

ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ
СОЦИАЛЬНО - РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ОТДЕЛЕНИЯ №20
ГУ ТО «КЦСОН №4»

«ПЕРЕЗАГРУЗКА»

г.Кимовск

2022

Раздел 1. Описание

Данная программа разработана в рамках проекта «Тюльское долголетие». Программа по ЛФК основана на методике восстановления опорно-двигательного аппарата вследствие неврологических заболеваний, профилактики и реабилитации при двигательных нарушениях, развития различных навыков координации, балансировочных движений путем регулярных тренировок на комплексе для реабилитации опорно - двигательного аппарата «Аника» с биологической обратной связью, приборе «Стабилотренажер ST» и аппаратах «FLEX-F01», «FLEX-F04», «FLEX-F05», предназначенных для пассивной реабилитации суставов, а также занятий по адаптивной физкультуре. Занятия по адаптивной физкультуре включают упражнения с гимнастической палкой, гантелями, мячами, обручами, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

Задачи

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы;
- поддержка физиологической активности всех систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- укрепление и поддержание жизненно важных двигательных навыков;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;

Цели

- популяризировать активный образ жизни среди пожилых людей;
- способствовать общему укреплению организма;
- оказывать сдерживающее влияние на процесс старения;
- повышение качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов;

Целевая аудитория

Люди пожилого возраста и инвалиды. Методика применяется для индивидуальной работы, а также для работы в группах. Наполняемость групп для занятий ЛФК составляет 5-10 человек, периодичность занятий 1-3 раза в неделю по 30 мин.

Механизм реализации программы

Практика заключается в организации и проведении комплекса занятий по ЛФК для граждан пожилого возраста. Группы комплектуются с учетом состояния здоровья, степени подготовленности и активности пожилых людей. Регулярная физическая нагрузка в течение недели вырабатывает привычку к постоянным занятиям и способствует интеграции физической активности в повседневный образ жизни.

Адрес сайта программы (страница сайта)

Раздел 2.Результат

- 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.

Количественный показатель:

- занятия по ЛФК за первое полугодие 2022 года посетили 25 человек.

Качественные показатели:

- 65% респондентов отметили увеличение амплитуды движений в поражённых суставах;
- 15% респондентов отметили уменьшение частоты головокружений при физической нагрузке;
- 24% укрепление ослабленных, гипертрофированных мышц;
- 88% респондентов отметили повышение настроения и уверенности в себе.

Следовательно, можно сделать вывод, что занятия по адаптивной физической культуре в коллективной форме с инструктором способствуют поддержанию и укреплению физического и психического здоровья получателей социальных услуг. Кроме того, они способствуют повышению настроения, самооценки, а, следовательно, снижению эмоциональных переживаний и психологического напряжения.

Стоимость реализации / трудозатраты

В рамках текущего финансирования учреждения.

Тиражируемость

Может быть использована для применения в учреждениях социального обслуживания среди людей пожилого возраста и инвалидов.

Раздел 3. Ресурсы

Методическое пособие «Комплексный подход к организации занятий по лечебной физической культуре для граждан пожилого возраста и инвалидов»

Занятия физической культурой с гражданами пожилого возраста и инвалидами могут осуществляться в различных формах:

- коллективная;
- индивидуальная;

С целью повышения эффективности и безопасности занятий в группе «Перезагрузка» разработано методическое пособие по лечебной физической культуре для граждан пожилого возраста и инвалидов, включающее выделение в деятельности инструктора по ЛФК отдельных этапов с их подробным описанием:

1) **Предварительный этап:** проведение лекций по технике безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре для граждан пожилого возраста;

2) **Диагностический этап:** диагностика состояния здоровья получателей социальных услуг с целью дальнейшей корректировки комплекса упражнений;

3) **Основной этап:**

– **проведение занятий по лечебной физической культуре** в группе «Перезагрузка» по утвержденному графику с учетом состояния здоровья получателей социальных услуг;

4) **Анализ результатов:** заполнение «Дневника контроля» - фиксация получателями социальных услуг совместно с инструктором в специально разработанном дневнике: целей занятий; основных показателей для отслеживания изменений (субъективные: самочувствие, сон, болевые ощущения); объективные (наблюдение за весом тела; наблюдение за частотой сердечных сокращений, общая гибкость).

