|  |
| --- |
| Утверждаю  Руководитель проекта  «Мастерская здоровья»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Денисова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.  Программа  по адаптивной физкультуре  C:\Users\Начальника\Desktop\Без названия.jpg  г. Волжский 2023 г.  Адаптивная физическая культура (АФК) объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. АФК ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.  Главная цель оздоровительной адаптивной физкультуры являются обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.  Целевая аудитория — граждане пожилого возраста и люди с ограниченными возможностями здоровья  Основным средством АФК являются физические упражнения.  В методике АФК выделяют такие основные функции общеразвивающей физкультуры:  оздоровительные упражнения подбираются с учетом индивидуальных возможностей организма человека, возраста и других факторов;  воспитательная функция реализуется в распространении и агитации здорового образа жизни;  образовательная функция заключается в подаче примеров на основе проверенных методических и экспериментальных данных.  Цели и задачи.  Цель программы:  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 дома.  Задачи:  1.      Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся с учетом заболеваний.  2.      Повышение функциональных возможностей организма занимающихся в соответствии с их возрастом и особенностями заболеваний.  3.      Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.  4.      Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом дома.  5.      Формирование у граждан пожилого возраста культуры здоровья.  Данная программа рассчитана на оздоровление граждан пожилого возраста с использованием элементов дыхательной гимнастики и других методов АФК.  У граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя преодолению не только физических, но и психологических барьеров,  препятствующих полноценной жизни. Формирует  потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.  Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов  граждан пожилого возраста.  При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Произношение громкое и разборчивое. Главное внимание обращаем на характер исполнения.  Перед началом занятий, мы создаём условия для настроя получателей социальных услуг на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений. 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.  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.  2.Основной этап занятий: 20-25 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: 7 – 10 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.  Основной результат:  — под влиянием занятий происходят положительные изменения в состоянии здоровья граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.  Ожидаемые результаты:  -пропаганда здорового образа жизни;  -профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта;  -формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья. |