Министерство труда и социальной защиты Саратовской области

ГАУ СО КЦСОН Красноармейского района

**Программа «Добрый свет»**

**(Занятия по адаптивной физической культуре для граждан пожилого возраста и инвалидов)**

Красноармейск 2021

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc498011072)

[Цели и задачи 5](#_Toc498011073)

[Режим занятий 6](#_Toc498011074)

[Форма проведения занятий 6](#_Toc498011075)

[Предполагаемые результаты 8](#_Toc498011076)

[Учебно-тематический план 8](#_Toc498011077)

[Содержание программы 9](#_Toc498011078)

[Этапы занятий в группах здоровья 10](#_Toc498011079)

[Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах 12](#_Toc498011080)

[Суставная гимнастика для позвоночника 13](#_Toc498011081)

[Суставная гимнастика для плечевого пояса 14](#_Toc498011082)

[Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы 14](#_Toc498011083)

[Суставная гимнастика для нижних конечностей 15](#_Toc498011084)

[Силовая гимнастика: разминка 17](#_Toc498011085)

[Комплекс упражнений с отягощениями 18](#_Toc498011086)

[Упражнения для большинства мышц туловища 19](#_Toc498011087)

[Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц 19](#_Toc498011088)

[Упражнения, направленные на совершенствование координации движений 20](#_Toc498011089)

[Общеукрепляющие упражнения 23](#_Toc498011090)

[Методическое обеспечение программы 23](#_Toc498011091)

[Оборудование 28](#_Toc498011092)

[Список используемой литературы 29](#_Toc498011093)

# Пояснительная записка

Как известно, в результате проведённых многочисленных исследований, от недостатка движения организм человека быстро стареет. В каждом из нас заложен огромный запас энергии, и эту энергию надо тратить, но с умом и сообразно вашему возрасту. Если мы хотим как можно больше чувствовать себя молодыми, нужно двигаться. Регулярная физическая нагрузка приводит к постепенному восстановлению утраченного здоровья и набору отличной физической формы.

Следует особо отметить, что в пожилом возрасте не нужно резко менять свою жизнь и начинать делать упражнения, требующие сильной физической нагрузки.

Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для граждан пожилого возраста должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Физкультура для граждан пожилого возраста отдаёт предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.

Однако физкультура для граждан пожилого возраста должна быть непременно. Научно доказано, что физкультура для данной возрастной группы, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы, желательно проведение занятий в утренние часы первой половины дня.

Учёные выяснили, что длительное проведение регулировки главных систем организма, которое происходит во время перехода ото сна к бодрствованию, оказывает на человека отрицательное влияние. В то же время известно, что повысить скорость пробуждения можно активизировав нервную систему путём подачи импульсов от мышц к ней. Такие сигналы помогут запустить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Если включать при этом различные группы мышц, то механизм пробуждения ещё больше ускорится.

Именно для этих целей и применяется в государственном автономном учреждении Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Красноармейского района» (далее - Учреждение) утренние занятия в группах по адаптивной физической культуре. Это своеобразная зарядка для того, чтобы побыстрее активизировать все процессы, происходящие в организме. С помощью разработанного комплекса упражнений можно укрепить суставы и связки, восполнить дефицит движений, убрать нарушения осанки и повысить двигательные способности грудной клетки и позвоночника. Таким образом, происходят улучшения в соединительной и костной ткани, что проявляется увеличением общей силы и тонусом мышц.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это интегрированная наука. Это означает, что она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов и граждан пожилого возраста совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Главными целями оздоровительной адаптивной физкультуры являются обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.

В соответствии со Стандартами социальных услуг, проведение занятий по адаптивной физической культуре реализуется в группах по адаптивной физической культуре «Крепыши» и «Оптимисты».

На основании этого, в учреждении разработана программа занятий в группах по адаптивной физической культуре.

# Цели и задачи

Цель данной программы:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

**Задачи:**

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма занимающихся в соответствии с их возрастом, характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у занимающихся культуры здоровья.
7. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью.

