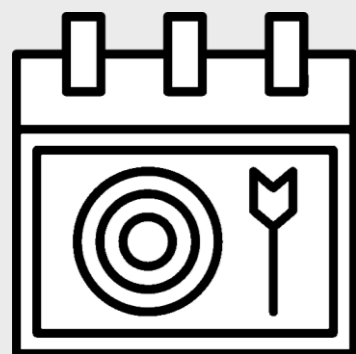




Министерство труда и социального развития Мурманской области  
ГОАУСОН «Полярнозоринский комплексный центр социального обслуживания населения»

# **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ НА ДОМУ**



**ЦЕЛЬ** – УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, КОРРЕКЦИЯ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА



**ЗАДАЧИ** – ВОВЛЕЧЕНИЕ В СОХРАНЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ;  
АКТИВАЦИЯ ПРОЦЕССОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ;  
КОМПЕНСАЦИЯ УТРАЧЕННЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА;  
РАСШИРЕНИЕ КОМПЕНСАТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ;  
СТИМУЛИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО И АКТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



**ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА** – ПОЛУЧАТЕЛИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ НА ДОМУ (ГРАЖДАНЕ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ЛИЦА С ИНВАЛИДНОСТЬЮ), С ПОЛНОЙ И/ИЛИ ЧАСТИЧНОЙ УТРАТОЙ СПОСОБНОСТИ К САМООБСЛУЖИВАНИЮ И АКТИВНОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ



**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ** – ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В БЫТУ, В Т.Ч. НАВЫКОВ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, ОДЕВАНИЯ И РАЗДЕВАНИЯ;  
РАСШИРЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ;  
ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ;  
ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ЕЖЕГОДНО **68** ПОЛУЧАТЕЛЯ УСЛУГ  
ЗАНИМАЮТСЯ АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
НА ДОМУ





## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

ВЫЯВЛЕНИЕ ГРАЖДАН,  
НУЖДАЮЩИХСЯ В ЗАНЯТИЯХ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ

СОСТАВЛЕНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО  
ПЛАНА И ГРАФИКА ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВКА МЕТОДИЧЕСКИХ  
МАТЕРИАЛОВ И ПОСОБИЙ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР  
КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ  
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ,  
СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И  
МЕДИЦИНСКИХ ПОКАЗАНИЙ



## ПРАКТИЧЕСКИЙ

ПРОВЕДЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ У ПОЛУЧАТЕЛЕЙ  
УСЛУГ

ОБУЧЕНИЕ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ  
СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ И  
ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАВЫКОВ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОГО  
ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ

ВЫДАЧА ПАМЯТОК, БРОШЮР,  
БУКЛЕТОВ



## АНАЛИТИЧЕСКИЙ

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ  
ЗАНЯТИЙ И УРОВНЯ  
ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ

ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА  
УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ  
КАЧЕСТВОМ ОКАЗАННЫХ УСЛУГ

# ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



11

человек

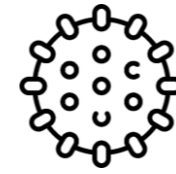
СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ  
ДОЛГОЛЕТИЯ



9

человек

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ  
СПИНЫ



5

человек

УПРАЖНЕНИЯ  
ПРИ ОНЕМЕНИИ ПАЛЬЦЕВ РУК



16

человек

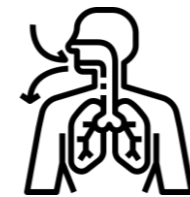
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



7

ЧЕЛОВЕК

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ  
ГЛАЗ



68

ЧЕЛОВЕК

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



35

человек

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И  
КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ



