



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Методического совета
БУ «Геронтологический центр»
Протокол от 11.01.2020 № 1

ПРОГРАММА
вовлечения получателей социальных услуг
в систематические занятия физической культурой и спортом
«Активное долголетие»

Разработчик:
Н.А. Бикмурзина, заместитель
директора

Е.А. Дереповская, заведующий
отделением информационно-
аналитической работы,

О.В. Дьячкова, методист отделения
информационно-аналитической
работы

г. Сургут



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

Паспорт программы

Наименование программы	Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие»
Дата принятия решения о разработке программы	Протокол заседания Методического совета БУ «Геронтологический центр» от 16.12.2019 № 4
Разработчик программы	Е.А. Дереповская, заведующий отделением информационно-аналитической работы, О.В. Дьячкова, методист отделения информационно-аналитической работы
Дата утверждения программы (наименование и номер нормативного акта)	Протокол заседания Методического совета БУ «Геронтологический центр» от 11.01.2020 № 1
Цель программы	Вовлечение получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Создать условия, способствующие вовлечению получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом;2. Изучить интересы пожилых людей в области физической культуры и здоровья;3. Организовать физкультурно-оздоровительные и просветительские мероприятия для получателей социальных услуг;4. Формировать у получателей социальных услуг потребность в ведении здорового образа жизни;5. Проанализировать результаты реализации программы.
Ожидаемые непосредственные результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none">- Повышение физической и социальной активности получателей социальных услуг;- Формирование устойчивой мотивация получателей социальных услуг к оздоровлению
Сроки реализации программы	Бессрочно



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

Пояснительная записка

Пожилой и старческий возраст является одним из критических периодов жизни человека, во время которого происходят функциональные изменения организма, способствующие постепенному снижению жизнедеятельности. Одной из особенностей современного образа жизни является прогрессирующая тенденция к уменьшению объема двигательной активности. В свою очередь, малоподвижный образ жизни является одной из главных причин ухудшения здоровья. При недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, что со временем приводит к расстройству регуляции деятельности всех систем организма и развитию дегенеративных заболеваний. Практически все мероприятия по улучшению здоровья среди пожилого и старческого населения сводятся к приему различных лекарственных средств. При этом совсем забываются такие способы, как занятия физической культурой, которые являются не только достаточно эффективными, но и доступными для всех категорий граждан. У большинства лиц старших возрастных групп нет стимула к занятиям физкультурой, они фактически забывают о необходимости поддержания своей физической активности, которая является одним из факторов сохранения и укрепления здоровья.

«Старшее поколение» - региональный проект, действующий по поручению Президента России Владимира Путина в рамках национального проекта «Демография» и Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года. Главная цель проекта – создание достойных условий для активного и здорового долголетия представителей старших возрастных групп. В ходе реализации мероприятий в рамках Проекта в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» разработана программа вовлечения получателей социальных услуг в



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие».

Целевая группа: получатели социальных услуг бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр».

Цель программы: вовлечение получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом

Задачи:

1. Создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья получателей социальных услуг;
2. Изучить интересы пожилых людей в области физической культуры и здоровья;
3. Организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия для получателей социальных услуг;
4. Формировать у получателей социальных услуг потребность в ведении здорового образа жизни;
5. Проанализировать результаты реализации программы.

Формы и методы работы:

- организационные (планирование деятельности);
- исследовательские (сбор информации, изучение документов, опрос, анкетирование);
- практические (проведение практических занятий, организация соревнований);
- аналитические (анализ, обобщение, мониторинг).



Этапы реализации программы

Организационный этап – 1 месяц

1. Анкетирование получателей социальных услуг, с целью изучения интересов пожилых людей в области физической культуры и здоровья.
2. Анализ материально-технических возможностей Учреждения и определение необходимости в дополнительном обеспечении финансовыми средствами.
3. Распределение функциональных обязательств по выполнению поставленных задач.
4. Разработка методического обеспечения деятельности по реализации программы.

Практический этап – в течение года, после апробации постоянно

Проведение систематических занятий физкультурой и спортом.

Аналитический этап – ежеквартально, по окончании года

Включает в себя анализ реализации основных мероприятий программы и разработку рекомендаций по совершенствованию основных направлений деятельности программы.

№ п/п	Содержание мероприятий	Сроки исполнения	Исполнитель
1.	Анализ Карты лечашегося в кабинете лечебной физической культуры, форма № 0-42у утвержденная Минздравом СССР 04\10\80\№\1030\	ежеквартально	Инструкторы ЛФК
2.	- Мониторинг оценки динамики психоэмоционального состояния граждан пожилого возраста с помощью опросника САН (Приложение 1); - Мониторинг динамики коммуникативной активности граждан пожилого возраста с помощью теста «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского (Приложение 2).	ежеквартально	Психологи структурных подразделений



3.	Определение уровня удовлетворенности граждан пожилого возраста от проведенных мероприятий через книгу отзывов и предложений.	ежеквартально	Руководители структурных подразделений
----	--	---------------	--

Основные направления деятельности программы

Социально-оздоровительное направление, включающее в себя регулярное проведение занятий по технологиям:

- «Утренняя гигиеническая гимнастика для получателей социальных услуг Социально-оздоровительного отделения»;
- «Цигун» для граждан пожилого возраста;
- «Скандинавская (северная ходьба)»;
- «Оздоровительное плавание в бассейне»;
- «Двигательная реабилитация инвалидов колясочников».

Задача социально-оздоровительного направления: вовлечение получателей социальных услуг бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» в различные виды социально-оздоровительной деятельности.

