

Бюджетное учреждение Чувашской Республики  
«Ядринский комплексный центр социального обслуживания населения»  
Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики

Программа  
по адаптивной физической культуре  
для граждан пожилого возраста



г. Ядрин

2022 г.

# Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Предполагаемые результаты
4. Содержание программы
5. Используемый материал



## Пояснительная записка

Адаптивная гимнастика – это неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Она является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья.

Пожилой возраст приносит с собой старческие изменения, болезни, слабость. Но сохранить хорошее самочувствие в старости можно – для этого нужно вести здоровый образ жизни. Полезные привычки помогут отсрочить возрастные перемены и укрепить организм. Регулярная гимнастика входит в число этих привычек. Чем раньше начать делать упражнения, тем лучше для здоровья. Даже если человек в прошлом не увлекался спортом, заниматься гимнастикой никогда не поздно и полезно каждому пенсионеру. Гимнастика на пенсии поможет оставаться активным, предупредить многие болезни и защитить себя от болей. У человека улучшится самочувствие и настроение, повысится уровень жизненной энергии. Упражнения повышают качество жизни пенсионера в целом. В лечении и профилактике болезней гимнастика приносит хорошие результаты, но при этом важно заниматься ею ежедневно, соблюдать правила тренировок и не иметь противопоказаний.

Задачи, которые ставит гимнастики – это адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат и, конечно, создать хорошее настроение людям среднего и старшего возраста.

Гимнастика для пожилых – это простые комплексы упражнений, доступные всем пенсионерам. Простые и легкие, они не должны быть изнурительными и приносить боль. Все упражнения надо выполнять с улыбкой и под музыку.

## Цели и задачи

Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья и создание спортивно-оздоровительной среды.

К задачам относятся:

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия;
- организация и проведение занятий по адаптивной гимнастике с элементами лечебной физкультуры;
- вовлечение человека в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста;
- содействие увеличению продолжительности активной жизни;
- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике заболеваний.

Целевая группа: неработающие граждане пожилого возраста, сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний.

## Срок реализации программы

Программа практических занятий с пожилыми людьми рассчитана на 1 год (70 часов) и включает 2 занятия в неделю, длительность занятия составляет 60 мин.



## Форма и режим занятий

Занятия проводятся в группе. Численность группы составляет 8-10 человек.

При формировании группы 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.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Мероприятия	Количество часов	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Суставная гимнастика для позвоночника	1	7
2	Суставная гимнастика для плечевого пояса	1	6
3	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	1	7
4	Суставная гимнастика для нижних конечностей	1	7
5	Силовая гимнастика : разминка	1	7
6	Комплекс упражнений с отягощениями	1	7
7	Упражнения для большинства мышц туловища	1	6
8	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц	1	7
9	Упражнения, направленные на совершенствование координации движений (линейные танцы)	1	7
ИТОГО:		70	

## Результаты занятий

- Улучшение кровоснабжения и питания организма кислородом;
- Поддержание силы мышц, замедление атрофических процессов;
- Нормализация деятельности скелета и вестибулярного аппарата, улучшение координации движений, поддержание подвижности суставов;
- Гармонизация метаболизма, что препятствует развитию сердечных болезней и эндокринных нарушений;
- Поддержание здорового состояния легких;
- Улучшение психологического состояния человека.

## Содержание программы

Данная программа рассчитана на оздоровление с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства



спортивных и подвижных игр, под красивую музыку танцевальные движения (линейные танцы). Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями граждан пожилого возраста.

## Суставная гимнастика для позвоночника

Комплекс упражнений заимствован из йоги. Все упражнения повторяются по 7 раз, в среднем темпе, без остановок. Их следует выполнять, соблюдая технику дыхания: в исходном положении сделать выдох, перед спиральным поворотом - вдох, во время семи спиральных поворотов задержать дыхание, затем сделать выдох. Во время выполнения упражнения плечи от пола не отрывать. Если нет возможности задерживать дыхание надолго, уменьшить количество повторов упражнений - выполнить 2-3 серии с задержкой дыхания на 2-3 спиральных поворота.

