

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение суставной гимнастики по методу М. Норбекова
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Укрепление суставов, физического и психического здоровья пожилых людей
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Основные системы суставной гимнастики 3. Особенность суставной гимнастики для пожилых людей 4. Упражнения для суставов рук и ног 5. Упражнения для позвоночника 6. Противопоказания к выполнению суставной гимнастики 7. Польза от суставной гимнастики
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Покотило Карина Акоповна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 10, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Один из демографических признаков на планете Земля - это постарение ее населения (особенно в высокоразвитых странах мира). Оно определяется многими факторами, основным из которых является отчетливая тенденция к сокращению рождаемости в развитых странах. Канули в лету представления о возрасте 50-60 лет как о возрасте старости.

Для современного человека после выхода на пенсию реальность прожить в среднем еще 15-20 лет стала вполне очевидна.

Двигательная активность как мышечная деятельность - одна из основных реакций жизнеобеспечения организма. Физическая нагрузка оказывает генерализованное влияние на организм, воздействуя практически на все его физиологические механизмы, повышая резистентность человека к стрессорным влияниям, оказывает тренирующее воздействие на процессы координации и регуляции двигательных и вегетативных функций - физиологических механизмов, прежде всего обеспечивающих диапазон и совершенствование адаптации организма к любым внешним и внутренним воздействиям и тем самым предотвращающих нарушение здоровья.

Особое внимание в пропаганде адаптивной физической культуры необходимо уделять людям пожилого возраста, так как эта категория населения в силу их социального и материального положения в России является наименее вовлеченной в физкультурно-оздоровительные занятия, поэтому для развития и укрепления здоровья им необходимо регулярная двигательная активность.

Людьми пожилого возраста для здоровья и творческого необходима сбалансированная активность, учитывающая их особенности и потребности, приостановление процессов старения. Инволюционные сердечно-сосудистой системы, аппарата и других позволяют лицам возраста выполнять физические упражнения, так как они вызывают перенапряжение стать толчком к изменениям в нем.

Суставы человека наиболее подвержены влиянию возраста. С годами они теряют свою подвижность, объем движения в суставах значительно уменьшается, поскольку человеку в быту приходится совершать движения с гораздо меньшей амплитудой, чем та, на которую рассчитаны суставы.

Суставная поверхность соединяющих костей, гладкая в молодости с возрастом становится волокнистой, часть ее приходит в нерабочее состояние. Процесс возрастных изменений особенно выражен в плечевых, коленных, локтевых, тазобедренных суставах и во всем позвоночном столбе. Предупредить или ослабить этот процесс можно главным образом с помощью суставной гимнастики.

2. Основные системы суставной гимнастики

Основа лечения множества заболеваний на 99 % заключается в нормализации психоэмоционального состояния человека и только на 1 % в разработанной им системе физических упражнений. По мнению многих исследователей суставная гимнастика, помогает в лечении суставных болей, избавляет от гипертонии и синдрома хронической усталости, настраивает на оптимистический лад.

- Гимнастика доктора Бубновского основана на выполнении плавных и медленных движений в сочетании с размеренным дыханием решает задачи развитие подвижности суставов и всего тела;
- Тайтзи-цигун – комплекс упражнений из Китая – прорабатывает суставы и оздоравливает все тело;
- Система Норбекова – решает задачи укрепления и гибкости позвоночника и суставов организма

В этом проекте подробно рассмотрим укрепление здоровья пожилых людей, используя суставную гимнастику М. Норбекова.

Мирзакарим Санакулович Норбеков – доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член ряда российских и зарубежных академий, основатель и президент «Института самовосстановления человека», обладатель черного пояса по Сам-Чон-До и черного пояса по Кекусинкай (3 дан), автор известных книг, которые помогли множеству людей.

В настоящее время курсы по его гимнастике проводят более чем в 200 городах России, стран СНГ, Балтии, в США, Канаде, Германии, Англии, Израиле, Новой Зеландии, Греции, Турции, Египте.

Движения гимнастики для суставов просты и понятны, что можно выполнять суставную гимнастику не выходя из дома.

Главной целью занятий по своей методике М. С. Норбеков называет раскрытие индивидуальности в борьбе с личными недостатками и самосовершенствование тела и разума.

Разработанные им методики, учитывают возраст и гендерную принадлежность. По мнению автора, такое деление обусловлено физиологическими и анатомическими различиями мужчин и женщин.

Соответственно, подбирается зарядка по Норбекову при шейном остеохондрозе и других патологиях с учетом физиологических особенностей человека.