# Режим занятий

Два раз в неделю, согласно расписания работы групп адаптивной физической культуры, с применением оздоровительного и щадящего двигательного режима занятий, для обеспечения общего физического развития и укрепления здоровья.

Программа рассчитана на 108 часов.

# Форма проведения занятий

Занятия адаптивной физической культурой с гражданами пожилого возраста и инвалидами осуществляются в различных организационных формах:

* коллективные: группы здоровья «Оптимисты» и «Крепыши»;
* индивидуальные.

По мнению большинства исследователей, лучшей формой организации занятий АФК являются группы здоровья, где занятия проводятся квалифицированными инструкторами-методистами, имеющими специальное образование. При этой форме занятий имеется возможность постоянно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Это позволяет своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья занимающихся и дозировать нагрузку при выполнении физических упражнений. В условиях групп здоровья легче комплексно использовать различные средства адаптивной физической культуры с элементами закаливания, массажа, сбалансированного питания и т.п.

При создании групп здоровья в учреждении мы руководствовались принадлежностью занимающихся к определенной медицинской группе, состоянием здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, уровнем физической подготовленности получателей социальных услуг и другие показатели. Это дало возможность проводить занятия в адекватном функциональному состоянию занимающихся двигательном режиме.

Их выделяют, по крайней мере, четыре:

* щадящий - для больных людей или находящихся в периоде выздоровления;
* оздоровительный - для практически здоровых людей и лиц с ослабленным здоровьем;
* тренировочный - для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья;
* режим поддержания спортивного долголетия - для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность.

К первой медицинской группе относят людей без отклонений в состоянии здоровья, с умеренными возрастными изменениями или незначительными функциональными нарушениями отдельных органов и систем.

Ко второй относят людей, страдающих хроническими заболеваниями (без частых обострений), с незначительными возрастными нарушениями функций органов и систем, а также с низким уровнем физической подготовленности.

Первая медицинская группа может заниматься в оздоровительном и тренировочном двигательных режимах, а также в режиме поддержания спортивного долголетия, если речь идет о бывших спортсменах. Вторая группа - большей частью в адаптивно - оздоровительном режиме и третья - только в щадящем. В третью медицинскую группу включают лиц с хроническими заболеваниями, протекающими с относительно частыми обострениями, при выраженном функциональном нарушении различных органов и систем в фазе неустойчивой ремиссии.

Получатели социальных услуг учреждения, посещающие группы здоровья «Оптимисты» и «Крепыши» комплектуются во вторую медицинскую группу, согласно возрастных особенностей следующим образом: 56-65 лет, 66 лет и старше.

На сегодняшний день, для граждан пожилого возраста наиболее предпочтительными и доступными формами организации групповых занятий по адаптивной физической культуре считаем созданные в учреждении группы здоровья «Оптимисты» и «Крепыши» с планом занятий на 5- 6 месяцев, с целью обеспечения общего физического развития и укрепления здоровья, а самостоятельных - индивидуальных занятий в домашних условиях.

# Предполагаемые результаты

* пропаганда здорового образа жизни;
* профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста и инвалидов средствами физической культуры и спорта;
* формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;
* интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | |
| **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |
| 1 | Суставная гимнастика для позвоночника | 2 | 10 |
| 2 | Суставная гимнастика для плечевого пояса | 2 | 9 |
| 3 | Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы | 2 | 10 |
| 4 | Суставная гимнастика для нижних конечностей | 2 | 10 |
| 5 | Силовая гимнастика : разминка | 2 | 8 |
| 6 | Комплекс упражнений с отягощениями | 2 | 10 |
| 7 | Упражнения для большинства мышц туловища | 2 | 8 |
| 8 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц | 2 | 10 |
| 9 | Упражнения, направленные на совершенствование координации движений | 3 | 10 |
| 10 | Общеукрепляющие упражнения | 1 | 3 |
|  | ИТОГО: | 108 | |

# Содержание программы

Данная программа рассчитана на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

У граждан пожилого возраста и лиц с частичными отклонениями в физическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностям инвалидов и граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Произношение громкое и разборчивое, так как многие граждане пожилого возраста плохо слышат. Мы не проявляем излишнюю требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

В соответствии с рекомендациями специалистов, применяется трехэтапное построение программы занятий.