35

человек

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



68

человек

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ



18

человек

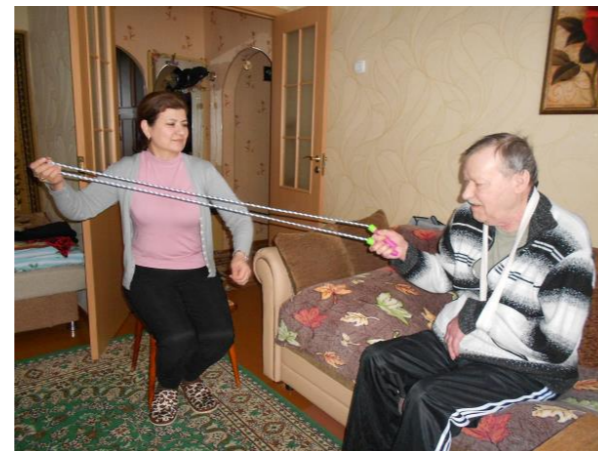
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
РАБОТЫ КИШЕЧНИКА



4

человека

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ  
ПЕРЕЛОМОВ



# ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ УТРАЧЕННЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА



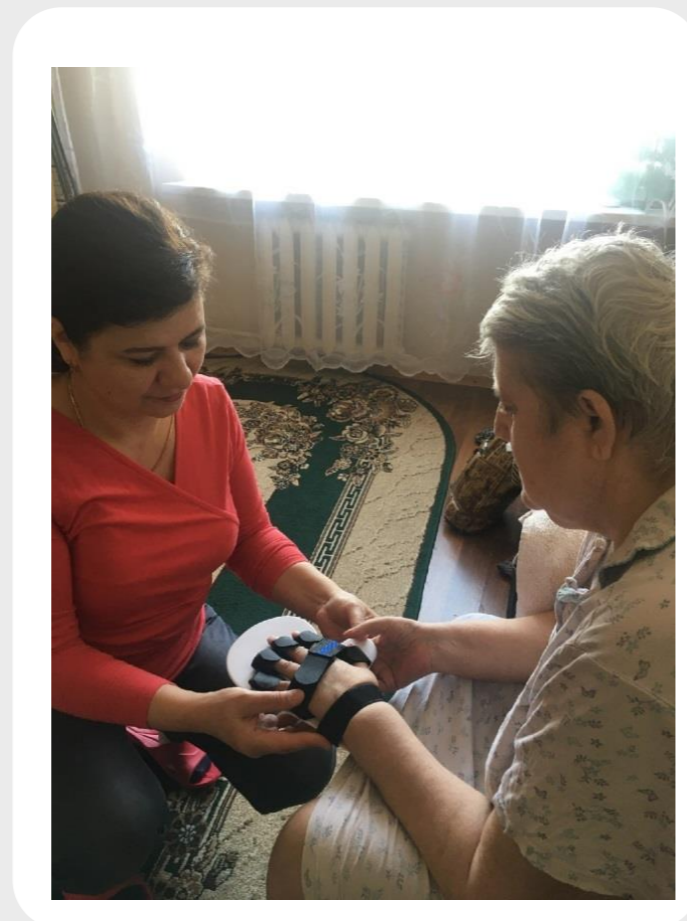
АНТИСПАЗМАТИЧЕСКАЯ  
ШАРОВАЯ ШИНА ДЛЯ РУК



ТРЕНАЖЁР ДЛЯ КИСТЕЙ  
РУК «ВиЦыАн»



БАНДАЖ ФИКСАТОР  
КИСТИ РУКИ И ПАЛЬЦЕВ



НЕЗАМЕНИМЫЕ ПОМОЩНИКИ:

- ✓ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РУК ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ, ТРАВМ, ОПЕРАЦИЙ
- ✓ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ КОНТРАКТУР ПАЛЬЦЕВ КИСТЕЙ РУК
- ✓ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ТРЕНАЖЁРОВ ПРОШЛИ  
РЕАБИЛИТАЦИЮ