3. Особенность суставной гимнастики для пожилых людей

- Людям пожилого возраста необходимо перед началом занятиями суставной гимнастикой проконсультироваться у врача.
- При выполнении упражнений дышать надо спокойно без задержек дыхания.
- Упражнения стараться выполнять ежедневно.
- При появлении болей в суставах или ухудшения самочувствия надо прекратить занятия и проконсультироваться с лечащим врачом.
- Избегать резких движений и чрезмерных нагрузок.
- Заниматься лучше не ранее 3 часов после приема пищи и не позднее 4 часов до сна.
- Первые занятия проводить не интенсивно, выполняя не более 2 повторов

Следует упорно повторять движения те движения, которые наиболее затруднены, сначала с малой амплитудой и не резко, затем увеличивать их в объеме и интенсивности возраст и подготовку.

Перед зарядкой

Разминка — это обязательная часть любой тренировки, она помогает разогреть мышцы и существенно снизить риск получения травм.

- Перед собой вытягивают руки, крепко сжимают кулаки и резко разжимают.
- Слегка прогибают плечи вперед и поднимают вверх, как бы пожимая плечами, и возвращают в исходную позицию.
- Плечами делают вращательные движения вперед 4 раза, затем 4 раза назад.
- Правую руку поднимают вверх и заводят за затылок, левую заводят за поясницу, затем руки меняют.
- Руки ставят на талию, ноги на ширине плеч, плавными вращательными движениями таза, нужно нарисовать цифру восемь.
- Во время занятий не рекомендуется слушать музыку, необходимо максимально сосредоточиться на собственных ощущениях, если по каким либо причинам тренироваться в тишине невозможно, лучше слушать природные звуки: пение птиц, журчание воды и тому подобные.

4. Упражнения для суставов рук и ног

Упражнения для кистей рук

Упражнение № 1

Сжимаем-разжимаем кулаки, ритмично, как можно быстрее. Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжатие пальцев в кулак (хватательные движения), а затем — на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью. Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение № 2

Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. После чего встряхиваем кисти рук, расслабляем мышцы.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение № 3

Теперь кисти, сжатые в кулак, вращаем по кругу максимального диаметра, сначала в одну, потом в другую сторону.

Каждое движение повторяем 8-10 раз.



Упражнение для локтевых суставов

Упражнение № 4

Плечи параллельны полу, зафиксированы. Руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят. Совершаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов в обе стороны. Следите за тем, чтобы плечи не двигались

Каждое движение повторяем 8—10 раз.

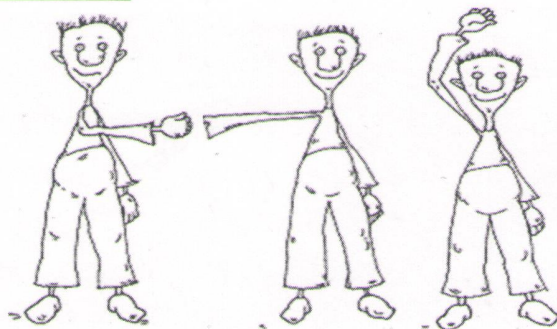


Упражнения для плечевых суставов

Упражнение № 5

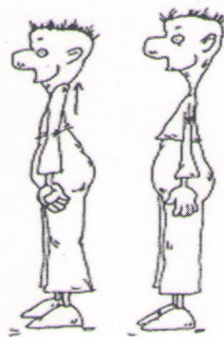
Выпрямленную руку, свободно опущенную вдоль туловища, вращаем во фронтальной плоскости перед собой (в кисти появится ощущение тяжести и набухания, от приливающей крови она станет красной). Скорость вращения постепенно увеличиваем. Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем – против.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение № 6

Голова прямо. Плечи тянем вперед навстречу друг другу. Чувствуем приятное напряжение. Даем легкое расслабление и опять с новым усилием дополнительное напряжение, снова расслабление и т. д. Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение № 7

Затем – назад, лопатки “наезжают” одна на другую. В каждую сторону выполняем упражнение по несколько раз. Каждое движение повторяем 8—10 раз.

Упражнение № 8

После этого плечи идут вверх, дотягиваемся ими до ушей, слегка отпускаем напряжение и снова тянемся к ушам. Каждое движение повторяем 8—10 раз.

Упражнение № 9

Круговые движения плечами вперед, а затем назад осуществляем по такому же принципу. Амплитуда максимальная.