«Утренняя гигиеническая гимнастика для получателей социальных услуг

Социально-оздоровительного отделения»

Пожилые люди обязательно должны выполнять упражнения утренней гимнастики для того, чтобы держать в тонусе весь организм. В бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» утренняя гигиеническая гимнастика для получателей социальных услуг пожилого возраста в Социально-оздоровительном отделении проводится ежедневно.



Цель: формирование интереса к ежедневному выполнению утренней гигиенической гимнастики.

Ежедневная утренняя гимнастика для пожилых людей должна состоять из двух частей. После пробуждения гимнастические упражнения выполняются в постели (вначале лежа, а затем сидя), это первая часть.

Комплекс гимнастики лежа и сидя в постели

Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
Исходное положение лежа на спине		
Сгибание и разгибание пальцев ног	10-15 раз	Количество повторений определяется самочувствием. Дышать свободно, без задержки дыхания. Выполнять последовательно - от мизинца к большому пальцу - постепенно наращивая темп
Сгибание и разгибание пальцев ног, одновременно растопыривая их при сгибании кверху	10-15 раз	Выполнять ускоряя темп
Круговые движения стопами	8-12 раз в каждую сторону	Постепенно наращивать темп и амплитуду движений
Поочередное сгибание стоп	10-15 раз	Постепенно наращивать темп и амплитуду движений
Ротационные движения стопами	8-12 раз	Постепенно наращивать темп и амплитуду движений
Опереться ступнями о постель. Поочередное постукивание подошвой об опору после расслабленного «падения» голени	2-4 раза каждой ногой	Предварительно выпрямить ногу в колене, а затем уронить ее, расслабляя, и сделать пружинистые постукивания подошвой
И.п. - то же. Расслабленное «падение» голени, не касаясь ступнями постели	2-4 раза каждой ногой	Предварительно выпрямить ногу в колене (не напряженно и не до конца), расслабленно покачивать ногой. Выполнять осторожно, придерживая руками ногу за бедро
Предплечья вертикально, опираясь локтями о постель.	15-20 раз	Постепенно наращивать темп и напряжение



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

Сгибание и разгибание фаланг пальцев		
Сгибание и разгибание кистей одновременно с отведением пальцев	15-20 раз	Постепенно наращивать темп и напряжение
Предплечья вертикально, опираясь локтями о постель. Сжимая одну кисть в кулак, пальцы другой кисти «растопырить», одновременно поворачивая предплечья в разные стороны	10-15раз	Постепенно увеличивать усилия
Круговые движения предплечьями с расслаблением кистей	По 10 раз в каждую сторону	Выполнять размашисто, без напряжения
Опираясь локтями о постель, предплечья вертикально, кисти согнуты под прямым углом к предплечьям, пальцы вместе, ладони книзу. Отведение и приведение кистей	10-15 раз	Первые движения выполнять неторопливо, останавливаясь в крайних положениях, а затем проделать встряхивая кисти
И.п. - то же. Сгибание и разгибание кистей рук	10-15 раз	Дышать свободно, углубленно, не следя за сочетанием дыхания с темпом и ритмом движений
И.п. - то же. Круговые движения кистями	10 раз в каждую сторону	Постепенно наращивать темп
Повторить упражнение на расслабление		
Согнув ноги в коленях, опереться о постель. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах	8-10 раз каждой ногой	Вытягивать носки. Начинать выполнение в медленном темпе
И.п. - то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях с частичным движением в тазобедренных суставах	5-8 раз каждой ногой	Это упражнение можно выполнять, убедившись в том, что нет болевых ощущений в коленях и мышцах бедер. Движение, загибающее с предельным приближением пятки к тазу. Темп постепенно ускорять и довести до среднего
И.п. - то же. Выпрямление ног в коленях (подобие ударов по мячу)	5-8 раз каждой ногой	Выполнять осторожно



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

Руки к плечам, кисти в кулак. Поочередное выпрямление рук в различных направлениях. (вперед, постепенно разводя в стороны, книзу, постепенно отводя руки книзу-наружу, вверх, разводя руки наружу, перекрестно)	8-10 движений каждой рукой в разных направлениях	Выполнять прилагая усилия и наращивая темп, разгибая кисти так, будто отталкивая ладонью препятствие
Согнуть опорную ногу в колене, руки под ягодицы. Сгибание выпрямленной ноги. То же выполнить другой ногой	10 раз каждой ногой	Таз не отрывать от постели. 2-3 раза поднять и опустить ногу в медленном или среднем темпе, а затем 7-8 раз выполнить движение махом. Начинать с осторожностью, а затем с полной амплитудой
Руки под ягодицы. Поочередное отведение ног	10 раз каждой ногой	2-3 раза отводить и приводить ногу в медленном или среднем темпе, а затем 7-8 раз выполнить движение махом. Начинать с осторожностью, а затем с полной амплитудой
Исходное положение лежа на животе		
Сгибание и разгибание ног в коленных суставах	5-8 раз каждой ногой	Выполнять, наращивая темп
Дыхательные упражнения лежа		
Диафрагмальное дыхание	1 раз	Руки контролируют правильность выполнения движений. Одна ладонь лежит на животе, другая — на груди. Как вдох, так и выдох во всех упражнениях цикла выполняются плавно. При переходе на очередной вдох следует выдержать паузу ровно столько, чтобы почувствовать потребность во вдохе. Вдохнуть так, чтобы живот максимально выпятился и приподнял руку. В то же время рука (расположенная на груди) должна остаться в покое, что свидетельствует о полном отсутствии грудного дыхания. Выдох производить как можно полнее, при этом живот