1. Предварительный этап: проведение лекции «Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре» для граждан пожилого возраста

Перед посещением первого занятия по адаптивной физической культуре для получателей социальных услуг необходимо прочитать лекцию «Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре».

Проведение данного мероприятия позволит предупредить возникновение травм у получателей социальных услуг, сделает занятия более эффективными. Текст лекции представлен в Приложении 1.

2. Диагностический этап

Прежде чем приступить к занятиям адаптивной физической культурой с гражданами пожилого возраста инструктор по ЛФК проводит диагностику состояния здоровья получателей социальных услуг с целью дальнейшей корректировки комплекса упражнений. Диагностика проводится с помощью таких методов исследования как опрос, наблюдение, анализ документов (медицинских заключений) совместно с медицинской сестрой.

3. Основной этап: проведение занятий по лечебной физической культуре в группе

Перед началом занятия по ЛФК осуществляется подготовка помещения (или открытой площадки) в соответствии с нормами безопасности при осуществлении упражнений получателями социальных услуг, а также подготовка необходимого для занятий инвентаря. В случае проведения занятий в помещении осуществляется его предварительное проветривание. При проведении занятий на открытой площадке необходимо учесть такие факторы как: шум, наличие поблизости транспортных магистралей, которые могут негативно сказаться на эффективности занятий. Перед занятием инструктор измеряет артериальное давление получателей социальных услуг, их пульс, записывая данные в журнал.

Гимнастика должна быть плавной, неторопливой, проходить в комфортном темпе. Ее цель – поддерживать и укреплять здоровье человека. Не нужно стремиться к большой активности, сильным нагрузкам и рекордам. Тренировка должна быть комплексной, задействовать разные части тела – с шеи до ног. В постоянном комплексе должны быть упражнения для восстановления вестибулярного аппарата. Лучше исключить упражнения, которые могут спровоцировать падения – это чревато переломами. Интенсивность



занятий постепенно увеличивают, чтобы поддержать мышечный тонус. Нагрузки должны быть равномерными. В начале занятия осуществляется построение занимающихся, пояснение задач, которые предстоит решить в рамках занятия. Во время занятий инструктор должен рассредоточить занимающихся в помещении таким образом, чтобы иметь возможность наблюдать за их движениями и в случае необходимости корректировать их. В течение занятия инструктор показывает получателям социальных услуг упражнения, помогает при их выполнении, регулируя интенсивность и скорость выполнения с учетом особенностей состояния каждого занимающегося. После занятий инструктору необходимо также

проконтролировать состояние получателя социальных услуг: убедиться, что дыхание и пульс пришли в норму, обязательно измерить артериальное давление.

Комплекс упражнений по лечебной физической культуре для граждан пожилого возраста и инвалидов



адаптивной физической культуре для граждан пожилого возраста и инвалидов. Инвентарь, необходимый для занятий включает в себя:

- гимнастические палки;
- гимнастические мячи;
- стулья со спинкой;
- обручи;
- гантели;
- гимнастические коврики



Важно правильно выстроить последовательность упражнений. Занятие должно начинаться с упражнений на разогревание мышц и их подготовке к предстоящей нагрузке. Далее выполняются основные упражнения на различные группы мышц. В завершении занятия - выполнение упражнений на расслабление; упражнения на восстановление дыхания.

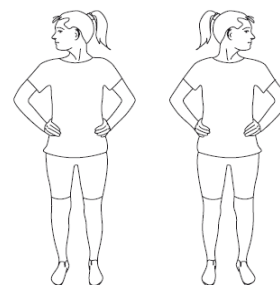
Лекция и практическое занятие №1. Упражнения для разогрева мышц.

В начале занятия необходимо выполнить разминочные упражнения. Такие упражнения разогревают мышцы, улучшают кровообращение, подготавливают организм к предстоящим нагрузкам. Разминочные упражнения должны длиться не менее 5 минут.

Упражнение 1. «Повороты головы вправо-влево»

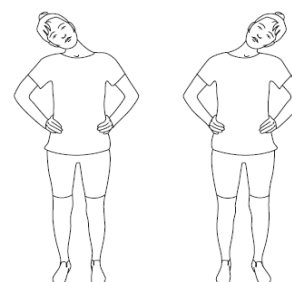
- 1 - исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спину держим прямо, взгляд направлен вперед;
- 2 - медленно поворачиваем голову вправо;
- 3 – возвращаемся в исходное положение;
- 4 – медленно поворачиваем голову влево;
- 5 – возвращаемся в исходное положение.

