

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социального обслуживания населения»**

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
приказом директора МБУ «Комплексный центр»

от 07.11.2016 № 322

**ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ  
«ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!»**

**Разработана: Гуменюк М.А.**

**Терещук И.Н.**

## Программа

**Цель программы:** улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

### **Задачи:**

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре с элементами лечебной физкультуры;

- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

- содействие увеличению продолжительности активной жизни;

- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

**Целевая группа:** получатели услуг социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов, неработающие граждане пожилого возраста и инвалиды (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет), сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контроль реализации программы осуществляет заведующий отделением дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов.

## **2. Постановка проблемы и обоснование необходимости разработки программы**

Большинство граждан пожилого возраста не занимаются физкультурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах адаптивная физкультура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают: тренировку на тренажерах, упражнения на фитболах (гимнастика на мячах), элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, «скандинавскую ходьбу», китайскую гимнастику «Тай-чи» на территории учреждения.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

Программа практических занятий с пожилыми людьми включает 4 занятия в месяц, длительность занятия составляет 25 мин. Занятия проводятся как в группе, так и индивидуально, в зависимости от показаний. Численность групп составляет от 1 до 6 человек.

### 3. Этапы реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный
<b>Предварительный этап</b>		
1	Проведение анализа здоровья целевой группы, деление на группы в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями, диагнозом	Зав. отделением Мустафина Л.Р инструктор по ЛФК Терещук И.Н.
2	Подбор целевой группы	Инструктор по ЛФК Терещук И.Н.
<b>Основной этап</b>		
3	Занятия группы в спортивном зале и на свежем воздухе	Инструктор по ЛФК Терещук И.Н.
4	Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий	Инструктор по ЛФК Терещук И.Н.
5	Публикация информации о реализации программы	Зав. отделением Мустафина Л.Р инструктор по ЛФК Терещук И.Н.
6	Проведение анкетирования участников программы и анализ результатов анкетирования	Инструктор по ЛФК Терещук И.Н.
<b>Заключительный этап</b>		
7	Диагностика на «выходе» для определения степени эффективности мероприятий программы	Зав. отделением Мустафина Л.Р инструктор по ЛФК Терещук И.Н.
8	Публикация статьи сайте учреждения на тему «Реализация программы по адаптивной	Инструктор по ЛФК

#### **4. Тематический план**

##### **1.Остеохондроз шейного отдела позвоночника**

Задачи ЛФК: улучшение кровообращения и координация движения, снятие болевого синдрома, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, верхних конечностей, повышение психоэмоционального тонуса.

Занятия включают статические дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц шеи, плечевого пояса и верхних конечностей. Упражнения выполняются в исходном положении лежа и сидя.

##### **2. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника**

Задачи ЛФК: снижение болевого синдрома, расслабление мышц, укрепление мышц живота, улучшение кровообращения в поясничной области, улучшение трофических процессов.

Упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках.

Комплекс упражнений способствует расслаблению скелетной мускулатуры, дыхательные упражнения назначают после снятия болевого синдрома.

Обязательны упражнения для мышц живота, упражнения, направленные на вытяжение поясничного отдела позвоночника, упражнения с вращательными движениями для туловища. Упражнения направлены на увеличение подвижности позвоночника.

Совместные движения рук и туловища, рук и ног, головы и туловища.

Ходьба назначается при снижении боли в позвоночнике.

В занятия включены упражнения с гимнастическими предметами, снарядами. Рекомендуются бассейн и игры с мячом.

Примечание: в остром периоде следует прекратить физические нагрузки на позвоночник и обеспечить покой, в том числе постельный режим.

##### **3. Гипертоническое заболевание**

Задачи ЛФК: нормализация деятельности центральной нервной системы, улучшение гемодинамики, повышение выносливости организма, улучшение состояния двигательной системы, повышение выносливости мышц.

Даются упражнения, корригирующие гипертонус мышц. С этой целью используются упражнения в расслаблении и постизометрическая релаксация мышц верхних конечностей, плечевого пояса и грудной клетки.

Выполняются упражнения циклического характера: ходьба, бег, катание на лыжах, велотренировки, скандинавская ходьба.

Особенности методики гимнастики: упражнения выполняются ритмично в спокойном темпе, с большой амплитудой в суставах, чтобы лучше использовать экстракардиальные факторы кровообращения.

К специальным упражнениям относятся упражнения на расслабление мышечных групп, развитие равновесия, координацию, дыхательные динамические упражнения, физические упражнения с дозированным усилением динамического характера (быстрая ходьба, занятия на велотренажерах).

Примечание: следует избегать упражнения с большой амплитудой движений туловища и головы.

Рекомендуется: аутотренинг, способствующий расслаблению мускулатуры.

Противопоказания:

- АД выше 220/120;
- состояние после криза;
- значительное снижение АД;
- нарушение сердечного ритма;
- слабость, выраженная одышка.

#### **4. Ишемическая болезнь сердца**

Задачи ЛФК: восстановление функции сердечно-сосудистой системы с помощью препаратов, повышение толерантности к физическим нагрузкам (переносимость нагрузок), корригирующие движения, переход на правильное питание, отказ от вредных привычек.

Рекомендуется: короткий дневной сон, отдых, занятия с психологом.

Даются дыхательные упражнения, упражнения для мелких мышц верхних и нижних конечностей. Нагрузки должны быть небольшие. Упражнения делаются в малой и средней амплитуде без напряжения.

Упражнения выполняются в исходном положении сидя, лежа. Длительность занятий по данному направлению составляет 15-18 минут.

#### **5. Оценка эффективности программы**

Реализация мероприятий программы способствует:

- созданию условий для сохранения жизненной активности, реализации внутреннего потенциала граждан пожилого возраста и инвалидов;
- увеличению охвата граждан пожилого возраста и инвалидов мероприятиями, направленными на социальную реабилитацию;
- повышению качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

### **Конечный результат:**

- обучение граждан пожилого возраста и инвалидов навыкам самоконтроля;
- уменьшение потребности в медикаментозной терапии;
- вовлечение в сохранение собственного здоровья.