-то позовет. То, что вы отвлеклись на долю секунды, может привести к падению и травмированию.

3. Закончив занятие, не останавливайтесь резко. Пройдите не спеша пару минут и будьте внимательны: с непривычки может закружиться голова, как только вы станете на твердую поверхность.

Настольный теннис

Настольный теннис (пинг-понг) — спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

При проведении занятий за настольным теннисом учитывается возраст, подготовленность, индивидуальные и психофизические особенности и интересы клиентов. Игра в теннис не только способствует физическому здоровью, но и становится увлекательным хобби. Первое – это техника. Ее освоение сводится к выработке мускульной привычки действовать заданными движениями на конкретные подачи. Первый этап характеризуется скованностью движений и отсутствием необходимой плавности. Они приобретаются на втором уровне – закрепление техники, когда все действия доводятся до автоматизма. На этом этапе осваиваются связки приемов. Тренеры рекомендуют играть обязательно на счет, чтобы появлялся стимул бороться. На третьем уровне происходит индивидуализация навыков, когда действия приобретают оригинальный оттенок игрока. Первым делом следует в буквальном смысле почувствовать ракетку и мяч. Это позволит сознательно управлять траекторией подачи.

Правила игры в настольный теннис

По правилам настольного тенниса встреча проводится на 2, 3 и 4 сетах. Чтобы победить в сете, необходимо выиграть 11 очков. Если счет 10:10, игра ведется до разрыва в два очка. После завершения каждого сета, соперники меняются сторонами. В решающем сете смена сторон производится после того, как один из соперников набирает пять очков. Всего теннисисты совершают по две подачи. При счете 10:10 подачи совершаются поочередно. Первая подача перед игрой определяется с помощью жребия. Каждый из

соперников имеет право на один тайм-аут в течение всей встречи. Он требует постоянной концентрации внимания, что активно стимулирует во время игры отдельные части мозга. Игра активизирует три главных области мозга: основную моторную кору мозга, мозжечок, а также области, которые отвечают за движения рук.

Игра в настольный теннис требует хорошей зрительно-моторной координации и постоянного контроля за мелкой моторикой рук, что очень положительно сказывается на работе мозга. Эта подвижная, эмоциональная игра отлично развивает глазомер и быстроту реакции. Но один только настольный теннис, не подкрепленный физическими нагрузками, не поможет стать физически крепким человеком.

В настольный теннис могут играть практически все желающие. Однако тех, у кого обнаружен сколиоз или резко выражено плоскостопие, хотелось бы предостеречь от чрезмерного увлечения этой игрой. Такой же совет и людям с ослабленным зрением: нагрузка на глаза во время игры очень большая, особенно если помещение недостаточно освещено.

Польза настольного тенниса:

1. Оказывает хорошее влияние на физическое и психическое состояние игрока и улучшает зрение.
2. Настольный теннис особенно полезен для инвалидов и граждан пожилого возраста, потому что он улучшает их крупную и мелкую моторику.
3. Настольный теннис – это хорошее средство для уменьшения времени реакции.
4. Настольный теннис – прекрасная возможность совершенствовать свою ловкость.

5. Игра развивает мускулатуру опорно-двигательного аппарата. В настольном теннисе задействованы все основные группы мышц рук и ног.

Упражнение №1.

Поставьте мяч на ракетку и держите ее так, чтобы мяч не упал. Двигайтесь по определенной площадке, постоянно увеличивая ее площадь.

Упражнение №2.

Перекатывайте мяч от одного края ракетки к другому.

Упражнение №3.

Набивайте мяч так долго, как сможете. При этом выполняйте это упражнение как в статическом положении, так и двигаясь.

Упражнение №4.

Подбивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, как можно более контрастную высоту.

Упражнение №5.

Вращайте ракеткой так, чтобы мяч перекатывался по ее периферии.

Упражнение №6.

Ударяйте мяч об пол в положении подачи.

Упражнение №7.

Подбивайте мяч ракеткой на разную высоту, меняя ее поочередно.

Упражнение №8.

Отбейте мяч, то приседая, то поднимая корпус тела.