**29**

ЧЕЛОВЕК

# МАГНИТОТЕРАПИЯ - ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ

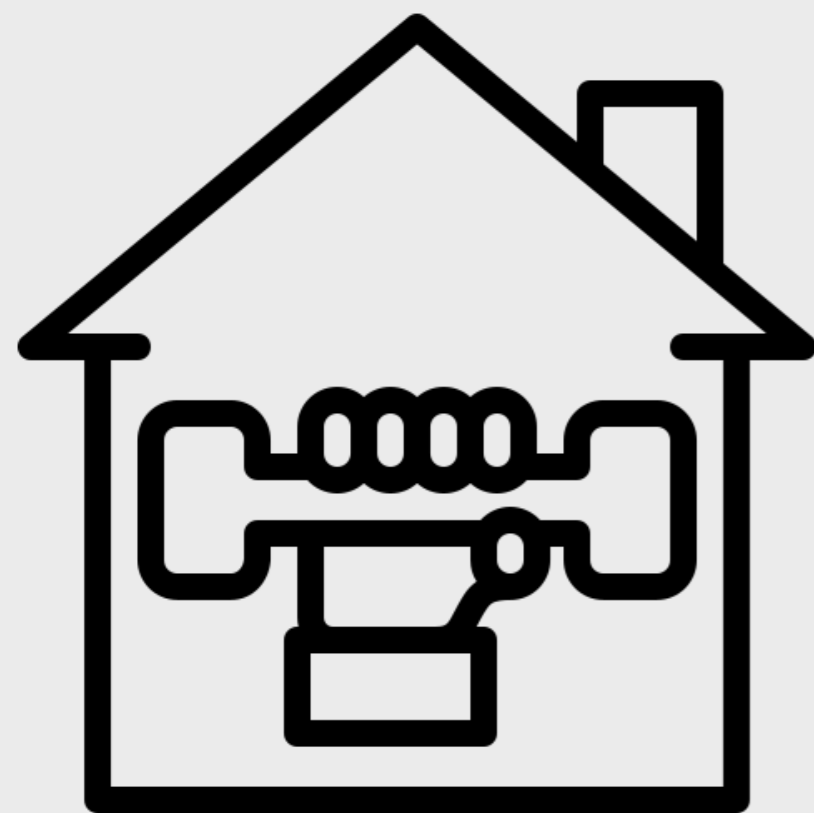


ПОРТАТИВНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ  
АППАРАТ АЛМАГ

- УМЕНЬШЕНИЕ СКОВАННОСТИ ДВИЖЕНИЙ
- СНИЖЕНИЕ БОЛЕВОГО И ОТЁЧНОГО СИНДРОМОВ
- УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ, УШИБАХ И ВЫВИХАХ
- УМЕНЬШЕНИЕ РИСКА ОБОСТРЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ
- СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ
- БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СОН И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ



