

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРАКТИКА
«ОТ ФИТНЕСА ДЛЯ УМА -
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»**

ПРОГРАММА:

«УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА»

**КУРАТОРЫ ПРАКТИКИ: ОБУХОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА
ФРИБУС СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
СТЕПАНОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА
МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

ИСПОЛНИТЕЛЬ: ТЕРЕЩЕНКОВА ВЕРОНИКА ДМИТРИЕВНА

г. Приозерск

Утренняя зарядка, как залог здорового образа жизни — это простая физическая нагрузка, которая позволяет встряхнуться после ночного сна и получить заряд бодрости на весь день. Не случайно такие занятия называются - зарядкой, делать которую полезно и молодым, и пожилым людям. Последняя категория населения нуждается в ней даже больше, чем молодёжь.

Актуальность. В настоящее время большинство людей ведёт малоподвижный образ жизни, а утренняя зарядка является простым и доступным способом поддержания своего тела в тонусе. Физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. В пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для пожилых людей должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Физкультура для пожилых людей должна быть непременно. Научно доказано, что физкультура для пожилых людей, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы, улучшить кровообращение в головном мозге. Двигательная активность у людей пожилого возраста часто снижается. А вот стрессов не становится меньше. Поэтому правильная физическая нагрузка должна помогать поддерживать нормальное функционирование всех систем организма пожилых людей, улучшать эмоциональное состояние и повышать сопротивляемость внешним негативным явлениям. Регулярная физическая нагрузка человека пожилого возраста — это единственно возможный путь к долголетию и полноценной активной жизни. Упражнения, которые укрепляют сосуды головного мозга, жизненно необходимы любому современному человеку: изобилие стрессов, сидячая работа, неправильный режим питания и вредные привычки способны значительно снизить работоспособность и качество жизни в целом. Упражнения с наклонами и поворотами головы повышают эластичность кровеносных сосудов, питающих мозг, вызывают их расширение. Все это вместе с ритмичным дыханием через нос увеличивает приток кислорода к клеткам мозга, улучшает умственную работоспособность. Систематические физические нагрузки дозированного характера благотворно влияют на работу внутренних органов и систем, улучшают память, повышают трудоспособность. Человек, занимающийся физкультурой, всегда выделяется из числа людей своего возраста. Он, как правило, бодр, активен, всегда в хорошем настроении. Отсутствие физической нагрузки делает человека неуклюжим, болезненным, не способным обслуживать себя в нужном объёме. Любой механизм, длительное время остающийся без движения, трудно снова заставить работать. А ведь человеческий организм намного сложнее любой механической системы. Поэтому его здоровье необходимо постоянно поддерживать с помощью правильных физических нагрузок.

Цель

1. Оздоровление и укрепление организма с помощью утренней зарядки, улучшение кровообращения и как следствие путь к долголетию и полноценной активной жизни.

Задачи:

1. Адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно - сосудистой, вегетативной, нервно - мышечной систем, укрепить опорно - двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям пожилого возраста.
2. Улучшить функцию дыхания, помочь движению лимфы и крови.
3. Укрепить слабые и ранее неактивные мышцы и избежать их атрофии.

Примечание: зарядка занимает примерно полчаса. Если вам меньше 65 лет, вы можете выполнять ее и дольше – до 40–45 минут. Людям после 70 не рекомендуем делать ее более получаса. После 75 лет достаточно позаниматься 25 минут. После зарядки хорошо принять контрастный душ.

Следует внимательно следить за состоянием пожилого человека, зафиксировать его отношение к упражнениям, его эмоции. Также следует помнить – те упражнения, которые выполняются самостоятельно, называются активными. При этом зарядка будет называться пассивной, если в ее процессе пожилому человеку приходится помогать, поднимая конечности, переворачивая, растирая и стряхивая его тело.

Если человек устаёт и делает движения через силу, зарядку следует прекратить.

Для начальных занятий достаточно и 20 минут.

Если упражнение приносит пожилому гражданину удовольствие, то количество повторов можно увеличить, уменьшая при этом число тех упражнений, которые даются с трудом.

Полезно повторять упражнение не менее 2-х раз, постепенно доводя количество повторов до 8 раз.

Выполняя упражнения, рекомендуется уделять внимание дыханию. Так, вдох обычно делают произвольно и спокойно, а выдох - глубоко и свободно.

