



Занимаемся физкультурой вместе - улучшаем отношения

Упражнения, разработанные для людей с
ограниченными физическими возможностями
Фильм и инструкция для пожилых людей и членов
их семей



ג'וינט ישראל אשל | **JDC**
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

Профессиональная консультация- “эзер мецион” –оказание
помощи и услуг населению

Консультанты: Бени Кальнер, Ширли Балета

Йосефа Бен Моше - Джойнт Эшель

Перевод на русский язык:

София Борисова, Джойнт Исразль – Эшель

Разработано информационным центром Эшеля

Редакция и графика: Пнина Нихамияс, Джойнт Исразль

© Все права принадлежат Джойнт Исразль – Эшель

Напечатано - Иерусалим 2017

Руководство по совместным занятиям физкультурой в помощь членам семей, ухаживающим за пожилыми людьми с ограниченными физическими возможностями (подопечные)

Предисловие

Физическая активность и занятия физкультурой имеют огромное значение для сохранения и поддержания функций организма, сохранения здоровья, независимости и качества жизни в пожилом возрасте. Физическая активность, в особенности, важна для пожилых людей, проводящих большинство времени дома. В основном, они проводят время, сидя в кресле без движения, в инвалидном кресле или, вообще, прикованы к кровати.

Привлечение членов семей к программе **“физическая активность для пожилых подопечных”** приносит новые свежие краски в отношения между подопечным и ухаживающим за ним членом семьи и просто укрепляет связь между ними.

Рекомендуется назначить постоянное время для совместных занятий физкультурой с целью сделать их постоянными и обязательными, сократив тем самым пассивное времяпрепровождение.

Цель физических упражнений

1. создание теплой атмосферы между подопечным и членом семьи во время занятий.
2. привить навыки правильного передвижения у пожилых подопечных, что будет способствовать предупреждению падений(безопасность).

Упражнения в руководстве разбиты на категории в соответствии с их предназначением.

Упражнения 1-6 упражнения для разогрева, упражнения 7-26 разнообразные физические упражнения. Упражнения 27-29 упражнения для расслабления и успокоения

Упражнения в руководстве поделены на 7различных групп.

Упражнения 1-8: Упражнения для разогрева и установления контакта с подопечным.....	Стр. 6
Упражнения 9-13: Упражнения для укрепления мышц нижней части туловища.....	Стр. 14
Упражнения 14-15: Упражнения для улучшения процесса вставания и усаживания.....	Стр. 19
Упражнения 16-18: Упражнения для укрепления мышц верхней части туловища.....	Стр. 21
Упражнения 19-23: Упражнения для улучшения равновесия и устойчивости.....	Стр. 24
Спортивные игры, улучшающие настроения и доставляющие удовлетворение от достигнутого результата.....	Стр. 29
Упражнения 27-29: Окончание занятий- расслабление.....	Стр. 32

Рекомендации по выполнению упражнений. Прочитайте руководство и посмотрите прилагаемый фильм. Указания в тексте и в фильме полностью совпадают.

Подготовка условий для проведения занятий:

- Рекомендуется переодеться в удобную одежду, не стесняющую движения и подходящую для занятий спортом обувь.
- Подготовить устойчивый стул, желательно без подлокотников, чтоб не ограничивать движения
- При выполнении упражнений для улучшения равновесия используйте прочную мебель, как обеденный стол или поверхность шаша.

Выполнение упражнений:

- Можно выполнять все упражнения или выполнять их выборочно в зависимости от физических возможностей подопечного.
- Желательно при каждом сеансе выбирать упражнения из следующих групп: разогрев (1 группа), упражнения 2-5, игровые упражнения и расслабление.
- Желательно разнообразить выбираемые упражнения для поддержания интереса к ним.

Во время занятий необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- Дыхание должно быть свободным и соответствовать ритму упражнений.
- При выполнении силовых упражнений желательно делать это усилие на выдохе.
- Поощрять и хвалить подопечного во время выполнения упражнений.
- Сочетать упражнения с ходьбой, если ситуация это позволяет.

Подбор предметов и аксессуаров для выполнения упражнений:

- При выполнении упражнений с резинкой, необходимо адаптировать ее натяжение в зависимости от места ее закрепления.
- При выполнении упражнений на улучшение гибкости необходимо следить, чтоб диапазон движения не был бы опасен для суставов.

