

Государственное бюджетное учреждение Калужской области  
Нагорновский дом социального обслуживания

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория Нагорное,  
ул. Железнодорожная д.1 тел. 8 (48456)7-20-80 факс: 8 (48456)7-20-80

Утверждаю

Директор ГБУКО

«Нагорновский ДСО»

Сафонова Ю.В.



Приказ № 48 от 22 февраля 2024 г.

## Программа «Гидротерапия»

Разработала:  
Инструктор по лечебной физкультуре  
Илюшкина В.С.

2024 год

## **Гидротерапия**

Гидротерапия-лечение водой имеет широкое применение в медицинской практике.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавая, подопечные, прежде всего, оздоравливаются, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благотворное влияние воды на здоровье подопечных, их работоспособность, настроение неоценимо.

### **Цель программы:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение подопечных к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Научить подопечных (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить подопечных осознано владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости; силы, гибкости).

3. Способствовать укреплению здоровья и устраниению недостатков или особенностей физического развития.
4. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

**Воспитательные:**

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать подопечных к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать подопечных к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

**Основными показаниями к применению физических упражнений в воде следует считать:**

- спастические и вялые парезы и параличи, вследствие травматических повреждений ЦНС и поражение сосудов головного мозга;
- парезы и параличи, вследствие переломов позвоночника;
- артриты, артрозы;
- остеохондроз позвоночника;
- нарушением двигательной активности функции после перелома костей, костно-суставных реконструктивных операций, операций на периферических нервах;
- контрактуры.

Особенно полезна лечебная гимнастика в воде при спастических парезах и параличах преимущественно в период появления активных движений, трудно выполняемых в обычной среде.

В связи с этим в воде легче и быстрее достигается восстановления нормальной амплитуды движений в суставах, при сниженной силе мышц и наличии вторичных изменений в суставах.

Широко применяют гидротерапию при заболеваниях обмена веществ (ожирение, сахарный диабет и др.). Заболевания артерий, хронические венозные болезни. Например для улучшения оттока крови по венозным сосудам нижних конечностей, особенно полезны активные движения в коленном и тазобедренном суставах.

**Форма проведения занятия в бассейне:**

Две группы по 5-7 человек.

Продолжительность занятия 1 час.

Общее плавание – 20 мин.

Игра с мячами – 5-10 мин.

Упражнения в воде (бег, ходьба на месте, ходьба и бег по периметру, упражнения для верхних и нижних конечностей) – 10-15 мин.

Спокойное плавание на расслабление - 5 мин.

**Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья подопечных, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей организма;
- повышение показателей физического развития;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.