Движения должны быть плавными и выполняться в спокойном темпе.

Если человек лежит на полу, то под него следует подложить что-то мягкое, для того чтобы не спровоцировать, прилив крови к голове.

Самое главное, для пожилого человека - это не нарушить работу сердечно-сосудистой системы. Поэтому следует научиться определять свой резерв сердца. В это понятие входит максимальная частота сердечных сокращений за минусом частоты сердечных сокращений в покое.

Довольно легко подсчитать частоту сокращений в покое, находясь в спокойном состоянии не менее 15 минут. Далее, следует посчитать максимальную частоту сердечных сокращений. Для этого из 180 вычитают возраст человека. Так, пульс при зарядке не должен быть больше, чем максимальная частота сердечных сокращений. Если пульс человека

превышает максимальную частоту сердечных сокращений, то активность нагрузки следует снизить.

Зная максимальное число сердечных сокращений и число сердечных сокращений в покое, можно высчитать резерв сердца, как было сказано выше. Этот показатель в дальнейшем будет нужен для того, чтобы оценить возможную нагрузку на сердце. Так, она не должна превышать 20% от резерва сердца

Рекомендации по технике выполнения упражнений для улучшения кровообращения

Ежедневно выполняя упражнения для сосудов головного мозга, нужно следить за своим дыханием, делать их без рывков и резких поворотов. Приступать к занятиям следует в хорошем настроении, когда человек бодр и полон сил. Если появляются круги перед глазами, ухудшается самочувствие или возникает болевой синдром, гимнастику прерывают и дают себе несколько минут отдыха.

По технике выполнения упражнений для улучшения кровообращения существуют следующие рекомендации:

- выполняя упражнения для улучшения мозгового кровообращения, никуда не торопитесь и ничего не делайте резко;
- какой бы комплекс или технику вы ни выбрали, очень важно следить за своим дыханием: старайтесь дышать ровно и глубоко;
- активные движения всегда выполняйте на выдохе, а возвращение в исходное положение – на вдохе;
- не старайтесь в первый же раз выполнить максимальное количество подходов: организм окажется в очередном стрессовом состоянии. Постепенно увеличивайте нагрузку: с каждым разом мускулатура будет укрепляться, и возрастание количества подходов не воспримется тяжело;
- прислушивайтесь к своему телу: если чувствуется боль или недомогание, то лучше отсрочить тренировку или провести ее в щадящем режиме; если дискомфорт усиливается, то стоит обратиться к врачу.

Существует огромное количество упражнений для улучшения кровообращения головного мозга. Самые эффективные из них помогут заметно укрепить здоровье. При выполнении комплекса упражнений, рассчитанного на непосредственную тренировку кровеносных сосудов головного мозга, следует быть очень внимательным: темные круги под глазами говорят о чрезмерном напряжении. В таком случае стоит отдохнуть несколько минут.

Для сосудов головного мозга:

1. Встаньте ровно и устойчиво, ноги на ширине плеч. Опустите голову как можно ниже на левое плечо, расслабьте шею, затем поднимите голову и положите ее точно так же на правое плечо. Опустите подбородок как можно ниже на грудь, расслабьте шею, затем поднимите голову и плавно откиньте

ее как можно дальше назад. Поверните голову как можно дальше влево (тело должно оставаться прямым), вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно дальше вправо. Повторите 10 раз. Упражнения выполнять плавно, не торопясь.

2. Сохраняя положение стоя, сцепите пальцы рук и поднимите их над головой. Представьте, что нужно рубить дрова, и сделайте 8-10 ударов воображаемым топором перед собой. При каждом взмахе «топора» приходите в исходное положение. Выполняйте движения с усилием, но без фанатизма, не разжимайте сцепленные пальцы рук.

3. Оставьте ноги на ширине плеч, руки вытяните перед собой (параллельно полу). Делайте махи ногами, пытаясь носками стоп достать до пальцев рук. Выполняйте упражнение поочередно левой и правой ногой. Сделайте по 8 раз для каждой ноги.

4. Лягте на спину, возьмитесь руками за поясницу и на выдохе медленно начните поднимать ноги, пока они не окажутся перпендикулярно полу. Когда стопы будут направлены в потолок, вдохните и неспешно опустите ноги. Повторите упражнение 5 раз (с каждым разом старайтесь увеличивать количество повторов).