1. И.п. - лежа на спине. Прямые ноги на ширине плеч, пятки на полу. Носки на себя. Руки в стороны.

Спиральный поворот позвоночника. Поднять правое бедро, повернуть голову вправо, ступни ног - влево. Стараться боковой стороной стоп коснуться пола.

Поворот в другую сторону.

2. И.п. - лежа на спине. Выпрямленную левую ногу положить на правую. Руки в стороны.

Спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо.

Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

3. И.п. - лежа на спине. Ноги прямые. Стопы на себя. Руки в стороны. Пятку левой стопы положить на пальцы правой стопы.

Спиральный поворот влево. Голову - вправо.

Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

4. И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Стопу согнутой правой ноги поставить на коленную чашечку выпрямленной левой.

^ Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Стараться коснуться коленом пола.

^ Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

5. И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить плоско на пол.

^ Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги по всей длине соприкасаются с полом.

6. И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Согнуть ноги, сведя колени и ступни.

^ Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги постараться прижать к полу.

^ Поворот в другую сторону.

Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов плечевого пояса

Упражнения 4, 5, 6 выполняются в медленном темпе. Для удобства под ягодицы можно подложить подушку.

1. И.п. - сложить ладони перед собой, плотно сомкнуть их. Не разжимая ладоней, опускать их, пока предплечья не окажутся в горизонтальном положении.

2. И.п. - упор на коленях. Кисти развернуть наружу пальцами к себе, руки прямые. Покачивания телом вперед и назад 10-20 с. То же с разворотом кистей внутрь и пальцами к себе.

3. И.п. - упор на коленях, кисти развернуты тыльной поверхностью в пол. Покачивания телом вперед и назад 10-20 с.

4. И.п. - сидя на пятках. Согнутую левую руку завести за голову, правую - за спину тыльной стороной ладони между лопаток. На выдохе сцепить пальцы обеих рук. Удерживать положение 10-20 с. Глубоко вдохнуть и на выдохе наклониться вперед. Зафиксировать положение на 10-15 с. Дыхание не задерживать. На вдохе вернуться в и.п. То же с другой руки.

Упрощенный вариант: если не удастся сцепить руки за спиной, можно использовать вспомогательное средство - ремень, полотенце или веревку и взяться за ее концы.

5. И.п. - сидя на пятках. Завести руки за спину, сложить ладони между лопаток. Локти отвести назад. Зафиксировать положение на 10-15 с. Дыхание свободное. На выдохе медленно наклониться вперед и зафиксировать положение на 10-15 с. На вдохе вернуться в и.п.

6. И.п. - сидя на пятках. Сцепить пальцы рук за спиной. «Раскрыть» грудную клетку и выпрямить сцепленные руки. Сделать несколько вдохов-выдохов, затем глубоко вдохнуть и на



выдохе наклониться вперед. Не отрывая таза от пяток, вытянуть руки назад-вверх. Зафиксировать положение на 5-10 с. На вдохе вернуться в и.п.

### Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы

1. И.п. - стойка руки на опоре (спинка стула). Надавливать тыльной и подошвенной стороной пальцев одной ноги на пальцы другой ноги. По 30-60 с.
2. И.п. - то же. Надавливать каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой. По 30-60 с.
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч. Круговые движения коленей вовнутрь и кнаружи. Усложнить перемещением давления по краям подошв, с постепенным увеличением амплитуды движения. По 10-15 движений в каждую сторону.
4. И.п. - стойка на правой ноге, левая скрестно с опорой наружным краем, руки на поясе. Перенос веса тела попеременно на каждую ногу с полуприседом. Поменять положение ног. По 10-15 раз.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Подъем на носки с перекатом на пятки. 10-15 раз.
6. И.п. - стойка ноги скрестно с опорой на наружные края стоп, руки на поясе. 1 - подняться на носки; 2 - вернуться в и.п. Усложнить перекатом на пятки. По 15 раз.
7. И.п. - стойка руки на поясе. Ходьба на носках 20-30 с.
8. И.п. - стойка руки на поясе. 1 - с полуприседом на левой ноге, правую вперед; 2 - левую ногу в и.п., правую скрестно перед левой; 3-4 - повторить. То же с другой ноги. По 6-8 раз.
9. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Поставить правую ногу перед левой. Выполнить поворот на 180°. Поставить левую ногу перед правой. Выполнить поворот на 180°. По 4-6 раз.
10. И.п. - сидя на стуле. Скользящими движениями переместить правую ногу под стул тыльной стороной стопы, вернуться в и.п. То же с другой ноги. По 6-8 раз.
11. И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем внутренних краев стоп. Стопы не разъединять, колени фиксировать руками. По 10-15 раз.
12. И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем наружных краев стоп. По 10-15 раз.
13. И.п. - сидя на стуле. Правую ногу постепенно перемещать под стул. Из каждого нового положения поднимать носок до тех пор, пока движение не станет невозможным. То же с другой ноги. По 5-6 раз.
14. И.п. - сидя на стуле. Давить большим пальцем правой стопы на опору, пытаюсь поднять мизинец. Колено не поднимать, фиксировать руками. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

### Суставная гимнастика для нижних конечностей

Все движения выполняются по 3-6 раз. Отдых между повторениями 5-10 с.

1. Упражнение выполняется в среднем темпе с максимальной амплитудой. И.п. - сед ноги вместе, носки на себя. Сгибать и разгибать стопы. Сначала попеременно, затем одновременно. 10 раз.
2. И.п. - то же. Вращательные движения стопами. - так же по 10 раз, сначала внутрь, потом наружу.
3. И.п. - сед, левая нога прямая, правая согнута в колене, стопа лежит на левом бедре (или возле левого бедра на полу), левая рука держит пятку правой ноги, правая захватывает за пальцы правую стопу. Вращать стопу сначала по часовой стрелке, затем против.
4. И.п. - то же. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны. На выдохе скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса. Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.



5. Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное. Под ягодицы можно подложить подушку или валик. И.п. - сед между пяток, колени, по возможности, вместе, руки на коленях или вдоль туловища. На выдохе медленный наклон вперед. Расслабляться 5-10 с. Вернуться в и.п. Наклон назад с упором на руки или локти (рис. 14). Расслабляться 10-15 с. Вернуться в и.п. Расслаблять места наибольшего напряжения.

6. И.п. - сидя, левая нога прямая, правая согнута в колене, стопа лежит на левом бедре (или возле левого бедра на полу). Одна рука поддерживает стопу согнутой ноги, другая лежит на колене. Спина прямая. Осторожными пружинными движениями рукой нажимать на колено, стараясь коленом коснуться пола. То же с другой ноги.

7. Упражнение выполняется в медленном темпе. И.п. - сед на полу, правая нога вытянута вперед, носок на себя, левая согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности прямой ноги. Спина прямая. На выдохе выполнить осторожный наклон вперед (рис. 16). Зафиксировать положение на 15-30 с. Подбородком тянуться к носку. На вдохе вернуться в и.п. То же с другой ноги.

8. Упражнение выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой. Дыхание свободное. И.п. - сидя с согнутыми ногами, колени врозь (можно у стены), стопа к стопе, как можно ближе к телу, руки на колени, спина прямая (рис. 17). Осторожными пружинными движениями надавливать руками на колени. Выполнить 8 раз, отдых 5-10 с. Упражнение повторить 3 раза.

Упрощенный вариант:

И.п. - то же, только руки в упоре на полу за спиной. При необходимости под ягодицы можно подложить подушку. Выполнять так же.

9. Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой. И.п. - сед ноги врозь (можно с упором на руки), стопы на себя, спина прямая (рис. 18). На выдохе четыре пружинных наклона к правой ноге. Тянуться подбородком к носку. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслабляться. Вернуться в и.п. То же вперед и к левой ноге.

10. Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой. И.п. - сед ноги вместе, руки вперед, стопы на себя, спина прямая. На выдохе выполнить наклон вперед (рис. 19). Зафиксировать положение на 10-15 с, не задерживая дыхания. Расслабляться. На вдохе вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

11. Упражнение выполняется очень осторожно в медленном темпе, без резких движений. Дыхание ровное. И.п. - сед ноги вперед, спина прямая. Согнуть правую ногу и поставить стопу за коленом левой ноги. Опереться левой рукой о согнутое колено и развернуть корпус (рис. 20). Голову держать прямо. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслаблять места наибольшего напряжения. То же с другой ноги.

12. Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное. И.п. - лежа на спине, ноги прямые. На выдохе согнуть левую ногу и прижать ее к груди (рис. 21). Зафиксировать положение на 15-20 с. Дыхание не задерживать. На вдохе вернуться в и.п. То же с другой ноги.

## Упражнения, направленные на совершенствование координации движений

Уровень развития координационных способностей в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Повседневная жизнь человека на сегодняшний день характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Быстро и точно оценить ситуацию, мгновенно выбрать правильное решение, максимально мобилизовать свой организм для решения той или иной двигательной задачи - все это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей. Ежедневное выполнение упражнений значительно снизит риск возникновения травмоопасных ситуаций.

Упражнения на мелкую моторику

Упражнения выполняются сидя на стуле, положение ног удобное для занимающегося, спина прямая, дыхание свободное.

1. И.п. - руки в стороны, глаза закрыты. Коснуться указательным пальцем правой руки кончика носа, то же левой рукой. По 3-6 раз.

2. И.п. - руки на поясе, глаза закрыты. Правой рукой взять себя за левое ухо, указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа. То же с левой руки. По 3-6 раз.



3. И.п. - руки на опоре (на столе) ладонями вниз, пальцы выпрямлены. Поочередное отведение пальцев, начиная с мизинца, затем с большого пальца. Сначала одной рукой, потом двумя.

4. И.п. - руки перед собой, правая кисть сжата в кулак, ладонью вниз, левая - ладонью вверх, пальцы разведены. На каждый счет менять положение рук: правую кисть повернуть ладонью вверх, разжать пальцы; одновременно левую повернуть ладонью вниз, сжав пальцы в кулак, 15-20 раз.

5. И.п. - руки перед собой, пальцы правой руки разведены, левой - вместе. На счет 1 - развести пальцы левой руки, правой - соединить. Менять положение пальцев рук на каждый счет, 15-20 раз.

6. И.п. - руки перед собой, глаза закрыты. Поочередно соединять большой палец с остальными. По 6-9 раз с каждой руки.

7. И.п. - руки согнуты с опорой на локти, пальцы сжаты в кулак. Разогнуть пальцы, одновременно повернув кисти ладонями к себе; вернуться в исходное положение, 10-15 раз.

8. И.п. - правая рука перед собой, пальцы сжаты в кулак, левая на поясе. Вращение правой кистью по часовой стрелке, одновременно надувая правую щеку и зажмуривая правый глаз, то же с другой стороны. По 6-9 раз.

9. И.п. - руки перед собой. Указательным пальцем правой руки чертить круг, одновременно пальцем левой - треугольник. Поменять руки. По 15-20 раз.

Упражнения на совершенствование ловкости

Упражнения выполняются с использованием теннисных мячей или шариков для настольного тенниса в зависимости от уровня подготовленности. По мере приобретения навыка работы сначала с теннисными мячами, а затем с шариками постепенно увеличивается темп движений.

1. И.п. - стойка, теннисный мяч в левой руке. Подбрасывать и ловить мяч только левой рукой. То же с правой руки.

2. И.п. - то же. Перебрасывать мяч с левой руки на правую.

3. И.п. - стойка, мяч в ладонях. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши 2 раза и поймать его.

4. И.п. - то же. Бросать мяч об пол и ловить его то правой, то левой рукой.

5. И.п. - стойка, в руках по теннисному мячу. Попеременно, сначала левой затем правой рукой подбрасывать мячи вверх и ловить.

6. И.п. - стойка, в руках по теннисному мячу. Одновременно двумя руками подбрасывать мячи вверх и ловить. Упражнение выполнять максимально возможное время.