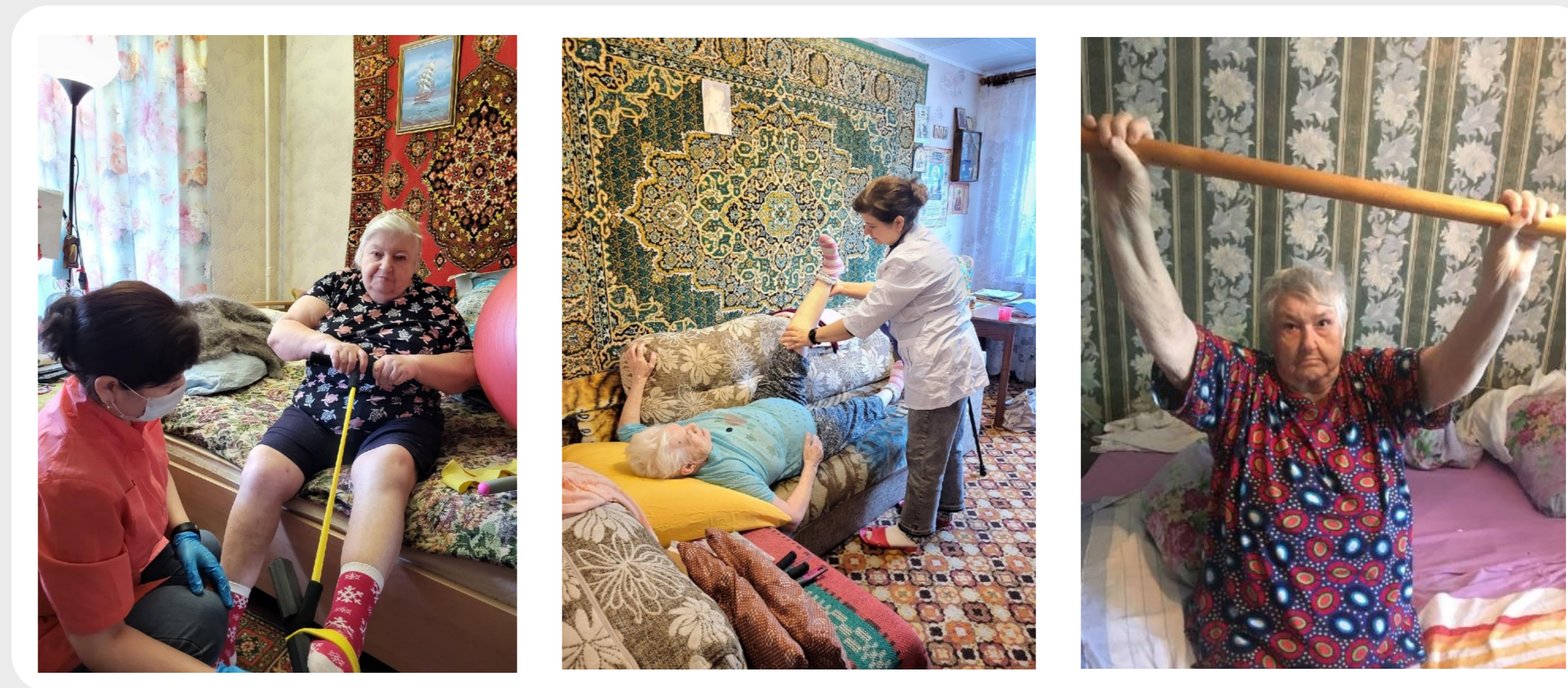
ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ



РЕГУЛЯРНО **2-3**  
О РАЗА В НЕДЕЛЮ

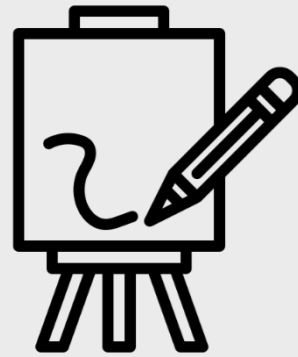
2021 год  
7 человек

2022 год  
10 человек



1 занятие – 195,49 руб.

# ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МЕНТАЛЬНОЙ ФОРМЫ, ДОСТАТОЧНО **5** МИНУТ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МОЗГА В ДЕНЬ



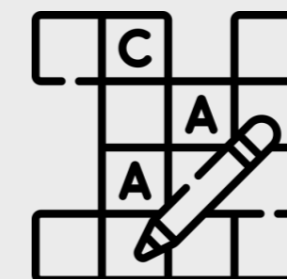
**РИСОВАНИЕ** – РАССЛАБЛЯЕТ, ВДОХНОВЛЯЕТ, ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ, ИЗБАВЛЯЕТ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