5. Для тех, кому позволяет здоровье и физическая подготовка, предлагается упражнение «березка»: лежа на спине, подставьте согнутые в локтях руки под естественный прогиб позвоночника и постарайтесь вытолкнуть поясницу вверх. Ноги при этом должны быть перпендикулярно полу. Задача для того, кто выполняет это упражнение – продержаться в этой позе как можно дольше.

Уделите несколько минут в день гимнастике для улучшения кровообращения головного мозга, и результаты не заставят себя ждать: продуктивность повысится, а многие проблемы со здоровьем уйдут навсегда.

Все упражнения надо выполнять с улыбкой и под музыку.

Общеукрепляющие упражнения.

1. Наклоны головы.

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Наклоняем голову влево, вправо, вниз, влево, вправо, вниз. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется откидывать голову назад. В зависимости от возраста можно выполнить от 5 до 7 повторений.

2. Вращение плеч.

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад. Повторяем 5–7 раз.

Объем и интенсивность выполняемого упражнения каждый регулирует сам. Если вам меньше 62 лет, повторений можно сделать больше.

3. Круговые вращения тазом.

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь... Делаем 5–7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться.

4. Разминка для коленных суставов.

И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно.

Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. 3 повторения. Закончили упражнение – присели на стул.

5. Сжимание–разжимание кистей.

И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро.

Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула.

6. Наклоны вперед.

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. Откидывать голову не надо.

При наклонах не заставляйте себя дотягиваться до пола. Колени можно сгибать. Тот, кто в состоянии сделать только 3–4 повтора, может на этом остановиться, кто может выполнить больше, сделайте 6–7 повторов.

7. Упражнение: «Плавание».

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. «Плыдем» кролем. На счет от 1 до 4 руки идут вперед, потом назад. Амплитуда движений должна быть максимальной. Когда тело размято предыдущими упражнениями, это выполняется легко. Нагрузку получает верхний плечевой пояс.

8. Упражнение: «Ножницы».

И. п. – сидя на стуле, ноги на весу. Разводим-сводим их крест-накрест на счет от 1 до 4. Потом по очереди поднимаем-опускаем вверх-вниз. Делаем 6–8 повторений. Можно держаться за спинку стула. Так мы прорабатываем пресс.

9. Упражнение «Боксерский поединок».

И. п. – стоя, в руках – маленькие гантели или пол-литровые пластиковые бутылки с водой.

Встаем в боксерскую стойку, туловище не прогибается ни вперед, ни назад, ноги на ширине плеч, правую руку вытягиваем вперед, левая согнутая и позади правой. Упражнение проводится с разной скоростью. Первый раунд – разведка боем. На счет с 1 до 8 выбрасываем то одну, то другую руку вперед, делаем 3 повторения, второй раунд – чуть быстрее, на счет от 1 до 8, три повторения. И заключительный раунд – самый короткий и эффективный: очень быстро выбрасываем руки на счет до 1 до 7, восьмой удар с замахом – нокаут. Мы победили, теперь можем немножко отдохнуть.

10. Потягивания

И. п. – сидя на стуле. Берем детский мячик в виде ежика, но можно выполнять упражнение и без него (с мячом упражнение выполнять сложнее). Руки с мячом – в замок, вытягиваем их вперед, выворачиваем ладони наружу, тянемся до хруста. Руки, сгибая в локтях, на себя, кисти разворачиваются внутрь, руки выпрямляем в локтях – кисти наружу. Выполняем на счет от 1 до 8. Делаем 5 – 6 повторений. После окончания упражнения крутим кистями, сомкнутыми в замок, влево и вправо.

11. Расслабление

В заключение – примите позу, которая позволит вам полностью расслабиться. И. п. – сидя на стуле. Ноги вытянуты, руки расслабленно висят, голову наклоняем вперед, сидим так в течение 30–40 секунд, слушаем музыку и отдыхаем.

Уделяйте несколько минут в день зарядке для улучшения кровообращения головного мозга, и результаты не заставят себя ждать: продуктивность повысится, а многие проблемы со здоровьем уйдут навсегда. Все упражнения надо выполнять с улыбкой и под музыку.