7. И.п. - стойка, в руках по теннисному мячу. Одновременно подбросить мячи, поменяв их местами (из правой руки в левую, из левой - в правую).

### Упражнения на равновесие, точность пространственной ориентировки и дифференцировку мышечных усилий

Упражнения выполняются в среднем темпе.

1. И.п. - стойка, руки за голову. На выдохе полуприсед на носках с поворотом туловища и головы влево, руки в стороны. Ноги удерживать в первоначальном направлении. На вдохе вернуться в и.п. То же в другую сторону, по 6-9 раз.

2. И.п. - полуприсед, руки вдоль туловища, ноги вместе на носках. Повороты согнутых в коленях ног в стороны с одновременными махами руками в противоположные повороту стороны. 30-60 с. Дыхание свободное.

3. И.п. - стойка на носках, руки за голову. Выполнить 4 шага вперед в полуприседе, поворот кругом; 4 скрестных шага, чередуя правую ногу перед левой, затем левую перед правой, руки к плечам, поворот кругом; 4 шага вперед, руки в стороны, поворот кругом; 4 шага вперед, руки за спину, поворот кругом. Повторить 3 раза. Дыхание свободное.

4. И.п. - стойка на носках, руки на поясе, на голове книга или другой предмет. Ходьба по прямой линии, сохраняя равновесие, ходьба широким шагом, танцевальные шаги (вальсовый шаг вперед, в сторону, с поворотом). 1-3 мин. Дыхание свободное.



5. И.п. - стойка с предметом на голове. Садиться на стул и встать. Дыхание свободное. 6-8 раз.
6. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Встречные размахивания расслабленными руками с поворотом туловища вправо и влево. Дыхание свободное. 8-10 раз.
7. И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. На выдохе прямую левую ногу отставить на носок в сторону, левую руку вверх, правую в сторону. На вдохе – в и.п. То же в другую сторону, по 3-6 раз. Положение рук во время выполнения упражнения можно менять.
8. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, карандаш или небольшая палка в правой руке. На вдохе поднять правую руку вверх и согнуть ее за головой, левую опустить вниз и согнуть ее за спиной. На выдохе передать предмет из правой руки в левую. Вернуться в и.п. Поменять положение рук. 6-8 раз.
9. И.п. - лежа на спине, руки вверх. На выдохе перекаат вправо в положение упор лежа на предплечьях. То же влево. 3-6 раз.
10. И.п. - лежа на спине, руки за голову. Поднять согнутые ноги. Последовательное сгибание и разгибание ног вперед и в обратном направлении («велосипед»), по 10-15 раз. Дыхание свободное.
11. И.п. - лежа на спине. Полное расслабление. 1-2 мин.

### Гимнастика для глаз

Утомление работающего органа естественно, но переутомление ведет к преждевременному старению. Глаза имеют прямую и обратную связь со всеми органами. Переутомление зрения отражается на функции всех систем: сердечно-сосудистой, нервной и даже пищеварительной. Поэтому и людям с хорошим зрением необходимо выполнять гимнастику для глаз, что является лучшей профилактикой его ухудшения с возрастом. Тем, у кого зрение уже достаточно снизилось, можно попытаться улучшить его. Упражнения желательно выполнять 2 раза в день, утром и вечером, по 10-15 мин.

Упражнения, снимающие утомление глаз

1. И.п. - произвольное. Моргать глазами легко и без напряжения в течение 30-60 с.
2. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. - сидя. Закрывать веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.
5. И.п. - сидя на стуле, спина прямая. Разогреть ладони (растиранием). Положить одну на другую и прижать к глазам. Глаза закрыть. Расслабить веки и лицо. Рассматривать темноту или любую картинку, которая возникает в сознании. Находиться в таком положении 3-5 мин.