Первый этап (1-2 месяца занятий) направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности и на привитие интереса к занятиям.

На втором этапе (3-4 месяцев) продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

На третьем и последующих этапах (спустя 5 месяцев и более) в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой.

## Этапы занятий в группах здоровья

Перед началом занятий, мы создаём условия для настроя получателей социальных услуг на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений, элементов медитации, потягиваний, самомассажа биологически активных точек. Во время занятия чередуются упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища, начиная с мелких мышечных групп и постепенно вовлекая крупные группы мышц. Делается акцент на расслаблении в сочетании с дыхательными упражнениями. Не допускаются максимальные нагрузки, появления глубокого чувства усталости, изнурения, натуживаний, резких движений, наклонов, поворотов и ускорений.

1. Вводно-подготовительный этап занятий: 20-25 мин

Вводно-подготовительная часть занятия играет исключительно важную роль. Её задача - организовать и подготовить занимающихся к наиболее успешному решению основной задачи занятия.

С этой целью применяются упражнения на месте или в движении, общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности с предметами и без, дыхательные упражнения. Некоторые авторы (Тишлер В.А., Савенков Б.А., 1967) считают нерациональным использование во вводной части элементов бега, прыжков и других упражнений, вызывающих выраженные функциональные сдвиги в организме.

1. Основной этап занятий: 25-30 мин

Основная часть занятий программы направлена на общее оздоровление организма, расширение двигательных умений, навыков и повышение тренированности. Она состоит из сочетания общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на развитие координации и т.п.

1. Заключительный этап занятий: 5-7 мин

Заключительная часть обеспечивает постепенное восстановление функций организма, снимает возможное утомление и завершает работу занимающихся, сохранив при этом достаточный эмоциональный настрой. Такое состояние достигается включением упражнений небольшой интенсивности с малой амплитудой их выполнения, упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, танцевальных элементов.

Общая продолжительность занятий АФК не должна превышать 50-60 мин в день.

Для правильной организации занятий самыми существенными факторами являются уровень нагрузки, методика проведения и подбор средств. При этом учитывается, что от периода к периоду под влиянием занятий происходят положительные изменения в состоянии здоровья, соответственно, должна меняться и физическая нагрузка группы.

По своему содержанию занятия в группах здоровья для получателей социальных услуг, посещающих группы здоровья в учреждении используется множество разнообразных средств, методов и методических приёмов, что позволяет комплексно использовать разнообразные средства в АФК.

При их использовании необходимо руководствоваться:

* поставленными задачами на отдельное занятие или серию занятий;
* индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, особенно биологическим, состоянием здоровья;
* физическим развитием и уровнем физической подготовленности;
* режимом труда, отдыха и быта, нагрузкой за день и т.д.;
* особенностями самих физических упражнений: сложностью, новизной, эмоциональностью, объёмом и напряжённостью работы.

## Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах

Гибкость - важный фактор жизнедеятельности человека. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям походки, и, соответственно, к преждевременному старению организма.

## Суставная гимнастика для позвоночника

Все упражнения повторяются по 5-7 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.

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.

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.

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.

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.

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.

## Суставная гимнастика для плечевого пояса

В основе комплекса объёмные спиральные движения руками и ногами, наименее сложные в исполнении, где осваиваются только движения руками. Они способствуют увеличению объёма лёгких, совершенствуют координационные (способность к дифференцированию пространственных параметров движения, способность к соединению движений) и кондиционные способности (гибкость и подвижность суставов плечевого пояса). Упражнения выполняются в медленном темпе, плавно и непрерывно, обращать внимание на «выворотность» кистей. При исполнении горизонтальных движений ладони все время направлены вверх в горизонтальном положении. Чтобы облегчить чувство горизонтальных поверхностей, в руки можно взять небольшие мячики или что-либо плоское и тяжелое. Дыхание: вдох совершается носом, выдох - ртом. При этом каждому вдоху - выдоху соответствует две четверти (половина полной траектории) спиральных движений.