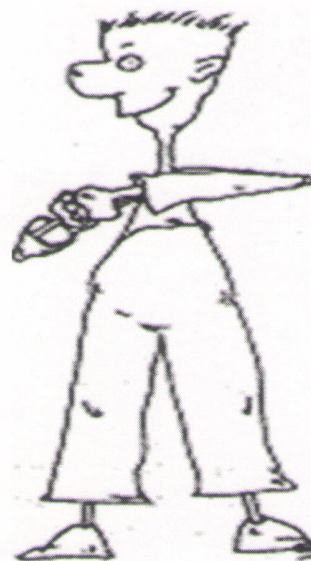
Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение №10

Руки перед грудью сцеплены в замок. Корпус прямой, положение зафиксировано. Двигаются только голова и плечи, все остальное неподвижно. Взгляд направляем вправо, затем в ту же сторону поворачиваем голову. Правая рука начинает вправо тянуть левую. Доходим до упора и еще поднатуживаемся, стараясь продолжить движение. Затем, не меняя положения, отпускаем напряжение и снова прилагаем дополнительное усилие.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.

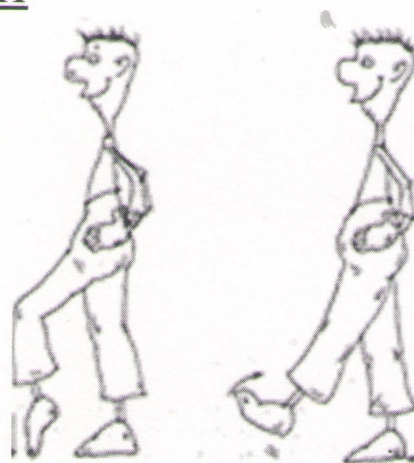


Упражнения для стоп

Упражнение №11

Акцентируем внимание на голеностопном суставе. Упражнение выполняем сначала правой, а потом левой стопой. Ногу слегка сгибаем в колене, стопу держим на весу – это исходное положение. Оттягивая носок от себя, совершаем небольшие пружинящие движения. Повторяем движение несколько раз, а затем пяткой тянемся вперед, носок на себя.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение №12

Поочередно каждой стопой медленно совершаем круговые движения, по несколько раз в каждую сторону. Движения такие, как будто большим пальцем ноги рисуем на стене круг максимально возможного радиуса. Обратите внимание на то, что нога при этом абсолютно неподвижна, работает только стопа.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнения для коленных суставов

Упражнение №13

Нога согнута в колене, бедро параллельно полу, голень расслаблена. Совершаем вращательные движения голенью несколько раз в каждом направлении (по и против часовой стрелки) поочередно каждой ногой. Стоим ровно, плечи расправлены. Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение №14

Ноги чуть шире плеч, стопы параллельно (носки слегка повернуты внутрь), ладони на коленных чашечках. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Совершаем круговые движения коленями, сначала несколько раз внутрь, затем — наружу (руки помогают вращению). В конце каждого движения колени разгибаются полностью. Каждое движение повторяем 8—10 раз.

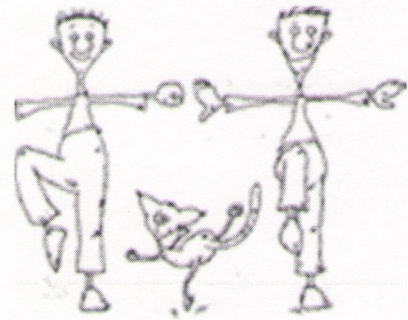


Упражнения для тазобедренных суставов

Упражнение №15

Поднимаем согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу. Корпус неподвижный. Отводим бедро до отказа вправо и, стремясь отвести бедро еще дальше, добавляем усилие. Делаем несколько таких пружинистых движений. То же самое выполняем левой ногой влево.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение №16

Исходное положение аналогично предыдущему. Отводим бедро вправо до упора и возвращаем вперед. Делаем это с дополнительным покачиванием бедра вверх-вниз. Повторяем упражнение другой ногой.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.

Упражнение №17

Исходное положение то же. Отводим правое бедро вправо как можно дальше. Это исходное положение. Коленной чашечкой

“рисует” на стене кружочки по несколько раз в каждом направлении. Аналогично проделываем левой ногой. Каждое движение повторяем 8—10 раз.

5. Упражнения для позвоночника

Последовательно работаем с каждым отделом позвоночника: шейным, верхне-грудным, нижнегрудным, поясничным. Затем выполняем скрутки для всего позвоночника.