Количество повторений: 3 раза.



Упражнение 2. «Тянемся к уху»

- 1 - исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спину держим прямо, взгляд направлен вперед;
- 2 – слегка наклоняем голову вправо, пытаемся опустить правое ухо к правому плечу;
- 3 – возвращаемся в исходное положение;
- 4 – слегка наклоняем голову влево, пытаемся опустить левое ухо к левому плечу;



5 – возвращаемся в исходное положение.

Количество повторений: 3 раза.

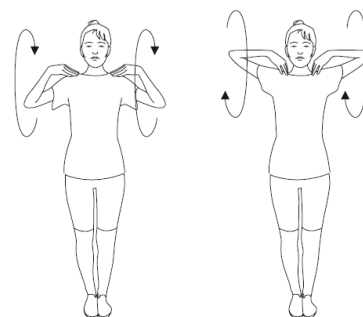
Упражнение 3. «Вращение руками»

1 – исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на плечах согнуты;

2 – выполняем вращение локтевыми суставами по часовой стрелке;

3 – затем выполняем вращения против часовой стрелки.

Количество повторений: 5 раз по часовой стрелке; 5 раз против часовой стрелки.



Упражнение 4. «Вращение с наклоном»

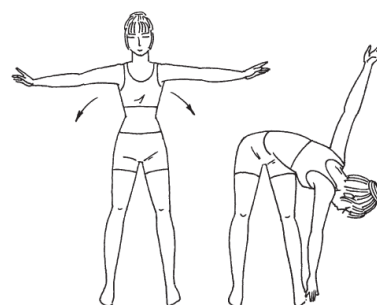
1 – исходное положение: стоя, ноги расставлены немного шире плеч, руки в стороны, параллельно полу;

2 – наклоняемся вперед, стараемся правой рукой дотянуться до носка левой ноги;

3 – возвращаемся в исходное положение;

4 – наклоняемся вперед, стараемся левой рукой дотянуться до носка правой ноги.

Количество повторений: 4 раза.



Упражнение 5. «Наклоны вперед»

1 – исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, взгляд направлен вперед.

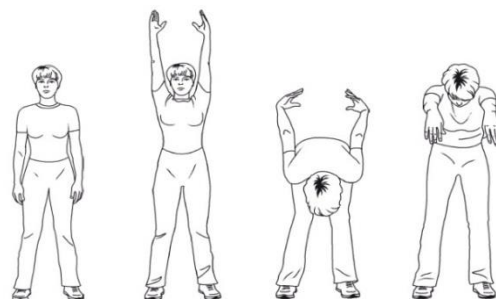
Спину держим прямо;

2 – поднимаем две прямые руки вверх;

3 – сгибая колени, выполняем наклон туловища вперед и затем вниз, одновременно отводим прямые руки назад;

4 – медленно возвращаемся в исходное положение.

Количество повторений: 5 раз



Упражнение 6. «Руки вверх»

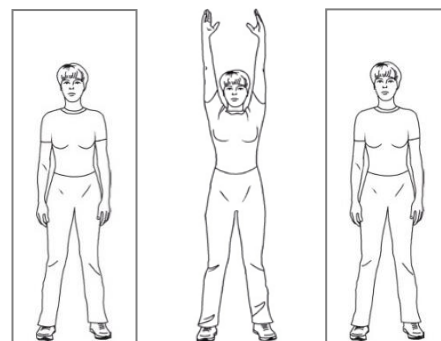
1 – исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, плечи расправлены.

2 – поднимаемся на носки; поднимаем руки вверх, вытягиваясь всем телом.

Задерживаемся в этом положении на 10 секунд.

