

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»
Сапронова Ю.В.

Приказ № 18



02 февраля 2024 г.

Программа Группа здоровья пожилого и старческого возраста «Активное долголетие»

Социальное государственное учреждение Калужской области «Нагорновский дом социального обслуживания» в соответствии с Постановлением Правительства Калужской области от 12.01.2024 г. № 14 «О мерах по поддержанию и развитию социальной политики в Калужской области в 2024 году» и в целях реализации мероприятий по поддержанию и развитию социальной политики в Калужской области, направленных на создание условий для активного долголетия, разработан Программу «Активное долголетие».

Целью Программы является создание условий для поддержания и развития социальной политики в Калужской области, направленных на создание условий для активного долголетия, а также на обеспечение социальной поддержки и повышение качества жизни граждан пожилого и старческого возраста.

Программа направлена на поддержание и развитие социальной политики в Калужской области, направленной на создание условий для активного долголетия, а также на обеспечение социальной поддержки и повышение качества жизни граждан пожилого и старческого возраста.

Программа направлена на поддержание и развитие социальной политики в Калужской области, направленной на создание условий для активного долголетия, а также на обеспечение социальной поддержки и повышение качества жизни граждан пожилого и старческого возраста.

Разработала:
Инструктор по лечебной физкультуре
Илюшкина В.С.

2024 год

«Нет лучше одёжи, чем крепость мускул и свежесть кожи» (В.Маяковский)

Актуальность программы.

Пожилой возраст, как и любой возрастной этап жизни человека, имеет свои особенности, которые обусловлены естественным биологическим старением, социальным окружением, профессиональным опытом и т д.

Старение - это естественный закономерно наступающий физиологический процесс. Это не только увядание организма, но и развитие компенсаций задерживающих процессы старения. В первую очередь процесс старения зависит от функционирования ЦНС. С возрастом снижаются процессы торможения и возбуждения, ухудшается память, слух, зрение. Происходит медленное образование и закрепление условно-рефлекторных связей.

Изменения происходят в сердечно-сосудистой системе: повышается артериальное давление, снижается минутный объем сердца, сосуды теряют эластичность. Изменяются все обменные процессы: кости становятся хрупкими, страдают суставы и т.д.

Задачи лечебной физкультуры для лиц данной категории:

- укрепление здоровья, закаливание; повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- максимальное повышение и поддержание уровня работоспособности, продление активной творческой жизни;
- приобретение подопечными определенного круга знаний по основам физической культуры и самостоятельному использованию физических упражнений;
- воспитание уверенности в своих силах, развитие физических способностей личности.

Порядок проведения занятий в группе здоровья: постоянно 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 30 минут с небольшими паузами для отдыха. Физические упражнения важно выполнять медленно плавно, не делая, резких рывков и поворотов, задействуя, все мышечные группы.

При занятиях физическими упражнениями в пожилом возрасте очень важно придерживаться следующих принципов:

- Начинать занятия с разминки (медленная ходьба, легкие потягивания, дыхательные упражнения).
- Постепенно увеличивать количество упражнений, вводить более сложные.
- Обязательно следить за общим состоянием подопечных во время занятия
- В комплекс упражнений должны быть включены упражнения на расслабление, упражнения на координацию, дыхательные упражнения, ходьба на месте, прогулки на свежем воздухе.

У подопечных пожилого возраста появление одышки является первым симптомом неадекватной для них физической нагрузки. При этом необходимо изменить вид физической активности (уменьшить время занятий, сократить количество упражнений, изменить исходное положение).

Ожидаемые результаты:

Физическая активность в пожилом и старческой возрасте позволяет испытывать мышечную радость и удовольствие, что является лучшей профилактикой депрессий и нервных срывов.