

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное бюджетное учреждение социального  
обслуживания Краснодарского края  
«Отраденский психоневрологический интернат»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СО КК  
«Отраденский ПНИ»

*Н.В. Захарова*  
«09» 02 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Вперед за здоровьем»**

Возраст обучающихся – от 18 и старше  
Срок реализации – 1 год  
Объем программы – 51 час

Составитель программы:  
Лавриненко Николай Дмитриевич  
должность: воспитатель

ст. Передовая  
2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для проживающих с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих проживающих все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются инвалиды. В адаптивной физической культуре (АФК) выделены следующие средства: физические упражнения, естественно-средовые или природные факторы и факторы гигиенические. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся, обеспечивается решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, образовательных и воспитательных задач.

Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем и функций организма человека. В любом возрасте физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека. Физические упражнения самым

благоприятным образом влияют на состояние больного человека, даже если его двигательные возможности резко ограничены.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа **«Адаптивная физическая культура»** имеет **направленность** восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния, предназначена для сохранения высокого уровня здоровья; совершенствования физических умений и навыков; повышения иммунитета; регулирования активного отдыха, общения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Отраденский ПНИ»;

Устав ГБУ СО КК «Отраденский ПНИ».

**Новизна** программы заключается в том, что на занятиях применяются упражнения для развития координации, силы, выносливости.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью включения инвалидов с ментальными нарушениями в активный образ жизни для развития физических качеств.

**Педагогическая целесообразность программы:** связана с тем, что предложенные формы двигательной активности позволят инвалидам восполнить недостаток физических нагрузок.

**Адресат программы:** старше 18 лет.

**Объем программы:** общее количество – 51 час.

**Режим занятий:** 1 академический час раз в неделю .

**Форма занятий:** групповые.

## 1.2. Цели и задачи программы

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития проживающих с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

### ***Цель программы:***

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний проживающих посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### ***Задачи программы:***

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

В самом обобщенном виде задачи адаптивной физической культуры можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, тут имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Вторая группа – образовательные, развивающие, оздоровительно-коррекционные и воспитательные задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

#### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма проживающих.
2. Активизация защитных сил организма.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья проживающих.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в проживающих чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у проживающих осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Воспитательная работы.

**1.3. Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Адаптивная физическая культура	51	9	42
<b>ВСЕГО</b>		<b>51</b>	<b>9</b>	<b>42</b>

## 1.4. Содержание программы

### Этапы занятий в группах здоровья

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

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

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

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

#### 2. Основной этап занятий: 25-30 мин

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

#### 3. Заключительный этап занятий: 5-7 мин

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

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

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

По своему содержанию занятия в группах здоровья для получателей социальных услуг, посещающих группы здоровья в учреждении используется



множество разнообразных средств, методов и методических приёмов, что позволяет комплексно использовать разнообразные средства в АФК.

При их использовании необходимо руководствоваться:

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

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

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

#### **Суставная гимнастика для позвоночника**

Все упражнения повторяются по 5-7 раз, в среднем темпе, без остановок. Их следует выполнять, соблюдая технику дыхания: в исходном положении сделать выдох, перед спиральным поворотом - вдох, во время семи спиральных поворотов задержать дыхание, затем сделать выдох. Во время выполнения упражнения плечи от пола не отрывать. Если нет возможности задерживать дыхание надолго, уменьшить количество повторов упражнений - выполнить 2-3 серии с задержкой дыхания на 2-3 спиральных поворота.

И.п. - лежа на спине. Выпрямленную левую ногу положить на правую. Руки в стороны. Спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

И.п. - лежа на спине. Ноги прямые. Стопы на себя. Руки в стороны. Пятку левой стопы положить на пальцы правой стопы. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Стопу согнутой правой ноги поставить на коленную чашечку выпрямленной левой. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Стараться коснуться коленом пола. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить плоско на пол. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги по всей длине соприкасаются с полом.

И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Согнуть ноги, сведя колени и ступни. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги постараться прижать к полу. Поворот в другую сторону.

### **Суставная гимнастика для плечевого пояса**

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

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

### **Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы**

И.п. - стойка руки на опоре (спинка стула). Надавливать тыльной и подошвенной стороной пальцев одной ноги на пальцы другой ноги. По 30-60 с.