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

		опускается и в конце выдоха предельно втягивается внутрь
Грудное дыхание	1 раз	Вдохнуть так, чтобы расширилась и поднялась грудная клетка, а с ней и рука, контролирующая движение. В это время другая рука неподвижна в силу заторможенности брюшного (диафрагмального) дыхания. Выдох, так же как и вдох, выполнять плавно, без рывков и возможно полнее
Полное дыхание	1 раз	Начинается вдох брюшным дыханием, а затем, когда оно закончено, вдох продолжается до отказа за счет грудного дыхания. Первая часть вдоха плавно переходит во вторую и тем самым создается волнообразное движение: выпячивается живот, а затем расширяется и поднимается грудная клетка. Вторая часть «волны» приходится на выдох: начинается она с втягивания живота, а заканчивается сужением и опусканием грудной клетки
Спокойное дыхание	2 раза	Первое спокойное дыхание должно быть большей амплитуды чем второе
Упражнения сидя		
Наклоны туловища	5-8 раз в каждую сторону	Наклон выполнять до касания локтем постели. Можно выполнять пружинисто
Повороты туловища	5-8 раз в каждую сторону	Можно опираться ладонью на колено
Руки к плечам. Сгибание и разгибание туловища вперед одновременно с кружением рук в плечевых суставах	8-10 раз	Волнообразное сгибание позвоночника. Локтями описывать максимальные окружности вначале в одном направлении, затем в другом



Вторая часть выполняется, как обычная зарядка, после всех привычных утренних действий. Вторая часть гимнастики дополняет первую.

Комплекс гимнастики с гимнастическими палками

Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть занятия		
Измерить артериальное давление, пульс		
1. Принять правильное положение тела, тянуться темечком вверх		Одним движением лопатки вместе-вниз, живот подтянуть, сохранить естественные изгибы позвоночника, взгляд вперед
2. Широким кругом руки через стороны вверх, ладонями вверх — вдох. Тянуться вверх — выдох. Руки через стороны вниз, ладони вверх — вдох, на уровне плеч ладони вниз — вдох	2 раза	
3. Повороты головы	по 4 раза в каждую сторону	Темп медленный
4. Кулаки под подбородок, локти вниз. Стараемся отклонить голову назад – за счет одновременного напряжения мышц шеи оказываем равное по силе сопротивление	1 раз	Выполнять на выдохе, сопротивление снижать постепенно
5. Руки через стороны за голову на затылок ладонь на ладонь. Стараемся наклонить голову вперед – за счет одновременного напряжения мышц шеи оказываем равное по силе сопротивление	1 раз	Выполнять на выдохе, сопротивление снижать постепенно
6-7 Чередуем 4-5 упражнение		
8. Ладонь правой руки на правом виске, локоть в сторону. Ладонь левой руки прижать на уровне пояса пальцами вниз. Стараемся наклонить голову в сторону –	1 раз	Выполнять на выдохе, сопротивление снижать постепенно



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

за счет одновременного напряжения мышц шеи оказываем равное по силе сопротивление		
9. Тоже в другую сторону	1 раз	Выполнять на выдохе, сопротивление снижать постепенно
10-11 чередуем 8-9 упражнение		
12-13. Правая нога по диагонали вперед на пятку, сгибание и разгибание пальцев ног, тоже левой ногой	По 10 раз каждой ногой	
14-15. И.п. тоже. Сгибание и разгибание в голеностопном суставе поочередно каждой ногой	По 10 раз каждой ногой	Проверить пульс
Основная часть занятия		
1. Перешагивания через гимнастическую палку во фронтальной плоскости	С каждой ноги по 15 сек	Увеличивая темп выполнения
2. Перешагивания через гимнастическую палку в сагиттальной плоскости	С каждой ноги по 15 сек	
3. Ходьба на носках на месте	15 сек	
4. Ходьба на пятках на месте	15 сек	
Упражнения с гимнастической палкой		
1. Палка внизу хватом сверху, палка к груди, вверх, за голову, вверх, к груди, вниз	4 раза	Чем ближе хват, тем сложнее выполнение
2. Палка внизу широким хватом сверху, палка к груди, вверх, вниз за спиной, вверх, к груди, вниз	4 раза	За спиной палку опускать по возможности ниже
3. Палка на плечах широким хватом. Тянуться палкой из стороны в сторону	4 раза в каждую сторону	Постепенно наращивать темп выполнения
4. Палка на плечах. Повороты туловища	4 раза в каждую сторону	Колени слегка согнуты
5. Палка на плечах. Наклоны туловища	4 раза в каждую сторону	
6. Палка за спиной хватом снизу. Чередовать палку за	4 раза	



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

спиной к лопаткам и отведение палки назад от корпуса, с небольшим наклоном вперед		
7. Палка за спиной хватом снизу. Палку вертикально вправо, тоже влево		
8. Палка за спиной вертикально хватом снизу и за середину. Передвигать палку вдоль позвоночника вверх-вниз	4 раза	Поменять перехват
9. Палка впереди широким хватом сверху. Скрещивание рук	4 раза в каждую сторону	
10. Палка внизу широким хватом сверху. Правую руку скрестно вперед-вверх, левую руку скрестно вперед-вверх	2 раза каждой рукой	
11. Тоже, что упр. 10, только заводить руку полукругом за спину	2 раза каждой рукой	
12. Полный круг то вправо, то влево	2 раза каждой рукой	
13. Палка внизу широким хватом сверху. Правую руку через сторону вверх, левую руку через сторону вверх	2 раза каждой рукой	
14. Тоже по диагонали вверх-назад	2 раза каждой рукой	Заводить за голову
15. Тоже, что упражнение 14. Добавить движение ног. Палка вправо, правая нога на носок. Тоже влево	По 2 раза в каждую сторону	
Палка фиксируется вертикально перед собой.		
16. Наклоны туловища вперед с опорой о палку	4 раза	Выполнять пружинисто. Во время наклонов выдох порциями.
17. Сгибание ног в коленном и тазобедренном суставе	По 8 раз каждой ногой	
18. Круговые движения в тазобедренном суставе	По 4 раза в каждую сторону каждой ногой	
19. Махи ногами	В каждую сторону по 8 раз каждой ногой	В паузах выполнять упражнения на дыхание