Когда спиральные движения каждой рукой отдельно освоены и легко выполняются в обоих направлениях, мы переходим к следующим упражнениям и выполняем движения двумя руками одновременно, а потом попеременно.

## Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы

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 кнаружи. 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, пытаясь 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. 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.

И.п - то же. Вращательные движения стопами - также по 10 раз, сначала внутрь, потом наружу.

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 .

Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное.

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. Зафиксировать положение на 15-30 с. Подбородком тянуться к носку. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги.

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. Осторожными пружинными движениями надавливать руками на колени. Выполнить 8 раз, отдых 5-10 с. Упражнение повторить 3 раза.

Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.

И.п. - сед ноги врозь (можно с упором на руки), стопы на себя, спина прямая. 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.

Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.

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. Голову держать прямо. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслаблять места наибольшего напряжения. То же с другой ноги.

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

## Силовая гимнастика: разминка

Силовые способности в пожилом возрасте имеют большое значение. Эти качества необходимы для противостояния организма неблагоприятным внешним воздействиям и для поддержания его работоспособности на необходимом уровне. Кроме того, уровень развития этих способностей влияет на психоэмоциональное состояние человека, которое по обратной связи отражается на его осанке, походке и на всем внешнем облике. Развитие силовых способностей у граждан пожилого возраста снижает риск травматизма.

Упражнения выполняются в медленном темпе с напряжением мышц и концентрацией внимания на процессе выполнения.

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, голова прямо . На вдохе левую руку поднимать вверх, правую опускать вниз, ладонями наружу. Смотреть на руку, поднятую вверх. Потянуться и зафиксировать положение на 3-5 с. На выдохе вернуться в И.п. На вдохе развести руки в стороны, ладонями наружу. Голову повернуть влево. Потянуться и зафиксировать положение на 3-5 с. На выдохе вернуться в И.п. То же, поменяв руки. Повторить 3 раза.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на уровне живота, пальцы в замок, ладони внутрь, голова прямо. На вдохе поднять руки вверх, вывернув ладонями наружу. Растянуться, зафиксировав положение на 3-5 с. На выдохе наклон влево. На вдохе принять вертикальное положение. То же в другую сторону. Повторить 3 раза. На выдохе принять И.п.

## Комплекс упражнений с отягощениями

В качестве отягощений можно использовать гантели от 500 г и тяжелее или пластмассовые бутылки по 0,5 л, в которые наливается вода или насыпается песок. Сначала используется легкий вес. Со временем вес отягощений может быть увеличен. Все упражнения выполняются в среднем и ровном темпе, исключая резкие движения и броски отягощений. Количество повторений упражнений зависит от подготовленности занимающихся. По желанию можно увеличить или уменьшить количество повторов в одной серии. Оптимальный отдых между сериями упражнений 30-90 с в зависимости от самочувствия. Комплекс упражнений заканчивать общим расслаблением.

- Для мышц груди:

И.п. - лежа на горизонтальной поверхности (скамейке) лицом вверх. Чуть согнутые в локтях руки с отягощениями перед собой, ноги согнуты в коленях. Вдох - медленно развести руки в стороны, выдохнуть - вернуться в И.п. (1-3 серии по 3-8 повторений).

- Для дельтовидных мышц:

И.п. - стойка, руки с отягощениями опущены вниз. На выдохе медленно поднять руки через стороны до уровня плеч. На вдохе - медленно вернуться в И.п. (1-3 серии по 5-10 повторений).

- Для бицепсов:

И.п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Руки с отягощениями опущены вдоль тела. На выдохе согнуть руки в локтях, поднимая отягощения до уровня плеч. На вдохе медленно вернуться в И.п. (1-3 подхода по 5-10 повторений).