И.п. - то же. Надавливать каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой. По 30-60 с.

И.п. - стойка ноги на ширине плеч. Круговые движения коленей вовнутрь и наружу. Усложнить перемещением давления по краям подошв, с постепенным увеличением амплитуды движения. По 10-15 движений в каждую сторону.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Подъем на носки с перекатом на пятки. 10-15 раз.

И.п. - стойка ноги скрестно с опорой на наружные края стоп, руки на поясе. 1 - подняться на носки; 2 - вернуться в И.п. Усложнить перекатом на пятки. По 15 раз.

И.п. - стойка руки на поясе. Ходьба на носках 20-30 с.

И.п. - сидя на стуле. Скользящими движениями переместить правую ногу под стул тыльной стороной стопы, вернуться в И.п. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем внутренних краев стоп. Стопы не разъединять, колени фиксировать руками. По 10-15 раз.

И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем наружных краев стоп. По 10-15 раз.

И.п. - сидя на стуле. Правую ногу постепенно перемещать под стул. Из каждого нового положения поднимать носок до тех пор, пока движение не станет невозможным. То же с другой ноги. По 5-6 раз.

И.п. - сидя на стуле. Давить большим пальцем правой стопы на опору, пытаясь поднять мизинец. Колено не поднимать, фиксировать руками. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

### **Суставная гимнастика для нижних конечностей**

Все движения выполняются по 3-6 раз. Отдых между повторениями 5-10 с. Упражнение выполняется в среднем темпе с максимальной амплитудой.

И.п. - сед ноги вместе, носки на себя. Сгибать и разгибать стопы. Сначала попеременно, затем одновременно. 10 раз.

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

И.п. - то же. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны. На выдохе скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса. Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.

Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное.

И.п. - сед на полу, правая нога вытянута вперед, носок на себя, левая согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности прямой ноги. Спина прямая. На выдохе выполнить осторожный наклон вперед. Зафиксировать положение на 15-30 с. Подбородком тянуться к носку. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги.

Упражнение выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой. Дыхание свободное.

И.п. - сидя с согнутыми ногами, колени врозь (можно у стены), стопа к стопе, как можно ближе к телу, руки на колени, спина прямая. Осторожными пружинными движениями надавливать руками на колени. Выполнить 8 раз, отдых 5-10 с. Упражнение повторить 3 раза.

Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.

И.п. - сед ноги врозь (можно с упором на руки), стопы на себя, спина прямая. На выдохе четыре пружинных наклона к правой ноге. Тянуться подбородком к носку. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслабляться. Вернуться в И.п. То же вперед и к левой ноге.

Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.

И.п. - сед ноги вперед, спина прямая. Согнуть правую ногу и поставить стопу за коленом левой ноги. Опереться левой рукой о согнутое колено и развернуть корпус. Голову держать прямо. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслаблять места наибольшего напряжения. То же с другой ноги.

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

### **Силовая гимнастика: разминка**

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

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

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

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

### **Комплекс упражнений с отягощениями**

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

- Для мышц груди:

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

- Для дельтовидных мышц:

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

- Для бицепсов:

И.п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Руки с отягощениями опущены вдоль тела. На выдохе согнуть руки в локтях, поднимая отягощения

до уровня плеч. На вдохе медленно вернуться в И.п. (1-3 подхода по 5-10 повторений).

- Для трицепсов:

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

#### **Упражнения для большинства мышц туловища**

- Для мышц бедер:

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

- Для мышц голени:

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

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

#### **Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц**

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

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

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

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

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

#### **Упражнения, направленные на совершенствование координации движений**

Уровень развития координационных способностей в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Повседневная жизнь человека на сегодняшний день характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Быстро и точно оценить ситуацию, мгновенно выбрать правильное решение, максимально мобилизовать свой организм для

решения той или иной двигательной задачи - все это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей. Ежедневное выполнение упражнений значительно снизит риск возникновения травмоопасных ситуаций.

- Упражнения на мелкую моторику

Упражнения выполняются сидя на стуле, положение ног удобное для занимающегося, спина прямая, дыхание свободное.

