

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУСОН «Дом-  
интернат малой вместимости  
для пожилых людей и инвалидов  
Дятьковского района»



*С.И.Киселев*  
С.И.Киселев

2022г

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**инновационной технологии**  
**по основам адаптивной физической культуры для пожилых людей и**  
**инвалидов «Второе дыхание»**

**1. Общие положения**

Адаптивная физическая культура – интегрированная наука. Это означает, что она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов и граждан пожилого возраста совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина, коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Данная технология рассчитана на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием простых физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов. Так же используются средства спортивных и подвижных игр. Все занятия проводятся в соответствии с физическими возможностям инвалидов и 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. Отсутствует излишняя требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращается на характер исполнения.

У граждан пожилого возраста и лиц с частичными отклонениями 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.

## **2. Цели и задачи**

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма занимающихся в соответствии с их возрастом, характером инвалидности и особенностями заболеваний.
4. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
6. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
7. Формирование у пожилых людей культуры здоровья.
8. Формирование осознанного отношения к своему здоровью у получателей социальных услуг.

## **3. Способы и формы работы**

- Занятия (лекции, беседы) образовательной направленности (формирование специальных знаний);
- Занятия оздоровительной направленности (обучение разнообразным двигательным умениям с целью профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- Физкультурные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия активного отдыха, проводимые с учетом возрастных и физических особенностей;
- Прогулки, ежедневная утренняя гимнастика.

## **На занятиях применяются следующие методы:**

- индивидуальный метод. Предусматривает работу с одним человеком. Средства, методы и методика проведения занятий подбираются строго индивидуально, с учетом психических и физических особенностей пожилого человека, его функциональных возможностей и подготовленности;

- групповой метод. Применяется при работе с группой пожилых людей и инвалидов и предусматривает присутствие ассистентов, выполняющих в основном чисто вспомогательные функции по организации занятия и необходимой установке оборудования и инвентаря;

- метод самостоятельных занятий. Предусматривает организацию занятий пожилыми людьми и инвалидами самостоятельно. Сюда относится ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика, состоящая из 8-10 упражнений, выполняемых сидя на стуле или в инвалидном кресле в течение 15-20 мин., а также прогулки (продолжительность их зависит от погодных условий, функционального состояния организма лиц с ограниченными возможностями здоровья).

## **4. Ожидаемые результаты:**

1. Формирование здорового образа жизни;
2. Профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста и инвалидов средствами физической культуры и спорта;
3. Формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;
4. Интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в общество.

## **5. Контроль**

Контроль выполнения мероприятий и ведения отчетно-учетной документации по технологии осуществляет специалист по социальной работе.

Ежемесячно специалист по социальной работе проводит мониторинг оказанных услуг и передает все статистические данные директору.