- Для трицепсов:

И.п. - стойка, одна рука с отягощением поднята вверх и согнута в локте, другая лежит на поясе. Не меняя положения локтя, разгибать руку. Выполнять поочерёдно каждой рукой (1-3 подхода по 5-10 повторений).

## 

## Упражнения для большинства мышц туловища

- Для мышц бедер:

И.п. - стойка, под пятки положен деревянный брусок высотой 5 см, руки с отягощениями у пояса. Медленные приседания (1-3 подхода по 3-8 повторений). Упрощенный вариант - выполнять без отягощений и во время приседания держаться за спинку стула.

- Для мышц голени:

И.п. - стойка, руки с отягощениями у пояса. На выдохе подняться на носки как можно выше. На вдохе вернуться в И.п. (1-3 подхода по 3-8 повторений). Упрощённый вариант:

И.п. - сидя на краю стула, руки на коленях, спина прямая. На выдохе поднять ноги на носки как можно выше, руками сопротивляясь подъему. На вдохе вернуться И.п.

## Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц

И.п. - сидя «по - турецки», руки на коленях, спина прямая, дыхание ритмичное. Раскачивание вправо-влево, чтобы вес тела поочерёдно приходился на правую или на левую ягодицу. Повторить 8-12 раз.

И.п. - сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, дыхание свободное. Держа спину прямо, начать «ходьбу» с помощью ягодиц. На 10 счетов передвигаться вперед, на 10 - назад. Отдых 30-60 с. Повторить упражнение.

И.п. - лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. На выдохе максимально поднять таз. На вдохе опустить. Повторить 5-8 раз.

И.п. - то же. Руки сжать в кулаки и подложить под подбородок. На выдохе медленно поднять левую ногу как можно выше. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги. Повторить 10-15 раз.

Упражнение на расслабление. И.п. - лежа на животе, ноги на ширине плеч пятками кнаружи, голова на руках.

## 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.

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

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.

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.

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.

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.

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

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

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

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

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

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

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

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.

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.

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 раза. Дыхание свободное.

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.

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Встречные размахивания расслабленными руками с поворотом туловища вправо и влево. Дыхание свободное. 8-10 раз.

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.

И.п. - лежа на спине, руки вверх. На выдохе перекат вправо в положение упор лежа на предплечьях. То же влево. 3-6 раз.

## Общеукрепляющие упражнения

Прогибание пальцев.

И.п. - стойка. Упражнение выполняется ритмично с максимальной амплитудой. По 10 раз. Сложить руки ладонями перед грудью. Дыхание нормальное. Вдох через нос. Растопырить пальцы, разъединить кисти.

Быстрый выдох через рот. Прижать пальцы обеих рук друг к другу, прогибая их. Вдох через нос. Разъединить пальцы, оставив в прижатом состоянии только их кончики. Направить кончики пальцев к себе, прижимая их друг к другу, повторить прогибание пальцев и их разъединение.

Сгибание и разгибание пальцев.

И.п. - стойка. Упражнение выполняется ритмично 10-12 раз, представляя себе картину набегающих и убегающих волн. Поднять руки ладонями к лицу. Дыхание ровное.

Полный выдох, приостановить дыхание, затем, медленно вдыхая через нос, сгибать все пальцы один за другим, начиная с большого пальца правой руки, потом начиная с мизинца левой руки.

Медленно выдыхая через рот, разгибать пальцы в обратном порядке, начиная с большого пальца левой руки.

# Методическое обеспечение программы

К основным методическим принципам обеспечения программы можно отнести:

**Информированность.** Постоянно проводится разъяснительная работа о жизненной необходимости физкультурной деятельности и здорового образа жизни для продления активного творческого долголетия, о влиянии тех или иных оздоровительных мероприятий (физические упражнения, закаливание, массаж и т.п.) на здоровье; нацеливание граждан пожилого возраста и инвалидов на систематические, мотивированные занятия физическими упражнениями.