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

И.п. - руки на поясе, глаза закрыты. Правой рукой взять себя за левое ухо, указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа. То же с левой руки. По 3-6 раз.

И.п. - руки перед собой, правая кисть сжата в кулак, ладонью вниз, левая - ладонью вверх, пальцы разведены. На каждый счет менять положение рук: правую кисть повернуть ладонью вверх, разжать пальцы; одновременно левую повернуть ладонью вниз, сжав пальцы в кулак, 15-20 раз.

И.п. - правая рука перед собой, пальцы сжаты в кулак, левая на поясе. Вращение правой кистью по часовой стрелке, одновременно надувая правую щеку и зажмуривая правый глаз, то же с другой стороны. По 6-9 раз.

И.п. - руки перед собой. Указательным пальцем правой руки чертить круг, одновременно пальцем левой - треугольник. Поменять руки. По 15-20 раз.

- Упражнения на совершенствование ловкости

Упражнения выполняются с использованием теннисных мячей или шариков для настольного тенниса в зависимости от уровня подготовленности. По мере приобретения навыка работы сначала с теннисными мячами, а затем с шариками постепенно увеличивается темп движений.

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

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

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

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

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

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

И.п. - стойка, в руках по теннисному мячу. Одновременно подбросить мячи, поменяв их местами (из правой руки в левую, из левой - в правую).

- Упражнения на равновесие, точность пространственной ориентировки и дифференцировку мышечных усилий

Упражнения выполняются в среднем темпе

И.п. - стойка, руки за голову. На выдохе полуприсед на носках с поворотом туловища и головы влево, руки в стороны. Ноги удерживать в первоначальном направлении. На вдохе вернуться в И.п. То же в другую сторону, по 6-9 раз.

И.п. - полуприсед, руки вдоль туловища, ноги вместе на носках. Повороты согнутых в коленях ног в стороны с одновременными махами руками в противоположные повороту стороны. 30-60 с. Дыхание свободное.

И.п. - стойка на носках, руки за голову. Выполнить 4 шага вперед в полуприседе, поворот кругом; 4 скрестных шага, чередуя правую ногу перед левой, затем левую перед правой, руки к плечам, поворот кругом; 4 шага вперед, руки в стороны, поворот кругом; 4 шага вперед, руки за спину, поворот кругом. Повторить раза. Дыхание свободное.

И.п. - стойка на носках, руки на поясе, на голове книга или другой предмет. Ходьба по прямой линии, сохраняя равновесие, ходьба широким шагом, танцевальные шаги (вальсовый шаг вперед, в сторону, с поворотом). 1-3 мин. Дыхание свободное.

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

И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. На выдохе прямую левую ногу отставить на носок в сторону, левую руку вверх, правую в сторону. На вдохе - в И.п. То же в другую сторону, по 3-6 раз. Положение рук во время выполнения упражнения можно менять.

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

### **Общеукрепляющие упражнения**

Прогибание пальцев.

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

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

Сгибание и разгибание пальцев.

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

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

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

### 1.5. Планируемые результаты

У проживающих:

улучшится восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

усовершенствуются физические качества: ловкость, сила, быстрота, выносливость;

разовьется потребность радоваться собственным успехам при выполнении физических упражнений;

повысится уровень самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;

сформируется мотивация активно включаться в физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в учреждении и за его пределами.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	
2.		Суставная гимнастика для позвоночника	4	0,5	3,5
3.		Суставная гимнастика для плечевого пояса	4	0,5	3,5
4.		Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	4	0,5	3,5
5.		Суставная гимнастика для нижних конечностей	5	0,5	4,5
6.		Силовая гимнастика : разминка	5	0,5	4,5
7.		Комплекс упражнений с отягощениями	5	0,5	4,5
8.		Упражнения для большинства мышц туловища	5	0,5	4,5
9.		Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц	5	0,5	4,5
10.		Упражнения, направленные на совершенствование координации движений	4	0,5	3,5
11.		Общеукрепляющие упражнения	4	0,5	3,5
12.		Суставная гимнастика для позвоночника	4	1	3
13.		Подведение итогов	1	1	
<b>ВСЕГО</b>			<b>51</b>	<b>9</b>	<b>42</b>

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое оснащение

Оборудованный кабинет ЛФК, открытые игровые и спортивные площадки. В работе используется современный спортивный инвентарь и оборудование: тренажеры, столы для настольного тенниса, ракетки для тенниса, гимнастические коврики, обручи, различные виды мячей, кегли и т.д.

