|  |
| --- |
| УтверждаюРуководитель проекта«Мастерская здоровья» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Денисова «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.Программапо адаптивной физкультуреC:\Users\Начальника\Desktop\Без названия.jpgг. 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 минОсновная 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 минЗаключительная 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.  |