

Министерство социальной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Артемовского района»

**Лечебная физкультура
как средство социально-медицинской реабилитации.
Комплекс упражнений по лечебной физкультуре
«Круг здоровья».**

Методическое пособие

г. Артемовский
2013 год

Автор:

Фадеева Татьяна Евгеньевна – инструктор по лечебной физкультуре социально-реабилитационного отделения ГБУ « КЦСОН Артемовского района»

Методическое пособие разработано для организации и проведения занятий по лечебной физкультуре с гражданами пожилого возраста, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Методическое пособие предназначено для инструкторов по лечебной физкультуре в комплексных центрах социального обслуживания населения, в реабилитационных отделениях, стационарных социальных учреждениях для взрослых.

Лечебная физкультура как средство социально-медицинской реабилитации
Комплекс упражнений по лечебной физкультуре « Круг здоровья».
Методическое пособие. ГБУ « КЦСОН Артемовского района», г. Артемовский,
2013.

Согласовано:

Научно – методическим советом

ГБУ СО «Областной центр

реабилитации инвалидов»

протокол № 5

от «29» _____ мая _____ 2013 г.

Утверждено:

Методическим Советом по

социальной реабилитации в

государственных учреждениях

социального обслуживания населения

Свердловской области

протокол № 2

от «14» _____ июня _____ 2013 г.

Содержание

Введение	5
Глава 1 Сущность и значимость лечебной физкультуры для граждан пожилого возраста.....	6
1.1. Понятие лечебной физкультуры.....	6-7
1.2. Лечебная физкультура как средство социально-медицинской реабилитации.....	8
1.3. Требования по организации лечебной физкультуры.....	9
Глава 2 Комплекс лечебной физкультуры «Круг здоровья».....	10-14
3. Заключение	15
4. Список литературы	16
5. Приложение (видео-презентация)	

Введение

«Никогда не лежите, если можете сидеть».

« Никогда не сидите, если можете стоять».

« Никогда не стойте неподвижно, если
можете двигаться»

Л. Морхауз.

За последние 5-7 лет в России идет положительная тенденция увеличения продолжительности жизни российских граждан. Отношение к собственному здоровью заметно меняется. Современные граждане пожилого возраста стремятся к активному долголетию, занимаясь лечебной физкультурой и спортом.

Лечебная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения заболеваний.

Лечебная физкультура (ЛФК) включает в себя различные комплексы упражнений, направленные на укрепление и восстановления здоровья, предупреждения осложнений заболеваний.

Целевая группа: инвалиды, пожилые и другие группы людей, имеющие нарушения функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, физически здоровые люди.

Ожидаемые результаты:

- ❖ положительная динамика состояния здоровья;
- ❖ улучшение психоэмоционального фона; получение эмоционального ресурса для дальнейшей реабилитации;
- ❖ мотивация к активному долголетию.

Глава 1 Сущность и значимость ЛФК для граждан пожилого возраста

1.1 Понятие лечебной физкультуры

Действующим фактором ЛФК, являются физические упражнения, т.е. движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации клиента. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил. Особенностью метода ЛФК является также его естественно биологическое содержание, т.к в реабилитационных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму - функция движения.

Физические упражнения, стимулируя функциональную деятельность всех основных систем организма, в итоге приводят к развитию функциональной адаптации клиента.

Занятия лечебной физкультурой помогают гражданам пожилого возраста укрепить кости и весь организм в целом, вернуть утраченную гибкость, повысить жизненный тонус и сделать шаг к активному долголетию.

Все упражнения рассчитаны на постепенное увеличение нагрузки, которые могут выполняться и по отдельности. Однако, выполняя упражнения, необходимо помнить об индивидуальных особенностях организма, стараясь делать движения медленно и осторожно, не увлекаться упражнениями, которые кажутся слишком сложными и подвергают суставы большой нагрузке.

Процессы старения в организме в первую очередь сказываются на связках и сухожилиях, поэтому большое внимание на занятиях ЛФК уделяется упражнениям на растяжение, которые повышают их эластичность. Во время выполнения упражнений следует избегать переохлаждения и периодически проверять чистоту сердечных сокращений (пульс) и уровень артериального давления. Главное не интенсивность движений, а медленное и постепенное разогревание мышц и связок. Чтобы не потерять равновесие менять направление движений следует плавно. Лучше делать поменьше растягиваний, но с большей амплитудой, плавно и медленно.

Особое внимание следует уделить упражнениям на правильную осанку, так как в этот возрастной период осанка может измениться. Сохранению правильной осанки помогают упражнения, тренирующие четырехглавую мышцу бедра, мышцы спины и живота, мышцы голени. Любой риск падения при выполнении упражнения должен быть исключен, для чего рекомендуется держаться за опору.

