|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к Программе реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства |

Оздоровительный комплекс адаптивной физической культуры

для граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Немаловажную роль в сохранении здоровья пожилых людей играет адаптивная физкультура, которая, воздействуя на организм средствами физических упражнений, способствует общему укреплению организма и позволяет поддерживать на достаточно высоком уровне функциональную  деятельность всех органов и систем.

Данный комплекс упражнений предусматривает целенаправленное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий и рассчитан на 20 минут.

Цель: поддержка физиологической активности организма и продление активного долголетия граждан пожилого возврата и инвалидов.

Задачи:

1. Популяризация активного образ жизни среди пожилых людей и формирование устойчивого интереса к занятиям адаптивной физической культурой;
2. Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью, способам контроля физической нагрузки и функциональным состоянием организма на занятиях;
3. Оздоровление и повышение функциональных возможностей организма пожилых и инвалидов в соответствии с их возрастом, заболеванием и причиной инвалидности.

Комплекс упражнений

1. Дыхательная гимнастика.

Выполняется стоя. Спина прямая. Ладони рук лежат на животе (для контроля), но не давят на живот. Выполняем строго через нос, очень медленный глубокий вдох животом, выпячивая при вдохе живот.

Наполнив живот воздухом, до команды инструктора «вдох» воздух в грудную клетку, расправьте ее - подайте грудь чуть вперед и вверх, до команды инструктора «выдох».

Далее, вдохнув настолько глубоко, насколько вы только смогли, задержите дыхание на 5–7 секунд. После этого начните медленный выдох строго через нос. Сначала выдохните воздух из живота — «сдуйте живот», втяните его.

Затем, продолжите выдох, выдувая воздух из легких — слегка наклоните голову вниз и подайте вперед плечи, чтобы «выдавить» из легких максимально большой объем остающегося в них воздуха.

Полностью выдохнув, на выдохе задержите дыхание примерно на 5–10 секунд. После чего отдохните, примерно 1 минуту подышите в обычном режиме.

На данное упражнение отводится 2-3 минуты.

2. Гимнастика шеи. Упражнение «Маятник».

Из положения голова прямо делаем наклоны в стороны. Наклоняем голову вправо, немного тянем. Возвращаемся на исходную, и без остановки идем влево. Делаем так 3–5 раз для каждой стороны.

В каждом крайнем положении удерживаем голову по 7–10 секунд, упражнение выполняется медленно, без резких движений.

На данное упражнение отводится 2 минуты.

3.Упражнение «Вращения».

Опустить руки вдоль туловища и начать выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивать амплитуду, стараясь хорошо размять суставы.

Далее по команде инструктора поднимаем руки параллельно полу и выполняем вращательные движения предплечьями.

В завершении сгибаем руки в локте, и начать вращать запястьями по кругу.

Данное упражнение выполняем в течение 3 минут.

4.Упражнение «Самолет».

Разводим руки в стороны подобно крыльям. Держим 10 секунд. Опускаем, выжидаем пару секунд и снова расправляем руки. Затем, ложимся на «крыло», сначала на правое, затем на левое. То есть, сначала наклоняем руки так, чтобы правая рука была выше левой затем наоборот. Отдыхаем 20 секунд и повторяем упражнение ложимся на «крыло».

Данное упражнение выполняем в течение 2 минут.

5. Упражнение «Вращение тазом».

Положить руки на талию, ноги расставить шире плеч. Начать вращать тазом по кругу, как будто рисуя круг бёдрами. По 10 раз в каждую сторону вращения. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

Данное упражнение выполняется 2 минуту.

6. Упражнение «Мельница».

Встать прямо, руки развести в стороны, ноги поставить широко. Начать делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться ноги противоположной стороны сначала одной рукой, потом другой.

Держать спину прямой, не напрягать шею.

Данное упражнение выполнять 2 минуты.

7. Боковые выпады для разминки ног.

Расставить широко ноги, руки сложены возле груди. Начать приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом, опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямиться и сделать выпад на левую ногу.

Данное упражнение выполняется 2 минуту

8. Ходьба на месте с захлестом голени.

Встать прямо, руки согнуть в локтях, ладони смотрят вперед. Начать идти на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делать захлесты, как будто пытаясь ударить себя пятками по ягодицам.

Данное упражнение выполнять 2 минуты.

9. Дыхательная гимнастика.

Выполняется стоя. Спина прямая! Ладони рук лежат на животе (для контроля), но не давят на живот. Выполняем строго через нос, очень медленный глубокий вдох животом — то есть выпячивайте при вдохе живот. Наполнив живот воздухом, до команды инструктора «вдох» воздух в грудную клетку, расправьте ее — то есть подайте грудь чуть вперед и вверх, до команды инструктора «выдох».

Данное упражнение выполнять 3 минуты.