**ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Адаптивная гимнастика – это неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Она является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. Движения человека можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей. Адаптивная гимнастика  тесно связана с лечебно-образовательным  процессом, она вырабатывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, требует исполнения гигиенических процедур, предусматривает активное участие человека в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, стимулирует занимающихся к закаливанию естественными факторами природы, поддерживает трудоспособность,  правильное отношение к жизни и поведение в обществе. К 60—65 годам снижается работоспособность и функциональная  деятельность всех органов и систем. Физическая нагрузка становится меньше, нарушается привычный образ жизни и мышления, сложившийся на протяжении многих десятков лет. А когда больше не надо «брать себя в кулак», чтобы дальше зарабатывать на жизнь, то быстро теряется смысл существования.  Активное восприятие действительности сменяется малоподвижным образом жизни, погружением в себя и в свои «болячки».   При отсутствии борьбы «за выживание» ослабляется иммунитет.

Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у пожилых людей старше 65 лет ускоряет процессы  старения, а также может стать причиной   развития многих болезней. «Движение – кладовая жизни», - сказал Плутарх.  Чтобы сохранить здоровье пожилого человека необходимо придерживаться принципов сбалансированной двигательной активности. Она должна быть доступной по своим кинетическим и динамическим характеристикам.  Необходимо также учитывать общие закономерности и индивидуальные особенности организма и личности. Все в совокупности оказывает сдерживающее влияние на процесс старения.

**Направленность программы.**

Большинство граждан пожилого возраста не занимаются физкультурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах адаптивная физкультура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей среднего и пожилого возрастов. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают упражнения на растяжку, с боди барами, жгутами, набивными мячами, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, игры в дартс, теннис, с баскетбольным мячом, шахматы, шашки.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий.  
Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

**Актуальность и новизна.**

**Новизна**: Данная программа разработана в рамках социального проекта «Мы вместе». Социальный проект помогает жителям Коммунара среднего и старшего возрастов, инвалидам укрепить здоровье, получить новые знания, умения, творческое развитие. Все занятия проводятся бесплатно.

Программа  основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала ОФП, силовой тренировки, элементов видов спорта.

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на адаптивную  гимнастику резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня адаптивная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии  современных пожилых людей и людей с ограниченными возможностями в здоровье. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают адаптивную гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

  Программа заключается в том, что при ее освоении у людей с ограниченными возможностями в здоровье, пожилых людей:

-формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни;

-повышаются культурный уровень, самооценка; потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность.

**Цели и задачи.**

**Цель программы:**улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями в здоровье, пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

**Задачи:**

-создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре с элементами лечебной физкультуры;

-вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

- содействие увеличению продолжительности активной жизни;

- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

**Целевая группа:**неработающие граждане пожилого возраста и инвалиды, сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в спортивной школе.

**Срок реализации программы.**

Программа практических занятий с пожилыми людьми и людьми среднего возраста и лиц с ограниченными возможностями в здоровье рассчитана на 1 год  (33часа) и включает 1 занятие в неделю, длительность занятия составляет 90 мин.

**Форма и режим занятий**.

Занятия проводятся в группе. Численность группы составляет 15 – 30 человек.

Формирование группы происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают тренировку по аэробике, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

**Предполагаемые результаты.**

-Пропаганда здорового образа жизни;

-профилактика заболеваний у граждан среднего, пожилого возрастов и инвалидов средствами физической культуры и спорта;

-формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;

-интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе.

1.8. Кадровый состав: Сергачев Валерий Николаевич (высшая квалификационная категория, удостоверение о повышении квалификации по ДОП «Организация учебно – тренировочного процесса адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»)

**Зачисление** на программу осуществляется на основании медицинского допуска врача – терапевта(справка) и при отсутствии противопоказаний к занятиям.