Занятия ЛФК для граждан пожилого возраста и инвалидов включают в себя комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря и являются важным источником активной и продолжительной жизни.

1.2. Лечебная физкультура как средство социально-медицинской реабилитации

Все большее значение приобретает привлечение граждан пожилого возраста к занятиям лечебной физкультурой. Основная цель – нормализация функционального состояния организма, восстановление здоровья.

Одним из видов социально-медицинской реабилитации является лечебная физкультура, которая включает в себя:

1. физкультурно- оздоровительные комплексы упражнений (общеразвивающиеся ,гимнастические, аэробные) для:
 - развития мелкой моторики рук, мелких суставов;
 - растяжение позвоночника;
 - восстановления дыхания.
2. занятия на легких тренажерах (велосипед, беговая дорожка, эллипсоид);
3. спортивные игры (волейбол, баскетбол, дартс, кольцоброс) для совершенствования двигательных навыков, улучшения функции анализаторов;
4. ходьба на лыжах.- содействует тренировке кардио-респираторной системы, стимулирует метаболизм в тканях, обладает закаливающим эффектом.

Практикуются прогулки с инструктором по дозированной лыжне.

1.3. Требования по организации лечебной физкультуры для граждан пожилого возраста

Для достижения положительного результата при занятиях лечебной физкультурой, необходимо выполнять следующие требования:

- занятия проходят под контролем артериального давления и подсчета пульса;
- комплекс упражнений подбирается инструктором по ЛФК в зависимости от общего состояния, возраста и степени двигательных расстройств;
- движения должны быть плавными, ритмичными, в медленном темпе, с удлиненным выдохом;
- начинать движения с крупных суставов с акцентом на растяжение мышц рук, сгибание ног, разгибание стоп;
- во время выполнения комплекса упражнений не допускать появления мышечных сокращений мышц лица, рук, ног, не участвующих в движении;
- следить за правильной осанкой, ходить равномерно, распределяя нагрузку на обе ноги;
- во время занятий не допускать общей усталости, утомления мышц, необходимо делать перерывы, приемы расслабления для снижения мышечного тонуса.

Противопоказаниями к занятиям лечебной физкультурой являются:

- остеомиелит;

- фурункулез, открытые раны;
- высокая температура тела;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- эпилепсия.

Глава 2 Комплекс упражнений для граждан пожилого возраста «Круг здоровья»

Комплекс упражнений «Круг здоровья» способствует гармоничному физическому и психическому состоянию граждан пожилого возраста и инвалидов.

Цель комплекса – развитие двигательной активности, функциональной адаптации, поддержание жизненного тонуса и всех органов, функциональных систем (сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и др.), повышение работоспособности у граждан пожилого возраста и инвалидов.

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания, нарушения функций опорно-двигательного аппарата, а также одинокие люди, страдающие постстрессовыми расстройствами и др.

Форма организации работы: групповая форма (группы от 2 до 7 человек).

Продолжительность: 7 занятий по 30 – 40 минут.

Комплекс упражнений «Круг здоровья» выполняется с инструктором по ЛФК в спортивном зале.

Требования к проведению комплекса.

- Хорошо проветренное и освещенное просторное помещение.
- Удобная для занятий одежда и обувь.
- Измерение АД и пульса до и после занятия.
- Движения выполнять в медленном темпе с удлиненным выдохом, более плавно и ритмично.

Данный комплекс состоит из трех частей:

- вводная часть (разминка в течении 10 минут);
- основная часть (комплекс упражнений в течении 20 минут);
- заключительная часть (расслабление в течении 10 минут).

*** Последовательность комплекса.**

1. Вводная часть (разминка):

- ходьба с высоким подниманием колен;
- ходьба на носочках;
- ходьба на пяточках;
- ходьба на внутренней стороне стопы;
- ходьба полуприсяде;
- дыхательные упражнения.

2. Основная часть:

Исходное положение (И.П.) – стоя по кругу, на расстоянии шага друг от друга и взявшись за руки, ноги вместе. Каждое упражнение повторяется 4-8 раз.

1. «Дыхательное упражнение»

Улыбнулись, поклонившись друг другу, вдохнули глубоко и по команде «*Все вместе*» поднимаем руки вверх, прогибаемся назад. Опускаем руки вниз, назад и на выдохе наклоняемся вперед, а соединенные руки поднимаем назад и наверх. С этого упражнения комплекс начинается и им заканчивается, а также оно повторяется после упражнений 3,6, 8, 11.

2. «Повороты в стороны»

Ноги на ширине плеч, не сгибая коленей, делаем повороты вправо и влево так, чтобы все выполняли движения синхронно.