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

20. Полуприседы	10 раз	Соблюдать правильную технику выполнения. На вдохе присед, на выдохе и.п.
21. Выпады	10 раз в каждую сторону	Выполнять пружинисто
Заключительная часть занятия		
1. Держать палку вертикально одной рукой. Перебирание палки пальцами рук вверх-вниз	Каждой рукой	Вторая рука за спиной
2. Держать палку одной рукой за середину. Скручивания в лучезапястном суставе	По 10 секунд каждой рукой	Постепенно наращивать темп выполнения
3. Катание палки открытой ладонью и ребром ладони	По 10 секунд каждой рукой	
4. Катание палки стопой	По 10 секунд каждой ногой	
Упражнения на равновесие		
5. Хождение поперек палки	20 секунд	Задействовать всю область стопы. Передвигаться вперед-назад, вправо-влево.
6. Ходьба вдоль палки вперед, спиной назад	20 секунд	Носками вовнутрь, носками наружу на пятках
7. Стойка на одной ноге	10 секунд на каждой ноге	Палку использовать для страховки
8. Стойка, закрыв глаза	5-10 секунд	Палку использовать для страховки. Следить за осанкой.
Измерить АД, ЧСС		



Оздоровительная программа «Цигун» для граждан пожилого возраста

Гимнастикой цигун с огромной пользой для здоровья можно заниматься в любом возрасте. Но в великом многообразии этой гимнастики существует отдельное направление, как для людей пожилого возраста, так и для лиц с ослабленным состоянием здоровья. Для людей данной категории этот вариант гимнастики, пожалуй, самый оптимальный, потому что в практике цигун нет больших физических нагрузок и в освоении она очень доступна и эффективна, не имеет противопоказаний, воздействует на весь организм в целом, гармонизирует работу всех органов, не требует никаких специальных условий и одежды для занятий, поэтому заниматься можно дома самостоятельно.

Поскольку занятия данным видом гимнастики можно проводить без обязательного привлечения тренера, перед специалистами Геронтологического центра была поставлена задача по разработке оздоровительной программы, в рамках реализации которой получатели социальных услуг получили бы знания и навыки по выполнению основных упражнений гимнастики цигун с целью продолжения самостоятельных занятий с применением буклета-памятки.

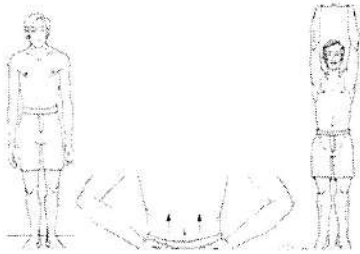
Цель – повышение двигательной активности граждан пожилого возраста посредством обучения принципам гимнастики цигун.

Инструкции по выполнению упражнений:

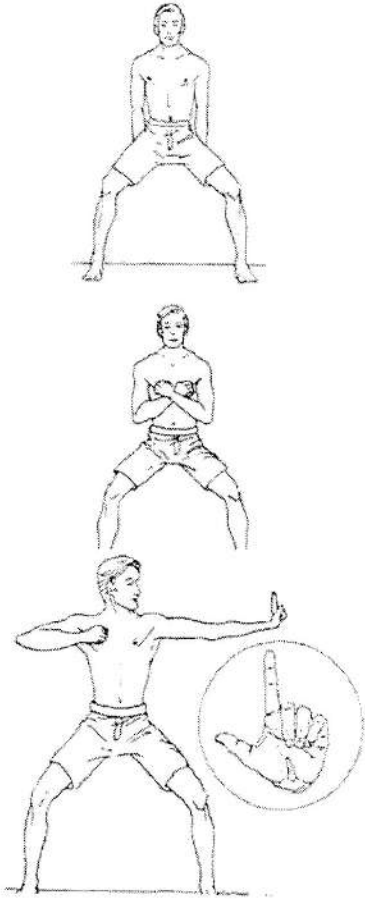
- При выполнении упражнений язык лежит на верхнем нёбе сразу за зубами.
- Губы плотно закрыты. Упражнения делаются в полном молчании.
- Все упражнения делаются влево. Кроме пятого.
- Во время выполнения упражнений надо вести счет про себя.
- Упражнения делаются не прерываясь – от начала и до конца, максимально плавно.



- Упражнения необходимо делать в собственном ритме, с удобной вам скоростью.
- Ограничений по возрасту, времени выполнения, физическому состоянию нет.
- Не желательно лишь делать во время острого течения болезни.
- После выполнения комплекса желательно немного побыть в умственном и физическом покое.
- Последнее заключительное упражнение: мужчины – правая рука сверху, женщины – левая.