### 2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов.

В целях анализа динамики физического развития инвалидов проводятся тестовые испытания.

## 2.4. Методическое обеспечение программы

### Методические материалы.

К основным методическим принципам обеспечения программы можно отнести:

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

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

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

**Комплексность воздействий.** Используется в практике занятия АФК различных тренировочных средств, которые в целом оказывают многостороннее воздействие на организм человека и ни одно из которых не рассматривается как второстепенное. Адаптация к занятиям подразумевает

преодоление «барьера адаптации» в начальном периоде тренировочных занятий. Это условие продиктовано снижением уровня приспособляемости организма граждан пожилого возраста и инвалидов к любым воздействиям. На занятиях создана благоприятная психологическая обстановка (музыкальное сопровождение занятий, доброжелательные отношения в группе, строжайшее соблюдение гигиенических требований к местам проведения занятий, педагогический такт инструктора и т.п.).

**Контроль и дозирование нагрузок.** При проведении занятий с гражданами пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться 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.

Общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями:

- лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые и инфекционные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания: ИБС, стенокардия напряжения и покоя, перенесенный инфаркт миокарда в анамнезе, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд./мин, гипертоническая болезнь 1-11 степени;
- угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки со склонностью к кровотечениям);

- последствия черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептиформных приступов;
- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушения спинального кровообращения (;
- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миостения);
- рассеянный склероз;
- желчно-каменная болезнь и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- близорукость высокой степени с изменением глазного дна, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритом;
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебро- базилярной недостаточностью;
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальное состояние и т.д.).

За основу занятий по адаптивной физической культуре в данной программе использованы методики занятий по лечебной физической культуре, суставной гимнастике и другим методам реабилитации и восстановления здоровья для граждан пожилого возраста и инвалидов, а именно:

- комплекс упражнений для пожилых людей, разработанный опытным тренером ЛФК Смолянским П.Г.
- комплекс упражнений по суставной гимнастике профессора Норбекова М.С.
- комплекс упражнений по адаптивной гимнастике для позвоночника доктора Бубновского С.М.
- комплексный подход к использованию средств физической культуры и АФК в процессе занятий со взрослым населением реализовали в своих исследованиях ряд авторов: Моченов В.П., Платонова Т.В., Г.Н. Легостаев, Станиславская И.Г. и другие.

Использование современных средств физической культуры заставляет человека преодолевать себя, формирует активную жизненную позицию, вырабатывает так называемый спортивный характер, помогает человеку поверить, что он может преодолеть обстоятельства и изменить мир.

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

Таким образом, сочетание традиционных и нетрадиционных средств в процессе рекреационных занятий является оптимальным для женщин пожилого возраста, так как оно обеспечивает комплексное воздействие на

организм человека (его физические, психические и духовные составляющие), доступность упражнений, индивидуализацию воздействия упражнений, экономичность, гармоничность и разнообразие движений.

**Методы работы:**

словесный;

примера (используется при демонстрации упражнений);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

**Педагогические технологии используемые при реализации программы**

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	<b>Технология развивающего обучения</b>	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	<b>Личностно-ориентированная технология</b>	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей

3.	<b>Здоровьесберегающая технология</b>	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	<b>Игровая технология</b>	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	<b>Технология дифференцированного обучения</b>	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6.	<b>Арт-терапевтическая технология</b>	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется воспитателем, имеющими среднее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

### 3.Список литературы

#### Основная.

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т. П. Бегидова. - М. : ФиС, 2007. 192 с.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга / Г. П. Болотов. - М. : Творческий центр, 2003. 160 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов. В 2 т. Т. 2 / С. П. Евсеев. - М. : Изд. Центр «Советский Спорт», 2007. 448 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник / В. А. Епифанов.- М. : Медицина, 1999. 304 с.