Правила безопасности:



- В случае появления ощущения патологической усталости или боли немедленно прекратить выполнение упражнений.
- При ухудшении или серьёзном изменении в состоянии подопечного необходимо проконсультироваться с врачом прежде, чем начинать заниматься.



Профессиональная консультация - «эзер мецион» - оказание помощи и услуг населению

Консультанты: Бени Кальнер, Ширли Балета



Йосефа Бен Моше- Джойнт Эшель

упражнения для разогрева и установления контакта



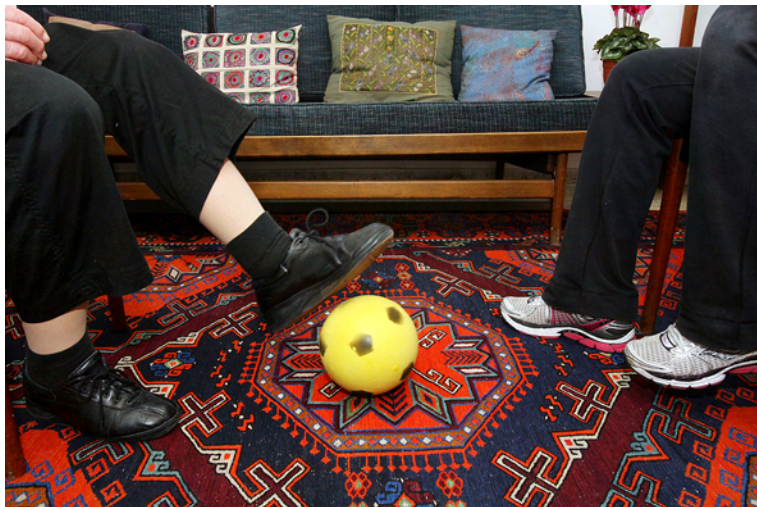
1 упражнение

Мяч (резиновый, из поролона)

Цель: разминка

Передача мяча из руки в руку, в разных позициях партнеру, подбрасывание мяча.

Повторить 6-8 раз.



2 упражнение

Разминка с мячом

Передача мяча ногами от партнера к партнеру.

Повторить 6-8 раз.



3 упражнение

Разминка спины с мячом.

Держа мяч в руках, над головой, выполняем наклоны вперед, назад и из стороны в сторону.

Повторить 3 раза в каждую сторону.



4 упражнение

Разогрев суставов верхней части тела.

Повороты головы, круговые движения плеч, кистей рук и локтей в медленном темпе.

Повторить 5 раз каждое упражнение.



5 упражнение

Разогрев суставов нижней части тела.

Поднять согнутую в колене ногу и совершать ею круговые движения в тазобедренных суставах сначала по часовой, а потом против часовой стрелки.

Повторить 5 раз каждое упражнение, на каждую ногу.



6 упражнение

Разминка голеностопа

Сгибание и разгибание стопы в медленном темпе.

Выполнить 5 раз упражнение на каждую ногу.



7 упражнение

Разогрев тазобедренного сустава.

Сидя на стуле, поочередно поднимать и опускать согнутые ноги.

Выполнить 5-10 раз



8 упражнение

Разогрев тазобедренного сустава.

В положении сидя, поочередно выпрямлять ноги.

Выполнять 5-10 раз на каждую ногу.

Упражнения для укрепления мышц нижней части туловища с различными предметами.



9 упражнение

Упражнение с резинкой.

Укрепление передней мышцы бедра.

Сгибание и выпрямление колена. Колено во время сгибания необходимо приближать к груди.

Выполнять 5-10 раз для каждой ноги.



10 упражнение

С резинкой и поролоновым мячиком.

Укрепление мышц голени.

Расположить резинку вокруг стопы, локти прижать к бокам.

Поочередно сгибать и разгибать голень. Партнер держит мячик напротив стопы, чтобы выпрямляя ногу, касаться мяча.

5-10 раз для каждой ноги.



11 упражнение

С резинкой

Укрепление наружной мышцы бедра.

Завязать резинку вокруг колен.

Раздвигать и сдвигать бедра.

5-10 раз.



12 упражнение

С резинкой.

Укрепление наружной мышцы бедра.

Партнер держит резинку, обернутую вокруг голени.

Сгибание и разгибание колена.

5-10 раз.



13 упражнение

Укрепление внутренней мышцы бедра.
Расположить поролоновый мячик между колен.
Сдавливать мячик давлением на него бедрами.
5-10 раз.