3 - возвращаемся в исходное положение

Количество повторений: 5 раз



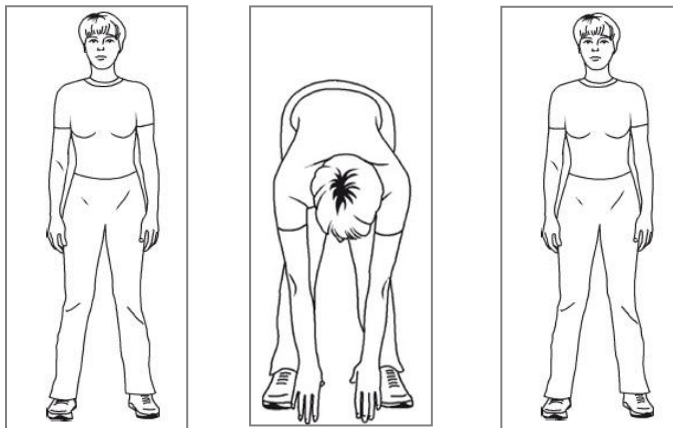
Упражнение 7. «Глубокий наклон вперед»

1 – исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, плечи расправлены.

2 – выполняем глубокий наклон вперед, пытаюсь коснуться поверхности пола пальцами. Если дотянуться не получается, тянемся пальцами к полу, при этом ноги остаются прямыми. Задерживаемся в этом положении на 10 секунд.

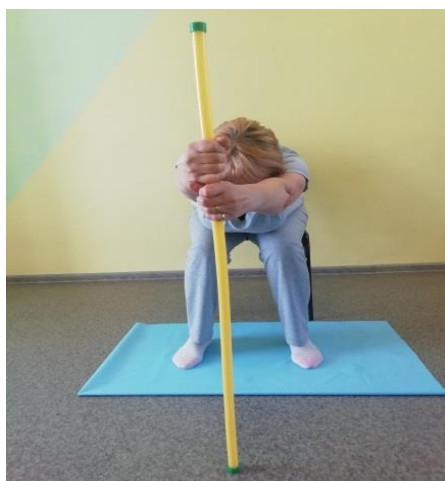
3 – возвращаемся в исходное положение.

Количество повторений: 3 раза.



Лекция и практическое занятие №2.
Упражнения с гимнастической палкой сидя на стуле

Упражнение 1. «Тянемся вперед»



Исходное положение – сидя на стуле.

Хватаемся за один из концов гимнастической палки двумя руками. Отодвигаем палку от себя на небольшое расстояние и тянемся вперед. Спину держим прямо.

Количество повторов: 4 раза

Упражнение 2. «Вправо-влево»



1 – сидя на стуле, держим с обоих концов руками гимнастическую палку;

2-3 – осуществляем повороты.

Поочередно – то правая рука идет вверх, а левая вниз, то наоборот.

Количество повторов: 4 раза в каждую сторону

Упражнение 3. «Наклоны вперед с гимнастической палкой»



1 – исходное положение: сидя на стуле, зажимаем за спиной гимнастическую палку, сгибая руки в локтях;

2 – наклоняемся вперед.

Количество повторений: 4 раза

Упражнение 4. «От себя – к себе»



1 – исходное положение: сидя на стуле, держим гимнастическую палку двумя руками горизонтально с двух концов;

2 – осуществляем движение вперед, как показано на фотографии.

Количество повторений: 8 раз

**Лекция и практическое занятие №3.
Комплекс упражнений с гимнастической палкой.**

Упражнение 1. «Разминаем стопы»



1

2

3



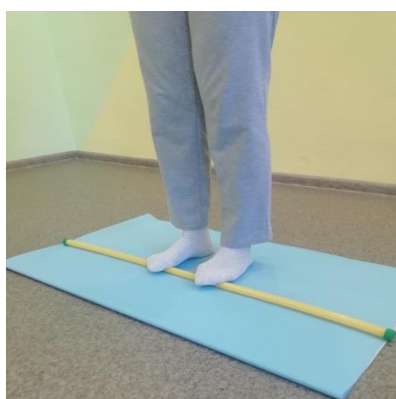
4

5

6

- 1** – исходное положение: гимнастическую палку кладем на коврик;
2-3: левой стопой прокатываем палку; возвращаемся в исходное положение;
4 – исходное положение: гимнастическая палка на коврике
5-6: правой стопой прокатываем палку и возвращаемся в исходное положение.
Количество повторений: 8 раз.