Упражнения для глазодвигательных мышц

1. И.п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с. Опустить руку. Повторить 10-15 раз.
2. И.п. - стоя или сидя, голова прямо, в вытянутой руке карандаш. Двигать карандаш вправо, влево, вверх, вниз. В течение 1-2 мин неотрывно следить за ним, не поворачивая головы.
3. И.п. - произвольное. Положить одну ладонь на другую и прижать к глазам. Смотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы, по 6-9 раз.
4. И.п. - произвольное. Положить одну ладонь на другую и прижать к глазам. Круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении, по 3-9 раз.
5. И.п. - стоя спиной к стене большой комнаты, голова прямо. Не поворачивая головы, переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить 10-20 раз.
6. И.п. - стоя. Повороты головы вправо и влево. Взгляд направлять по ходу движения. 6-9 поворотов.
7. И.п. - произвольное. В течение 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой. Отдых 5-10 с. Повторить 6-9 раз.

### Упражнения для повышения внимательности



И.п. - стоя или сидя. Руки перед собой.

1. Вдох через нос. Кончики вытянутых вместе пальцев правой руки подвести к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. Выдох через рот. Сжать, наоборот, пальцы правой руки, вытянуть пальцы левой руки и подвести кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторять эти движения достаточно быстро и попеременно 10-15 раз.

2. Вдох. Раскрыть ладонь левой руки. На выдохе 5 раз массировать большим пальцем правой руки точку, расположенную в центре левой ладони. Вдох. Ослабить нажатие. Повторить и поменять руки.

3. Сжать пальцы одной руки в кулак (большой палец внутри). Выдох. Сжать кулак с усилием. Вдох. Ослабить усилие. Повторить 5-7 раз. То же с другой руки. Для увеличения эффекта от упражнения можно закрыть глаза.

Упражнения для укрепления воли и сохранения душевного спокойствия

И.п. - стоя или сидя.

1. Массировать биологически активные точки большого пальца каждой руки, расположенные по обе стороны его ногтевого ложа, по 2 мин. Дыхание ровное.

2. Массировать основание большого пальца (тыльной стороны ладони) одной руки большим пальцем другой руки в течение 1 мин. Дыхание ровное.

3. Раскрыть ладонь левой руки. Выдох. Слегка нажать точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Вдох. Ослабить усилие. По 5 раз для каждой руки.

4. Массировать кончик мизинца каждой руки в течение 2 мин. Дыхание ровное.

5. Упражнения с грецкими орехами. Руки с грецкими орехами перед собой.

Упражнения выполняются в среднем темпе по 2-3 мин. Дыхание ровное.

- Делать ладонями круговые движения, с усилием прижимая грецкие орехи.

- Повторить круговые движения с орехами на тыльной поверхности одной руки, прижимая орех другой рукой.

- Делать одновременно круговые движения с двумя орехами в каждой ладони (в правой - по часовой стрелке, в левой - против).

6. Упражнения с маленькими мячами, имеющими фактурную поверхность. Руки с мячом перед собой (рис. 29). Упражнения выполняются в среднем темпе по 2-3 мин. Дыхание ровное.

## Самомассаж

Уже много веков назад было замечено, что, определенным образом воздействуя на кожу, можно добиться снятия утомления, улучшения самочувствия. Современная наука подтвердила живительный эффект массажа. По данным исследователей, после воздействия массажа на здорового человека в течение 15 мин его работоспособность повышается почти в 2 раза. Предлагаемые методы массажа основаны на базе акупунктуры, известной на Востоке с давних пор и доказавшей свою эффективность в деле оздоровления человеческого организма. Они просты и доступны для самостоятельного освоения и применения.

Точечный самомассаж лица и головы

И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, глаза можно закрыть. Дыхание свободное.

Массаж каждой точки выполняется круговыми движениями средним и указательным пальцем по 9 раз в каждую сторону в порядке, указанном в табл. 2.

Самомассаж рефлекторных зон лица и головы

В табл. 3 представлены зоны соответствия органов рефлекторным зонам лица.

1. И.п. - стойка, ноги врозь, глаза можно закрыть.

2. Указательным и большим пальцами правой (женщины) или левой руки (мужчины) 6-9 раз поглаживающими движениями массировать переносицу.