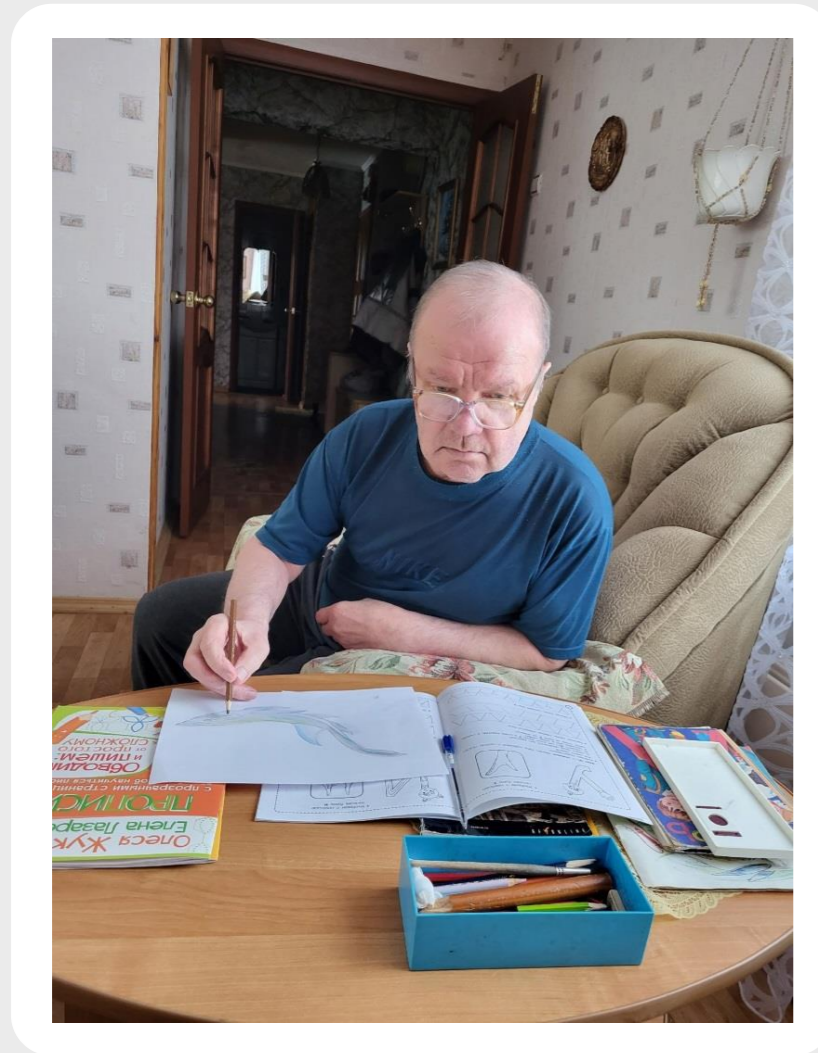
**ЛЕПКА** – ПОДДЕРЖИВАЕТ ПОДВИЖНОСТЬ РУК И ПАЛЬЦЕВ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РЕЧЕВОЙ ФУНКЦИИ



**СКЛАДЫВАНИЕ ПАЗЛОВ** – СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ, ТРЕНИРОВКА НЕСТАНДАРТНОГО МЫШЛЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЕ ПАМЯТИ



**РЕШЕНИЕ КРОССВОРДОВ** – СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТАРЧЕСКОЙ ДЕМЕНЦИИ, СПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННОЙ РАБОТЕ МОЗГА





ЦЕЛЬ

ОБУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ КОМПЛЕКСАМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ЗАДАЧИ

ПОВЫШЕНИЕ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ В ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОСИЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1 РАЗ В МЕСЯЦ