Упражнение 2. «Поднимаемся на носочки»



1



2

- 1-** исходное положение: гимнастическую палку кладем на коврик. Встаем на нее стопами как показано на фотографии.
2 – поднимаемся на носочки
Количество повторений: 4 раза

Упражнение 3. «Перемещение»



1



2

- 1- держим одной из рук основание гимнастической палки;
2 - начинаем постепенно продвигаться «перебирающими движениями» вверх;
Количество повторений: 2 раза на каждую руку

Гимнастические упражнения со стулом.

Упражнение №1 Равновесие



Встаем сзади устойчивого стула или кресла и беремся за его спинку;

- поднимаем правую ногу, как показано на картинке и держимся в таком положении как можно дольше, далее меняем ноги;

- повторяем до тех пор, пока не получится выстоять на одной ноге 1 минуту, не держась за стул

Упражнение № 2. Поработаем часами



1



2



3

Прежде чем приступить к упражнению, представьте, что Вы стоите в центре часов: цифра 12 находится перед Вами, цифра 6-позади Вас.

- встаем сзади стула и держимся одной рукой за спинку;
- поднимаем левую ногу, как показано на картинке и поднимаем левую руку, чтобы она указывала цифру 12;
- перемещаем руку на цифру 3 и затем на цифру 6;
- возвращаем руку через цифру 3 обратно на 12;
- все время смотрим прямо перед собой. Повторяем упражнение два раза на каждую сторону.

Упражнение №3 Укрепляем спину



- встаем сзади стула и держимся за спинку;
- медленно поднимаем правую ногу в прямом положении назад;
- держим положение несколько секунд, затем плавно опускаем ногу;
- повторяем 10 -15 раз на каждую ногу;

Упражнение № 4. Возвращаем силы



Данное силовое упражнение делается у стены.

- встаем на расстоянии вытянутой руки от стены;
- кладем руки на стену на ширине и высоте плеч;
- не отрывая пяток от пола, медленно приближаемся к стене;
- возвращаемся в исходное положение, повторяем 10 раз

Лекция и практическое занятие №4. Упражнения с гантелями. Упражнение 1. «Заводим руки за голову»



1



2



3

Вес используемых гантелей определяется инструктором по ЛФК с учетом возможностей получателя социальных услуг

- 1 – берем в обе руки гантели одинакового веса.
Держим руки в вытянутом состоянии перед собой, под углом 90 градусов;
- 2 – поднимаем плавно руки вверх;
- 3 – заводим руки на спину;
- 4 – плавно возвращаем руки в исходное положение.

Количество повторений: 4 раза

Упражнение 2. «Левой, правой»



1



2(а)



2(б)

1 - исходное положение – гантели в руках, руки согнуты в локтях;
2(а), 2(б) – поочередно опускаем одну из рук и поднимаем другую.

Количество повторений: 8 раз

Лекция и практическое занятие №5. Гимнастика для пальцев рук.

Упражнение 1. «Замыкаем пальцы в круг, поочередно»



1



2

1 – соединяем кончики большого и указательного пальцев, образуя круг;
2 – повторяем то же самое со средним, большим, безымянным пальцем, мизинцем, соединяя их с большим пальцем

Количество повторений: 2 раза на каждую руку

Упражнение 2. «Щепотки»



1



2

1 – соединяем кончики всех пальцев в щепотку.
Щепотки обеих кистей соединяем друг с другом.
2 - широко раздвигаем пальцы кистей.

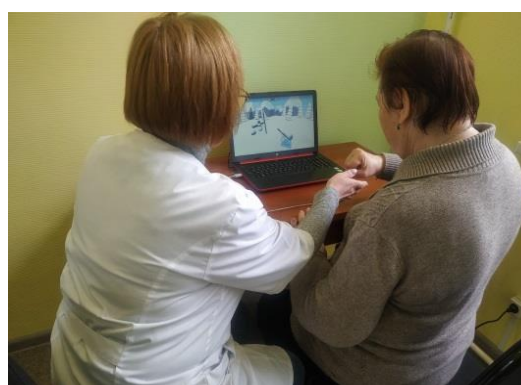
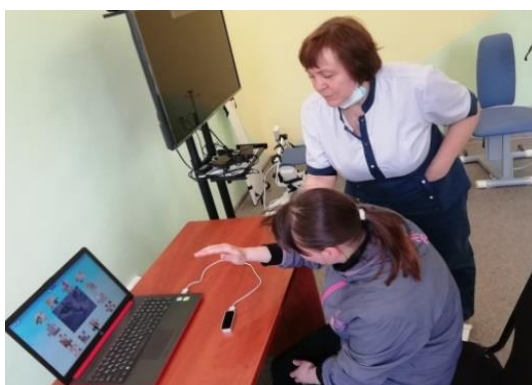
Количество повторений: 4 раза.