Упражнения, позволяющие улучшить процессы вставания и усаживания



14 упражнение

Укрепление тазобедренных мышц.

Сесть на стул, расположенный рядом с устойчивой поверхностью (столом).

Медленно вставать и садиться, придерживаясь за стол.
3-8 раз.



15 упражнение

Укрепление тазобедренных мышц и работа над улучшением равновесия в позиции стоя.

Привстать со стула, опираясь руками на стол, согнув немного колени и выпрямив спину.

Медленно разгибать и сгибать колени.

3-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц верхней части туловища.



16 упражнение

Укрепление мышц груди с помощью поролонового мячика. Зажать мячик ладонями перед грудью и сдавливать его обеими ладонями.

5-10 раз.



17 упражнение

С резинкой.

Укрепление мышц спины и плечевого пояса.

Поднимать руки над головой, одновременно растягивая резинку.

5-10 раз.



18 упражнение

С резинкой.

Укрепление задней мышцы руки.

Растягивать обеими руками резинку, расположенную на спине.

5-10 раз.

Упражнения на улучшение равновесия и устойчивости



19 упражнение

Со стулом и плоской подушкой.

Работа над улучшением равновесия в положении сидя при выполнении различных движений.

Наклоны туловища в стороны и вперёд с задержкой на 2-3 секунды в конце каждого наклона.

2-4 раза в каждую сторону.



20 упражнение

Упражнение выполняется с маленьким резиновым мячиком с мягкими шипами.

Сидя на стуле.

Выполняется для улучшения чувствительности стопы.

Сидя на стуле, поставить стопу на мячик и прокатывать его вперед и назад.

Повторить 8-10 раз для каждой ноги.



21 Упражнение

Выполняется стоя на твёрдой поверхности. Выполняется для улучшения координации движений.

Ноги расположены в одну линию одна за другой. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Поменять ноги местами.

Повторить 4-8 раз на каждую ногу.



22 упражнение

Выполняется стоя на твердой поверхности (ровный пол)

Применяется для улучшения координации движений.

Перенос веса тела с пяток на носки.

4-8 раз.



23 упражнение

Для улучшения координации и осанки тела.

Выполняется стоя на твердой поверхности.

Стоять возле стены или стула, или другого предмета, чтобы иметь возможность придерживаться одной рукой.

Поднимать по очереди одну ногу и несколько секунд удерживать её в воздухе.

Повторять 3-5 раз на каждую ногу.

Полезные игры, доставляющие удовольствие



24 упражнение

Игра для улучшения координации, точности движений и получения результата.

Выполняется с партнером, сидя на стульях напротив друг друга. С помощью рук перекатывать мяч друг другу, стараясь забить гол между ножками стула.

Выполняется в течение 1-2 минут.



25 упражнение

Игра для улучшения координации, точности движений, скорости и получения результата.

Выполняется с партнером, сидя на стульях напротив друг друга.

Мяч передается из рук в руки разными способами.

Выполняется в течение 1-2 минут.



26 упражнение

Игра, развивающая фантазию и творческое взаимодействие партнёров.

Партнер выполняет разные движения с мячом в руках, другой партнёр старается повторить за ним.

Выполняется в течение 1-2 минут.

упражнения для расслабления и успокоения



27 упражнение

Мягкий мячик.

Расслабление и массаж.

Мячик находится между спиной человека и спинкой стула.

Опереться на мячик и поднимать в разных позициях руки вверх на вдохе. Опускать руки через стороны на выдохе.

Делается медленно в течение двух минут.



28 упражнение

Расслабление

Выполняется сидя.

Массаж и расслабление с помощью маленького мячика с мягкими шипами.

Катать мячик одной рукой по разным участкам тела (плечи, руки, лопатки)

Выполняется в течение 1-2 минут.



29 упражнение

Расслабление

Выполняется сидя.

Включить спокойную музыку, закрыть глаза. Спокойно дышать и слушать звуки музыки.

Выполняется в течение 1-2 минут.



ג'וינט ישראל אשל | יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

Профессиональная консультация- "эзер мецион" -оказание
помощи и услуг населению

Консультанты: Бени Кальнер, Ширли Балетано
Йосефа Бен Моше- Джойнт Эшель



www.eshelnet.org.il

www.facebook.com/jdceshel