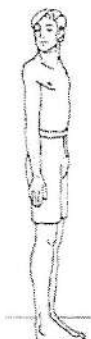
Упражнение	Описание техники выполнения
<p data-bbox="245 936 737 995">1. «Поддержание неба сплетенными пальцами»</p> 	<p data-bbox="760 936 1425 1209">1. Встаньте прямо, пятки вместе, носки разведены. Можно немного расставить стопы, сохраняя их положение, относительно друг друга. Пальцы ног должны как бы захватывать землю, чтобы своды стоп были немного приподняты. Руки естественно свисают вдоль тела. Поместите кончик языка на небо за верхними зубами и оставьте его там на все время выполнения упражнений.</p> <p data-bbox="760 1213 1425 1346">2. Успокойте сознание и выровняйте ритм дыхания. Дышите носом. Во время выполнения упражнения также смотрите вперед перед собой и расслабьте суставы насколько возможно.</p> <p data-bbox="760 1350 1425 1518">3. Поставьте руки перед животом, чуть ниже пупка, раскрытыми ладонями вверх. Пальцы должны быть направлены друг на друга, и между ними должно быть небольшое расстояние (несколько сантиметров).</p> <p data-bbox="760 1522 1425 1654">4. Медленно поднимайте руки вверх, сгибая локти. Ладони держите близко перед собой, развернутыми вверх до тех пор, пока они не достигнут уровня груди.</p> <p data-bbox="760 1659 1425 1854">5. На уровне верхней части груди разверните ладони вниз и продолжайте поворачивать их от себя и вверх до тех пор, пока они снова не развернутся вверх, в то время как вы продолжаете толкать свои руки над головой. Когда вы полностью поднимете руки, переплетите свои</p>



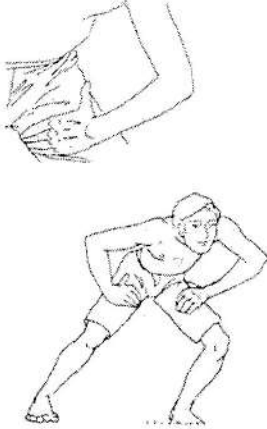
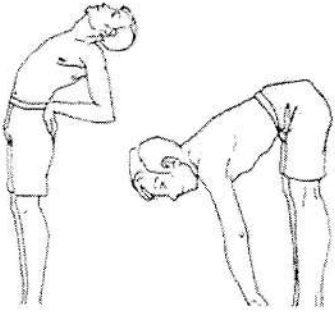
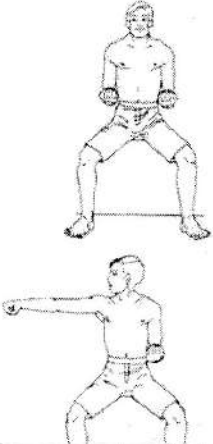
	<p>пальцы над головой. Ладони развернуты вверх, как будто вы «поддерживаете небо». Продолжайте давить вверх переплетенными пальцами.</p> <p>6. Когда вы начнете поднимать руки, начинайте вдох и одновременно поднимайтесь на носках, продолжая смотреть вперед.</p> <p>7. На выдохе медленно опускайте руки через стороны, по бокам. Сконцентрируйтесь на кончиках пальцев, когда опускаете руки. Ладони должны быть направлены от вас, а в конце вниз.</p> <p>8. Почувствуйте или представьте, как ци бежит к кончикам ваших пальцев, делает их более легкими и вызывает покалывание. Сведите свои руки снова вместе перед собой, как это было описано выше в шаге 3, и повторите упражнение.</p> <p>9. Повторите упражнение восемь раз за одно занятие.</p>
<p>2. «Натягивание лука в обе стороны»</p> 	<p>1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны.</p> <p>2. Шагните левой ногой в сторону, так, чтобы ноги оказались больше, чем на ширине плеч.</p> <p>3. Слегка согните ноги в коленях, как будто вы скачете на коне. Теперь вы находитесь в позе всадника</p> <p>4. Сожмите руки в кулаки и скрестите их перед грудью так, чтобы левая кисть была поверх правой</p> <p>5. Выпрямите указательный палец левой руки, а большой отставьте в сторону, остальные три пальца остаются прижатыми к ладони. Вытяните левую руку в сторону ладонью от вас, так что вы видите тыльную сторону. При этом указательный палец направлен вверх, а большой вперед от вас.</p> <p>6. Поворачивайте голову и следите за кончиком указательного пальца, когда выпрямляете руку.</p> <p>7. В это же время поднимите правый кулак к плечу, как будто вы натягиваете лук. Локоть правой руки также должен находиться на уровне плеч.</p> <p>8. Вдыхайте, когда разводите руки и натягиваете лук. Обратите внимание на мышцы горла, они могут напрягаться при выполнении этого упражнения. Расслабьте их.</p> <p>9. Вернитесь к позиции со скрещенными</p>




Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

	<p>руками, выдыхайте при этом.</p> <p>10. Повторите упражнение в правую сторону</p> <p>11. Сделайте по 4 повторения в каждую сторону.</p>
<p>3. «Одна рука в воздухе»</p>	<p>1. Встаньте прямо, стопы параллельно друг другу либо вместе, либо на ширине плеч. Руки естественным образом свисают вдоль тела</p> <p>2. На вдохе поднимайте правую руку через сторону над головой. Ладонь должна быть почти перпендикулярна руке, вначале развернута к земле, а во время подъема все время направлена от вас. В верхней точке пальцы направлены влево. (Соответственно, когда поднимаете левую руку - направо)</p> <p>3. Когда рука окажется над головой, надавите ей вверх, как будто вы пытаетесь поднять и поддержать какую-то тяжесть.</p> <p>4. Посмотрите вверх на поднятую руку, это обеспечит отличную растяжку мышц и сухожилий шеи, особенно, если вы будете смотреть на тыльную сторону ладони</p> <p>5. Ладонь левой руки тоже поверните к земле и одновременно с надавливанием вверх, надавите ей вниз. Пальцы ладони направлены вперед.</p> <p>6. Задержитесь в этом положении несколько секунд, а затем поменяйте руки.</p> <p>7. Опуская одну руку, одновременно поднимайте другую.</p> <p>8. Начинайте вдох на подъеме, когда рука достигает уровня пояса. Выдыхайте, когда опускаете руку.</p> <p>9. Повторите минимум 8 раз, поочередно меняя руки.</p>
<p>4. «Взгляд назад»</p> 	<p>Встаньте прямо, как это описано в предыдущем куске парчи. Руки опущены вдоль тела, кисти расслаблены, пальцы и ладони касаются бедер. Поверните голову направо, насколько можно, при этом не поворачивайте остальное тело, постарайтесь заглянуть назад через плечо, как можно дальше.</p> <p>Вдыхайте, когда поворачиваете голову. Смотрите назад несколько секунд. На выдохе верните голову в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. Сделайте по 8 раз в каждую сторону.</p>