Аппараты для пассивной реабилитации суставов

Механотерапия на аппаратах «FLEX-F01», «FLEX-F04», «FLEX-F05» предназначена для пассивной реабилитации суставов. По своей сути одна из форм ЛФК. Основа процесса заключается в выполнении дозированных, ритмических и повторяющихся упражнений. Упражнения выполняют как на специальных аппаратах, так и самостоятельно. Целью процесса механотерапии является развитие и восстановление навыков движения мышц, восстановление функции опорно-двигательного аппарата, а также повышение физической работоспособности.



Комплекс для реабилитации опорно-двигательного аппарата «Аника» с биологической обратной связью. Комплекс предназначен для восстановления функций опорно-двигательного аппарата вследствие неврологических заболеваний таких как (инсульт, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, ДЦП, периферические нейропатии, черепно-мозговые травмы), при ортопедических заболеваниях в послеоперационный период, при нарушении координации движений, при мышечной дистрофии, при повреждениях головного или спинного мозга.



Прибор «Стабилотренажер ST» в комплекте с опорой страховочной «Стапель», которая предназначена для обеспечения безопасного поддержания вертикальной позы тела и направлена на профилактику и реабилитацию при двигательных нарушениях, восстановление и развитие различных навыков координации, балансировочных движений. Опора страховочная «Стапель» уникальна тем, что лечение может проводиться также и у не ходячих пациентов, в частности, у пациентов-колясочников, т.к. система оборудована поручнями и пандусом. Прибор ST также может использоваться для восстановления навыков равновесия у людей после ампутаций, травм и переломов.

Путем регулярных тренировок осуществляется реабилитация и восстановление утраченных функций у граждан с неврологическими заболеваниями, сопровождающимися расстройством вестибулярного аппарата.



Раздел 4.Сроки и этапы реализации.

Срок реализации более 2 лет

- проведение занятий по ЛФК по утвержденному графику с учетом состояния здоровья участников;
- анализ результатов занятий на основе записей в дневнике контроля

**Лекция «Техника безопасности на занятиях
по физической культуре»**

Во время занятий любыми физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Это сделает занятия более безопасными и эффективными.

Приведем несколько правил, которые необходимо соблюдать при занятиях адаптивной физической культурой:

1) Соблюдать дисциплину в ходе занятий. Это означает, что при выполнении упражнений нужно быть внимательным к другим занимающимся – соблюдать дистанцию, чтобы случайно не ударить человека, не толкаться, не кричать во время занятий – это не только сбивает вас с занятий, делая их малоэффективными, но и мешает другим.

2) Выполнять все требования инструктора. Не выполняйте сложные и неизвестные упражнения, даже если Вам кажется, что вы справитесь. Инструктор, зная ваш потенциал, потребности и возможности подберет безопасные и полезные для Вас упражнения. Также хотим предостеречь Вас от самостоятельного изучения в книгах или интернет-источниках и использования различных непроверенных практик, дыхательных упражнений. Неправильной техникой выполнения вы можете навредить себе.

3) Участвовать в занятиях только при хорошем самочувствии. Если перед занятием или во время него вы чувствуете себя плохо – сообщите об этом инструктору.

4) Не покидать без разрешения инструктора место занятий.

5) Выполнять упражнения только с использованием исправного оборудования и инвентаря. Если Вы заметили, что инвентарь неисправен – обязательно сообщите об этом инструктору!

6) Бережно относиться к инвентарю и оборудованию. Закончив выполнение упражнений с инвентарем необходимо положить его в специально отведенное место (об этом Вам расскажет инструктор).

7) Перед тем, как приступить к занятиям, необходимо надеть спортивную одежду и обувь. Одежда и обувь не должны стеснять движений, а также иметь элементы, которые могут поранить Вас или других занимающихся.

8) В помещении, где проходят занятия необходимо следить за чистотой, не оставлять мусор.