3. Пальцами обеих рук массировать волосистую часть головы.

4. Большим и согнутым указательным пальцами массировать ушные раковины.

5. Положить ладони на уши так, чтобы центр ладони приходился на ушной проход.

Пальцами поколачивать по голове 15-20 с.



6. Надавливать ладонями на уши и резко отпускать, 3-6 раз.
7. Потереть ладони друг о друга и положить на глаза. Вращать глазными яблоками вправо и влево, по 3-9 раз в каждую сторону.
8. Кончиками пальцев надавливающими движениями массировать край глазницы вокруг глазного яблока.
9. Массаж языка и губ зубами (покусывать).  
Вибрационный самомассаж рефлекторных зон тела  
И.п. - стоя, ноги врозь.
1. На выдохе легко постукивать кулаками по грудной клетке, можно с произнесением звука «м-м-м» или «а-а-а». 20-30 с.
2. Выполнить несколько поглаживающих движений поясничной области (проекция почек), затем так же легко постукивать по ней кулаками. 20-30 с.
3. Массировать подвздошную область. Сначала пальцами рук промассировать подреберную зону справа и слева, затем выполнить массаж вокруг пупка легкими поглаживающими движениями по часовой стрелке  
И.п. - стойка руки на опоре (спинка стула). Надавливать тыльной и подошвенной стороной пальцев одной ноги на пальцы другой ноги. По 30-60 с.  
И.п. - то же. Надавливать каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой. По 30-60 с.  
И.п. - стойка ноги на ширине плеч. Круговые движения коленей вовнутрь и наружу. Усложнить перемещением давления по краям подошв, с постепенным увеличением амплитуды движения. По 10-15 движений в каждую сторону.  
И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Подъем на носки с перекатом на пятки. 10-15 раз.  
И.п. - стойка ноги скрестно с опорой на наружные края стоп, руки на поясе. 1 - подняться на носки; 2 - вернуться в И.п. Усложнить перекатом на пятки. По 15 раз.  
И.п. - стойка руки на поясе. Ходьба на носках 20-30 с.  
И.п. - сидя на стуле. Скользящими движениями переместить правую ногу под стул тыльной стороной стопы, вернуться в И.п. То же с другой ноги. По 6-8 раз.  
И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем внутренних краев стоп. Стопы не разъединять, колени фиксировать руками. По 10-15 раз.  
И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем наружных краев стоп. По 10-15 раз.  
И.п. - сидя на стуле. Правую ногу постепенно перемещать под стул. Из каждого нового положения поднимать носок до тех пор, пока движение не станет невозможным. То же с другой ноги. По 5-6 раз.  
И.п. - сидя на стуле. Давить большим пальцем правой стопы на опору, пытаюсь поднять мизинец. Колено не поднимать, фиксировать руками. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

### Общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями

Упражнения в старости нужно подбирать и выполнять аккуратно, так как организм пенсионера ощущает различные старческие изменения. За их выполнением должен следить профессионал. Гимнастику нужно сочетать с дыхательными упражнениями и растяжкой.

Основное ограничение связано с тяжелыми состояниями человека. Если пенсионер чувствует себя плохо, упражнения лучше отложить до выздоровления. К выполнению легкой и размеренной гимнастики для пожилых с хорошим самочувствием нет противопоказаний.

### Используемый материал

За основу занятий по адаптивной физической культуре в данной программе взяты методики занятий по лечебной физической культуре, суставной гимнастике и другим методам реабилитации и восстановления здоровья для граждан пожилого возраста и инвалидов, а именно:



- комплекс упражнений для пожилых людей, разработанный опытным тренером ЛФК Смолянским П.Г.
- комплекс упражнений по суставной гимнастике профессора Норбекова М.С.
- комплекс упражнений по адаптивной гимнастике для позвоночника доктора Бубновского С.М.

Использование современных средств физической культуры заставляет человека преодолевать себя, формирует активную жизненную позицию, вырабатывает так называемый спортивный характер, помогает человеку поверить, что он может преодолеть обстоятельства и изменить мир.