**Регулярность.** Занятия физическими упражнениями проводятся регулярно, причём не только в группах здоровья, но и в индивидуальном порядке, а также рекомендуются и самостоятельные занятия адаптивной физической культурой на протяжении всей жизни.

**Разнообразие средств.** В сложившейся программе проведения занятий по адаптивной физической культуре с гражданами пожилого возраста в основном используем традиционные средств физического воспитания (ходьба, ОРУ и т.д.), которые основываются на применении стрессорных раздражителей разной силы и продолжительности, формирующих адаптационные процессы в организме. Был изыскан способ повышения уровня функциональных возможностей организма без чрезмерной активности его функций с добавлением в «физкультурном меню» получателей социальных услуг учреждения нетрадиционных средств физической активности (элементов восточных оздоровительных систем и др.), которые не обладают стрессорным воздействием.

**Комплексность воздействий**. Используется в практике занятия АФК различных тренировочных средств, которые в целом оказывают многостороннее воздействие на организм человека и ни одно из которых не рассматривается как второстепенное. Адаптация к занятиям подразумевает преодоление «барьера адаптации» в начальном периоде тренировочных занятий. Это условие продиктовано снижением уровня приспособляемости организма граждан пожилого возраста и инвалидов к любым воздействиям. На занятиях создана благоприятная психологическая обстановка (музыкальное сопровождение занятий, доброжелательные отношения в группе, строжайшее соблюдение гигиенических требований к местам проведения занятий, педагогический такт инструктора и т.п.).

**Контроль и дозирование нагрузок.** При проведении занятий с гражданами пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщины. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с гражданами пожилого возраста необходимо применять простые рекомендациями, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшат вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

В местах проведения занятий созданы зоны комфорта с соответствующим интерьером и атмосферой в зале. Всегда используется фоновую музыку (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

Общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями:

* лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые и инфекционные заболевания;
* сердечно-сосудистые заболевания: ИБС, стенокардия напряжения и покоя, перенесенный инфаркт миокарда в анамнезе, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд./мин, гипертоническая болезнь 1-11 степени;
* угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки со склонностью к кровотечениям);
* последствия черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпиприпадков;
* последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушения спинального кровообращения (;
* нервно-мышечные заболевания (миопатия, миостения);
* рассеяный склероз;
* желчно-каменная болезнь и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
* близорукость высокой степени с изменением глазного дна, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;
* сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритом;
* остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебро- базилярной недостаточностью;
* психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальное состояние и т.д.).

За основу занятий по адаптивной физической культуре в данной программе использованы 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.
* комплексный подход к использованию средств физической культуры и АФК в процессе занятий со взрослым населением реализовали в своих исследованиях ряд авторов: Моченов В.П., Платонова Т.В., Г.Н. Легостаев, Станиславская И.Г. и другие.

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.

На сегодняшний день в практике физкультурно-оздоровительных занятий с гражданами пожилого возраста и инвалидов все шире используются нетрадиционные, восточные оздоровительные системы.

Таким образом, сочетание традиционных и нетрадиционных средств в процессе рекреационных занятий является оптимальным для женщин пожилого возраста, так как оно обеспечивает комплексное воздействие на организм человека (его физические, психические и духовные составляющие), доступность упражнений, индивидуализацию воздействия упражнений, экономичность, гармоничность и разнообразие движений.

# Оборудование

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в реабилитационном зале в группах здоровья «Оптимисты» и «Крепыши», получателями социальных услуг: используются гимнастические коврики, велотренажеры, беговые дорожки, экспандеры, гантели, гимнастические мячи и палки и т.п.

# Список используемой литературы

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура М., 2012.
2. Бишаева А. А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012.
3. Васильев В. Е. Лечебная физическая культура-М: ФиС,1970.
4. Царик А. В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование - Р-на Д: Феникс, 2003.
5. Юровский С. Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха -1987.
6. Евсеев С. П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПБ: Галеяпринт. 2013.
7. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру – М: медицина 1990.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2002.
9. Булич Л. М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах-М.: Просвещение, 1986.