

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Москвы «Детская школа искусств № 10»

Утверждаю:

Директор

ГБУДО г. Москвы "ДШИ № 10"



Е.С.Филистад

31 августа 2020 г.

Оздоровительная программа, направленная на
сохранение и укрепление
здоровья для людей старшего поколения

срок реализации 1 год

Составитель программы:
Ушанова Ольга Владимировна -
преподаватель ГБУДО г. Москвы "ДШИ № 10"

МОСКВА 2020

Содержание.

1. Пояснительная записка.
 - 1.1 Введение.
 - 1.2 Направленность программы.
 - 1.3 Актуальность и новизна.
 - 1.4 Цели и задачи.
 - 1.5 Срок реализации.
 - 1.6 Форма и режим занятий.
 - 1.7 Предполагаемые результаты.
2. Содержание образовательной программы.
3. Тематический план.
4. Литература.

1. Пояснительная записка.

1.1 Введение.

Адаптивная гимнастика – это неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Она является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. Движения человека можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей.

Адаптивная гимнастика тесно связана с лечебно-образовательным процессом, она вырабатывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, требует исполнения гигиенических процедур, предусматривает активное участие человека в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, стимулирует занимающихся к закаливанию естественными факторами природы, поддерживает трудоспособность, правильное отношение к жизни и поведение в обществе.

К 60—65 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем. Физическая нагрузка становится меньше, нарушается привычный образ жизни и мышления, сложившийся на протяжении многих десятков лет. А когда больше не надо «брать себя в кулак», чтобы дальше зарабатывать на жизнь, то быстро теряется смысл существования. Активное восприятие действительности сменяется малоподвижным образом жизни, погружением в себя и в свои «болячки». При отсутствии борьбы «за выживание» ослабляется иммунитет.

Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у пожилых людей старше 65 лет ускоряет процессы старения, а также может стать причиной развития многих болезней.

«Движение – кладовая жизни», - сказал Плутарх. Чтобы сохранить здоровье пожилого человека необходимо придерживаться принципов сбалансированной двигательной активности. Она должна быть доступной по своим кинетическим и динамическим характеристикам. Необходимо также учитывать общие закономерности и индивидуальные особенности организма и личности.

Все в совокупности оказывает сдерживающее влияние на процесс старения.

1.2. Направленность программы:

Большинство граждан пожилого возраста не занимаются физкультурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах

адаптивная физкультура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают тренировку по аэробике, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

1.3 Актуальность и новизна.

Новизна:

Данная программа разработана в рамках проекта «Московское долголетие». Новый проект помогает москвичам старшего возраста укрепить здоровье, получить новые знания, умения, творческое развитие. Спортивные секции, творческие лаборатории и языковые классы в каждом районе города — в программу вошли самые востребованные направления. Все занятия проводятся бесплатно.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики, аэробики, ОФП, силовой тренировки, йоги.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на адаптивную гимнастику резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных пожилых людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Программа заключается в том, что при ее освоении у пожилых людей: - формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни; - повышаются

культурный уровень, самооценка; потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность.

1.4 Цели и задачи.

Цель программы:

- улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

Задачи:

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

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

1.5 Срок реализации программы.

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

1.6 Форма и режим занятий.

Занятия проводятся в группе. Численность группы составляет 10 - 12 человек. Формирование групп происходит по возрастным критериям и учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают тренировку по аэробике, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

1.7 Предполагаемые результаты.

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

2. 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 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 возможностями 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 месяца) 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.

Учебный материал.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- 1.Режим дня и личная гигиена.
- 2.Правила составления комплексов утренней зарядки.
- 3.Правила поведения на занятиях.
- 4.Правила подготовки мест для самостоятельных занятий.
- 5.Контроль за состоянием здоровья во время выполнения физических упражнений.
- 6.Причины возникновения травм во время занятий и профилактика травматизма.
- 7.Правила использования закаливающих процедур.
- 8.Физические качества и физическая подготовка. Дневник самоконтроля.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны.

Круговые вращения плечами.

Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны.

Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений.

Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища.

Ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу.

Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки.

Упражнения с частой сменой движений под музыку.

Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому.

Упражнения на внимательность и координацию.

Танцевальные движения. Танцы.

Упражнения для развития силы.

Отжимания, упражнения с гантелями.

Упражнения для развития гибкости.

Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине.

Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками, гимнастическими палками, мячами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА.

Дыхательные упражнения.

Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Корректирующие упражнения.

Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки – стоя, сидя, с опорой о спинку стула, у шведской стенки, с палками.

Упражнения на гимнастической стенке.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Корректирующие упражнения.

Дыхательная гимнастика в сочетании с различными движениями головы, рук, ног.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения с активным применением дыхания.

Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности.

Танцевальные движения.

Аэробика.

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 к 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 рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшают 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.

Оборудование.

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивных или хореографическом залах. Используются гимнастические коврики, эластичные резинки, гантели, гимнастические мячи и палки и т.п.

Перечень учебно – методического обеспечения (необходимый для реализации данной программы), методические и учебные пособия, оборудование, спортивные снаряды, инвентарь.

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал или приспособленное для занятий помещение, санузел, раздевалки.
2. Шведские стенки, гимнастические палки, гантели, скакалки, гимнастические скамейки, эластичные резинки, коврики и т.п.
3. Технические средства для воспроизведения музыки (магнитофон, колонки).

3. Тематический план.

Содержание занятия.	Практич. Часы
---------------------	---------------

		Теорет. часы
1	Вводно-организационное занятие. Техника безопасности на занятиях. Цели и задачи занятий.	0.5 0.5
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов.	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины.	1
	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1
	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц.	1
	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на осанку и координацию движений.	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматические упражнения на расслабление мышц.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, грудной клетки и рук.	1
	Аэробика. Соматическая гимнастика на управление мышцами ног и спины.	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и брюшного пресса.	1
14.	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматическая гимнастика на боковые мышцы живота и рук.	1

15.	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов.	1
	Аэробика. Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	1
	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматическая гимнастика на подвижность в тазобедренном суставе.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения на расслабление мышц.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного пресса.	1
	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра. Упражнения на спину.	1
	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1
	Аэробика. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения на расслабление мышц.	1
	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на	1

	улучшение осанки и укрепление мышц спины	
	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц.	1
	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1
	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на осанку и координацию движений.	1
	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматическая гимнастика на подвижность в тазобедренном суставе.	1
	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и	1

	рук.	
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на осанку и координацию движений.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов.	1
	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматическая гимнастика на подвижность в тазобедренном суставе.	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
	Аэробика. Упражнения, направленные на осанку и координацию движений.	1
	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц.	1
	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1
	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов.	1

	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
	Всего:	70

4. 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. Царик А. В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование - Р-на Д: Феникс, 2003.
4. Юровский С. Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха -1987.
5. Евсеев С. П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013.
6. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру – М: медицина 1990.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2002.
8. Булич Л. М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах-М.: Просвещение, 1986.