<p>5. «Наклон туловища»</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Примите позу всадника (см. второй кусок парчи)2. Положите ладони на бедра, пальцы поместите на внутренней стороне бедер, большой палец на внешней стороне, направлен назад.3. Опустите голову и наклоните туловище вперед4. Одновременно качните головой и туловищем в левую сторону, а ягодицами вправо. Для облегчения движения выпрямите правую ногу. Делайте это на вдохе5. На выдохе вернитесь в наклоненное вперед положение6. Сделайте то же самое в другую сторону7. Всего сделайте 16 раз по 8 в каждую сторону
<p>6. «Скольжение рук по спине и ногам, касание ступней»</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или меньше, стопы параллельны друг другу2. Положите руки на поясницу, так, чтобы ладони лежали на почках, а большие пальцы на животе.3. Выдохните и прогнитесь назад.4. На вдохе наклонитесь вперед и обхватите пальцы ног руками, потяните их вверх. Старайтесь сохранять ноги прямыми.5. Если вы не в состоянии дотянуться до пальцев ног, коснитесь лодыжек пальцами рук.6. На выдохе возвращайтесь в исходное положение7. Сделайте 8 повторений
<p>7. «Пристальный взгляд и удар кулаком»</p> 	<p>Шагните правой стопой в сторону и опуститесь в позу всадника. Крепко сожмите руки в кулаки и расположите их по бокам. Кулак должен быть развернут ладонью вверх. Правым кулаком выполните медленный удар в правую сторону. Во время удара разверните кулак так, чтобы, когда правая рука полностью распрямится, ладонь смотрела вниз. Широко откройте оба глаза и свирепо посмотрите в сторону движения кулака на воображаемого противника. Верните руку в исходное положение. Ударяйте на выдохе, вдыхайте, когда возвращаете руку в исходное положение. Сделайте упражнение в другую сторону Сделайте 8 повторений.</p>



<p>8. «Подъём и опускание на пятках»</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Встаньте по стойке смирно, ноги вместе, прямые. Руки свободно висят по бокам.2. Делайте вдох и одновременно поднимитесь на носках, глаза должны смотреть прямо вперед или немного вверх3. Резко на выдохе опустите обе пятки на землю4. Повторите 8 раз5. Положите руки на поясницу (как в 6 куске) и сделайте еще 8 подъемов
--	--

«Скандинавская (северная ходьба)»

Скандинавская ходьба задействует около 90% мышц человека и, соответственно, она гораздо эффективнее обычной интенсивной ходьбы без палок.

Скандинавская ходьба доступна каждому и в любое время года – вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки.

Главной целью занятий скандинавской ходьбой является обеспечение наиболее эффективных, безопасных и простых форм физических занятий.

Положительные результаты от регулярных занятий скандинавской ходьбой:

- держит в тонусе мышцы верхней и нижней частей тела одновременно;
- тренирует около 90% всех мышц тела;
- сжигает до 45% больше калорий, чем обычная ходьба;
- уменьшает давление на колени и суставы;
- улучшает работу сердца и легких;
- идеальна для лечения проблем шеи, плеч и осанки;
- палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий;



- эффективное занятие для спортсменов, которым нужна постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости;
- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Групповые занятия скандинавской ходьбой с получателями социальных услуг учреждения проводятся инструктором ЛФК 2 раза в неделю с использованием специальных палок по прогулочным маршрутам, проложенным по территории Геронтологического центра.

«Оздоровительное плавание в бассейне»

Одной из форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния человека, является программа оздоровительного плавания в бассейне, позволяющая эффективно решать задачи по созданию условий для укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний у граждан пожилого возраста. Такие занятия также эффективно используются с целью тренировочного воздействия на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

Цель – повышение физической работоспособности, стимуляция иммунной активности.

Комплекс упражнений

I. Подготовительная часть

Длится до 10 мин. и состоит из обще-развивающих упражнений, которые выполняются в медленном и среднем темпе, чередуясь с дыхательными упражнениями. Для предупреждения развития гипоксии, в первую очередь проводятся упражнения по освоению рационального дыхания.



1. Упражнение. Исходное положение: (далее И.п.) Основная стойка (далее о.с.) 1-руки через стороны вверх - вдох. 2- И.п. – выдох. 4-6 раз.

2. Упражнение. И.п.: - о.с. – ходьба на месте с высоким подниманием бедра и произвольным движением рук в плечевых и локтевых суставах. 10 сек.

3. Упражнение. И.п.: - о.с. 1. пальцы в замок, повернуть ладони от себя. 2- поднять руки вверх . 3- прогнуться, посмотреть на руки, вдох. 4 -И.п.:
-выдох. 10 сек.

4. Упражнение. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1- поворот влево. 2- И.п. 3- 4 то же. 6-8 раз

5. Упражнение. И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 – отведения (рывком) назад, согнутых рук. 3-4 то же прямыми руками. 6-8 раз.

6. Упражнение. И.п.- о.с. 1-руки вверх, глубокий вдох. 2-8- руки медленно вниз, удлиненный выдох со звуком «Ш». 4-6 раз.