12 МЕРОПРИЯТИЙ В ГОД

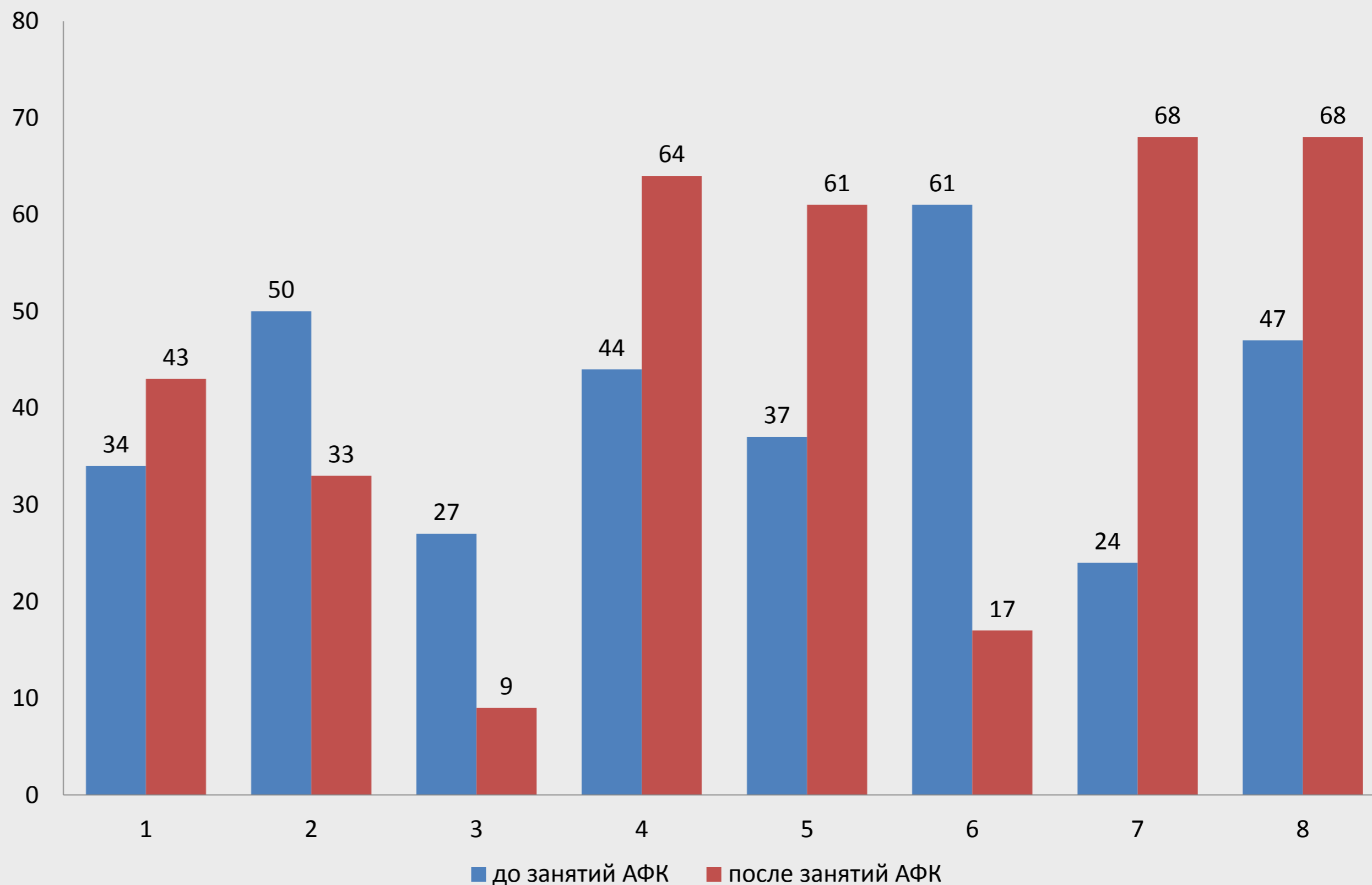


19 СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ  
3 СИДЕЛКИ (ПОМОЩНИКА ПО УХОДУ)



за 2022 год

1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
2. БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ
3. ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
4. НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ
5. ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ
6. ТРЕВОЖНОСТЬ
7. НАСТРОЕНИЕ
8. ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ





Министерство труда и социального развития Мурманской области  
ГООУСОН «Полярнозоринский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**