3. «Упражнения для стоп»

Прямую ногу поднимаем вперед и держим на весу внутри круга. Работаем стопой: сгибаем, разгибаем, вращаем и потряхиваем.

4. «Упражнения для коленей»

Держась за руки, поднимаем вперед правую ногу, согнутую в колени под прямым углом. Расслабляем ногу в коленном суставе, голень как бы весит, свободно болтаем ногой вперед – назад и совершаем круговые движения. Затем то же левой ногой.

5. «Повороты бедра»

Правая нога согнута в колени, как в упражнении 4. Поддерживая друг друга, поворачиваем бедро правой ноги вправо, разворачивая колено наружу, затем влево колено внутрь. Далее то же левой ногой.

6. «Махи руками»

Соединенные руки опущены вниз. Расслабляем руки и по команде делаем большие махи руками вперед и назад.

7. «Махи ногой в стороны»

Отводим правую ногу вправо, ставим ее на носок. По команде делаем мах от бедра влево внутри круга. То же левой ногой. Каждой ногой по 3-4 раза.

8. «Повороты»

Правую ногу ставим перед левой скрестно, затем заводим правую ногу назад за пятку левой ноги, и смотрим на нее через левое плечо, повернувшись

влево. Возвращаемся в И.П. Теперь левую ногу ставим скрестно за правую, заводим назад, ставим на носок за правую пятку и стараемся увидеть левую ногу через правое плечо.

9. «Махи ногой вперед и назад»

Максимально расширяем круг. Отводим правую ногу назад и ставим ее на носок, немного прогибаемся назад, по команде делаем большой мах ногой от бедра вперед внутрь круга, затем мах назад и так несколько махов правой ногой, затем левой.

10. «Шаги внутрь круга»

Соединенные руки опущены вниз. По команде все одновременно делаем большой шаг внутрь круга правой ногой, одновременно руки резко вытягиваем вперед внутрь круга. Тяжесть тела переносим на правую ногу, левая, выпрямленная, сзади на носке. Возвращаемся в И.П. Повторяем то же, поменяв ноги.

11. «Растяжка»

Максимально расширяем круг, руки крепко сцеплены и вытянуты, ноги шире плеч. Упираясь выпрямленными ногами, по команде постепенно наклоняемся назад, чуть – чуть прогибаясь, голова назад не отклоняется. Еще больше натягиваем сцепленные руки, выполняем растяжку. По команде совершаем легкие покачивания вправо и влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, сгибая и разгибая колени. А теперь очень осторожно расслабляем натяжение рук, возвращаемся в И.П.

12. «Ласточка»

Соединенные руки внизу. Правую ногу немного сгибаем, руки тянем внутрь круга, левую ногу отводим и тянем назад, постепенно выпрямляем, прогибаемся в спине, удерживая равновесие на правой ноге; в таком положении стоим несколько секунд, возвращаемся в И.П.; меняем ноги и выполняем ласточку на левой ноге. Во время выполнения упражнения корпус тянется вперед за руками.

13. «Тюльпанчик»

Уплотняем круг, руки соединяем за спинами партнеров через одного на уровне талии. По команде все прогибаемся максимально назад, как бы ложась спиной на сцепленные руки партнеров. Затем по команде наклоняемся вперед внутрь круга, не разъединяя рук. Завершаем упражнения массажем спины соединенными руками.

3. Заключительная часть (расслабление) :

- дыхательные упражнения;
- спокойная ходьба по залу.

Занятия можно считать эффективными, если клиент охотно и с хорошим настроением выполнил весь заданный комплекс упражнений, и в конце занятий получил большое удовольствие, что будет являться мотивацией к дальнейшему самостоятельному занятию ЛФК.

3. Заключение

Комплекс упражнений «Круг здоровья» доступен и интересен гражданам пожилого возраста и инвалидам. Занятия в кругу, взявшись за руки, способствует развитию уверенности, чувства поддержки и опоры, что дает свободное выполнение упражнений.

Комплекс упражнений «Круг здоровья» непосредственно направлен на развитие крупных и мелких суставов, их сгибание, разгибание и вращения.

Комплекс упражнений «Круг здоровья» мотивирует людей к дальнейшим занятиям физической культурой, развивает интерес к здоровому образу жизни, создает позитивный настрой на активную и продолжительную жизнь.

4. Список литературы

1. В.И. Дубровский «Лечебная физкультура», Москва 2004г.
2. И. А. Калюжнова, О.В. Переперова «Лечебная физкультура», Ростов – на – Дону, 2008г.
3. Журнал « 60лет не возраст» № 5, 2011 г.
4. Журнал «Физкультура и спорт», № 8, 2012 г.