Упражнения в воде: Все упражнения выполняются на глубине до пояса или груди занимающихся. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших элементов техники плавания.

Сесть на борт бассейна, по команде инструктора прыгнуть в воду вниз ногами.

7. Упражнение. Ходьба с поворотами и изменением направления движения, делая гребные движения руками. 10-20 сек.

8. Упражнение. Отталкиваясь ногами от дна бассейна стараться выпрыгнуть из воды. 3-6 раз.

9. Упражнение. Принять устойчивое положение, руки в воде – движения руками вправо- влево, вперед-назад, эмитируя полоскание белья. 10-15 сек.

10 Упражнение. Стоя руки вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками перед грудью в виде восьмёрки. 10-15 сек



II. Основная часть

Режим физической нагрузки в основной части занятия для всей группы проводится при ЧСС, не более 110-115 уд/мин. Упражнения выполняются на воде. Продолжительность основной части до 25 мин.

1. Упражнение.

«Поплавок». Сделать вдох, медленно присесть под воду и принять положение полной группировки: обхватить колени руками, голову опустить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность. 3-4 раза

2. Упражнение.

«Медуза». Из основной стойки сделать вдох, задержать дыхание и лечь на воду, расслабив руки и ноги. 3-5 раз.

3. Упражнение.

Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, 1-вдох. 2-6 выдох на воду как на горячий чай. 3-6 раз.

4. Упражнение.

Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, 1-вдох. 2-6 выдох в воду. 3-6 раз.

5. Упражнение.

И.п.: на животе руки на доске, вытянуты вперед. Руки лежат свободно, доску не топить. Попеременное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Выдох в воду. Ноги работают от бедра, колени не сгибать, стопы расслаблены. Упр. выполняется 1-2 мин.

6. Упражнение.

И.п.: лежа на спине, на воде, руки вдоль туловища. 1-Через верх поднять прав руку за голову, 2-то же левой рукой. 3-10- попеременное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Упр. выполняется 1-2 мин.



7. Упражнение.

И.п.: на животе, руки на доске. 1-вдох правая через сторону к туловищу, порционный выдох в воду. 2- И.п.: вдох. 3-то же левой рукой. Одновременно выполнять попеременное сгибание, разгибание ног в тазобедренных суставах (далее тбс.) упражнение выполнять до 1- 2 мин.

8. Упражнение.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль корпуса, прижаты к бедрам. Попеременное сгибание, разгибание ног в тбс. С одновременным выполнением гребных движений руками как при кроле на спине. Упражнение выполняется от 1.5 до 3 мин.

9. Упражнение.

И.п. вертикально в воде, ноги согнуты в коленных и тбс., под коленями доска. – движения руками эмитирующие плавание брассом. 1-2 мин.

10. Упражнение.

И.п. вертикально в воде. Движения ногами эмитирующие плавание брассом 10-15 раз. допускается дополнительная опора руками о борт бассейна.

11. Упражнение.

И.п.: стоя в воде по шею, руки вдоль корпуса. 1-руки в стороны, 2- И.п. 3-4 то же. Усилие приближенно к максимальному, преодолевая сопротивление воды. Упражнение выполняется 10-15 раз.

12. Упражнение

плавание кролем с доской с помощью одних ног. 2-3 мин.

III. Заключительная часть.

В заключительной части занятия –10-20 мин. свободное плавание.



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

«Двигательная реабилитация инвалидов колясочников»

Цель: улучшение качества жизни посредством расширения возможностей сохранного двигательного потенциала, поддержания физической активности и противодействию влияниям гипокинезии у инвалидов колясочников, проживающих в Геронтологическом центре.

В первый день занятий, проводятся индивидуальные консультации и осваиваются базовые элементы методики, с дыхательной гимнастикой и подводящими упражнениями, которые выполняются лежа на спине, или сидя в коляске, в медленном темпе. В последующих занятиях упражнения проводятся с постепенным увеличением нагрузки, под контролем самочувствия, пульса и артериального давления занимающихся. Каждое упражнение выполняется не менее 10 секунд.

Время занятия, с учетом смены исходного положения и пауз для отдыха - 20-50 мин. В водной и заключительной частях занятия- 3-5 мин. - проводятся дыхательные упражнения с использованием «аппарата Фролова» с увеличенным объемом жидкости и использованием интервального режима дыхания.

Курс занятий рассчитан на 24 дня, 6 занятий в неделю.

Повторные курсы проводятся через 20 дней (восстановительный период), кратность – не ограничена.

Интервальный режим дыхания на «аппарате Фролова»

1. Объем воды не менее 20 не более 30 мл.
2. Вдыхать-выдыхать нужно ртом. При этом нос нужно зажать рукой, чтобы избежать даже самого малого подсоса воздуха.
3. Время вдоха - примерно 2-3 секунды.



4. Время выдоха: в первые дни - стандартное, каждый новый день - +1 секунда. Желательно дойти до 40-50 секунд, во время которых должен осуществляться долгий и мягкий выдох.

5. Время тренировки до 5 мин. После 2-х минутного отдыха пациент переходит к выполнению основного комплекса упражнений.

Курс занятий рассчитан на 24 дня, 6 занятий в неделю (Таблица 1).

Повторные курсы проводятся через 20 дней (восстановительный период), кратность – не ограничена.

Комплекс упражнений

Упражнение 1.

Вариант 1. Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше;

Вариант 2. развести руки в стороны и вверх под углом 30-45 градусов выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2.

Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь «достать до потолка».

Упражнение 3.

Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову,



плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4.

Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5.

Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6.

Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7.

Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины.

Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, тянущие - задние.

Упражнение 8.



Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке.

При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9.

Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10.

Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11.

Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12.

Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибы с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.



Упражнение 13.

Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и прямыми руками. То же, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14.

Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов.

Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Упражнение 15.

Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогиба в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой «пляжной» позе.



Упражнение 16.

Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с 30 сек., доводя продолжительность всего упражнения до 2 минут

Упражнение 17.

Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течение 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18.

Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19.

«Лезгинка», также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Таким образом, вы можете



перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20.

Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21.

Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22.

Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23.

Для разгибателей предплечья - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты в локтях. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24.

Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резина под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

Упражнение 25.



Отжимание в упоре от подлокотников или колес. Полностью выпрямите руки, не провисая в плечах, максимально поднимаясь над коляской. Делайте это как можно чаще и помногу раз. Кроме развития рук, вы даете отдых позвоночнику и ягодицам, предотвращаете застой крови в органах малого таза. Такое же облегчение дает вис на перекладине, которую можно соорудить на нужной высоте в дверном проеме.

Упражнение 26.

Бинт перебрасывается через петлю, дверную ручку или крюк на высоте 1,5 метра от пола. Коляска тормозится на таком расстоянии, чтобы движения прямыми руками начинались на уровне чуть выше плеч. Тяните бинт одновременно обеими руками вниз и назад, имитируя толчок лыжными палками.



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

Кадровое обеспечение программы

Кадровые ресурсы, необходимые для реализации программы вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие» для получателей социальных услуг БУ «Геронтологический центр»:

Должность	Количество штатных единиц	Функции
Заместитель директора	2	Контроль реализации программы
Врач-терапевт	3	Контроль состояния здоровья получателей социальных услуг
Инструктор по ЛФК, инструктор-методист по АФК	3	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий
Заведующий Социально-медицинским отделением	1	Контроль реализации плана мероприятий
Специалист по комплексной реабилитации	1	Осуществляет помощь при формировании групп, желающих заниматься спортом, участвует в сопровождении граждан пожилого возраста и инвалидов к местам проведения занятий
Психолог	2	Реализация мероприятий по поддержанию благоприятного психологического климата в Учреждении
Всего:	12	

Материально-технические ресурсы

№ п/п	Необходимое оборудование	Наличие	Отсутствие
1.	Оборудованный зал для проведения практических занятий	+	-
2.	Спортивный гимнастический инвентарь	+	-
3.	Оргтехника	+	-

Информационные ресурсы

№ п/п	Источник информации	Содержание
1.	Официальный сайт БУ «Геронтологический центр»	Размещение информации о деятельности в рамках программы вовлечения получателей



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

		социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие»
2.	Информационные стенды в структурных подразделениях	Информирование получателей социальных услуг о предстоящих мероприятиях в рамках программы вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие»
3.	Буклеты для получателей социальных услуг	Информирование получателей социальных услуг о деятельности программы вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие»

Методические ресурсы

При проведении практических занятий специалистами БУ «Геронтологический центр», задействованными в реализации программы, используются комплексы упражнений, составленные и разработанные на основе информации, находящейся в открытых источниках (Интернет, тематическая литература).

Контроль и управление программой

На протяжении всех этапов реализации программы осуществляется внутренний контроль, который фиксирует состояние работы на заранее обозначенных точках. Так, до внедрения Программы осуществляется предварительный контроль, который выявляет обеспеченность материально-техническими и финансовыми ресурсами. В процессе реализации осуществляется текущий контроль фиксирующий эффективность запланированных мероприятий: своевременность, качество, количество.



При завершении реализации Программы проводится заключительный контроль, анализируются результаты деятельности посредством проведения анкетирования.

Ожидаемые результаты реализации программы

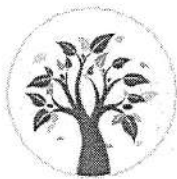
Ожидаемые результаты	Критерии оценки	
	Качественные	Количественные
Разработка программы	Утверждение программы	Наличие программы в методической базе учреждения
Формирование групп из числа получателей социальных услуг, принимающих участие в мероприятиях в рамках программы	Степень наполняемости групп для участия в мероприятиях	Количество сформированных групп для участия в оздоровительных мероприятиях
Создание условий для проведения на базе Геронтологического центра мероприятий в рамках реализации программы	Устойчивая мотивация получателей социальных услуг к оздоровлению	Количество проведённых мероприятий
	Расширение коммуникативной сферы получателей социальных услуг	
	Повышение физической и социальной активности получателей социальных услуг	Количество получателей социальных услуг, удовлетворённых проведёнными мероприятиями
Анализ результатов реализации программы	Своевременность проведения мероприятий, их полнота, доступность	Количество получателей социальных услуг учреждения, принявших участие в оздоровительных мероприятиях программы



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

Список литературы:

1. Амосов М.М., Бендетт Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоровья, 1990-213с.
2. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья /В.Л. Уткин, В.И. Бондин, Г.Л. Островский, В.Д. Сонькин/ Ред. В.М. Зациорского. Ростов на Дону: Изд-во Рост.Ун-та, 1990-111с.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоровья, 1987.- 224с.



Опросник САН

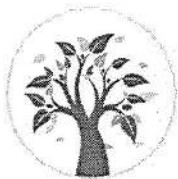
Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Вам предлагается описать своё настроение, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Данный тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Код опросника

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.



Тест «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет». Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит пойти на встречу. Выбивает ли Вас ее ожидание из колен?
2. Вызывает ли у Вас смутение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или



ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.
Полученные очки суммируются.

Интерпретация результатов:

30-32 очка: Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков: Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете, недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков: Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков: У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков: Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков: Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»
Система менеджмента качества
Программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия
физической культурой и спортом «Активное долголетие»

чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее: Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Берёте судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.