Упражнения для шейного отдела

Упражнение №1

Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользим вниз по груди, пытаясь дотянуться до пупка. Как до пупка дойдете, можете обратно идти! Чередуем напряжение и легкое расслабление. С каждым новым напряжением стараемся продолжить движение, немного добавляя усилий, и снова легкое расслабление. Выполняем несколько таких движений. До боли не доводите! В области шеи должно возникать чувство приятного напряжения. А в теле искусственно создайте волну уверенности в своих силах и постарайтесь как можно дольше удержать ее. Каждое движение повторяем 8—10 раз.

Упражнение №2

Корпус прямой, голову не запрокидываем, а слегка отклоняем назад, подбородок направлен в потолок. Тянемся подбородком вверх. Затем движение на секунду останавливаем, немного отпускаем напряжение, но не расслабляемся и снова тянемся подбородком ввысь раз. Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение №3

Позвоночник постоянно прямой. Плечи во время выполнения упражнения абсолютно неподвижны. Голову наклоняем вправо (не поворачиваем!) и без особых усилий пытаемся коснуться ухом плеча. Затем наклоняем голову к левому плечу. Каждое движение повторяем 8—10 раз.

Упражнение №4

Стоим ровно. Голова прямо, смотрим перед собой. Вокруг носа, как вокруг неподвижной опоры, начинаем поворачивать голову вправо. Подбородок при этом смещается вправо, чуть вперед и вверх. Это упражнение выполняем в трех вариантах: голова ровно (смотрим перед собой), голова опущена (смотрим в пол), голова слегка отклонена назад (смотрим в потолок). Будьте осторожны! Каждое движение повторяем 8—10 раз.

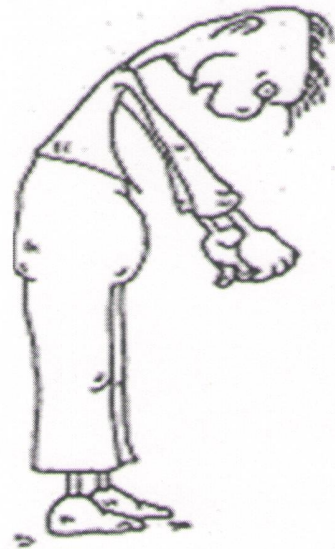
Упражнение №5

Круговые движения головой объединяют в одно все предыдущие упражнения для шейного отдела позвоночника. Голова перекачивается медленно и свободно, не перенапрягая мышцы шеи, несколько раз в одну сторону, а потом в другую. Выполняйте его с особой осторожностью и вниманием. Следите за своими ощущениями. Каждое движение повторяем 8—10 раз.

Упражнения для верхнегрудного отдела позвоночника

Упражнение №1

Стоим ровно. Спина прямая (никаких наклонов!). Поясница неподвижна. Плечи – вперед, руки прямые, внизу сцеплены в замок. Подбородок прижат к груди. Руками устремляемся вниз, а задней поверхностью шеи вверх. Плечи навстречу друг другу. Подбородок, не отрывая от груди, тянем к пупку. Дыхание не задерживаем! Верхняя часть позвоночника принимает форму дуги. Представьте, что Вы стали похожи на ежика, который несет на спине съестные запасы. Повторяем это движение несколько раз. Амплитуда небольшая.



Упражнение №2

Выполняем упражнение аналогично предыдущему в противоположную сторону. Выпрямленные руки, сцепленные сзади, тянем вниз, лопатки стараемся свести. Плечи не поднимаем! Голову держим прямо, не запрокидываем! В этом положении выгибаем верхнюю часть спины, грудь становится колесом (грудиной стремимся ввысь). Каждое движение повторяем 8—10 раз.

Упражнение №3

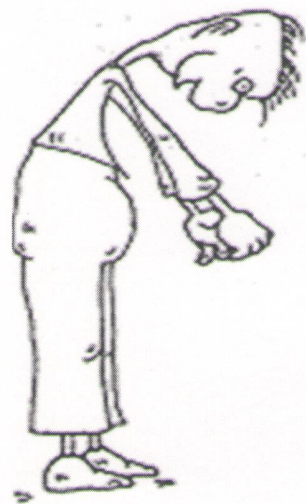
Позвоночник прямой. Поясница неподвижна. Руки согнуты в локтях. Одно плечо поднимаем, другое – опускаем (как чаши весов с разным грузом), голова наклоняется в сторону вниз идущего плеча. В верхнем - грудном отделе позвоночника чувствуем приятное напряжение и растяжение. Не меняя положения, чередуем напряжение с легким расслаблением и с каждым разом стараемся чуть больше изогнуть позвоночник. Никаких наклонов! Следите за этим. То же самое выполняем в другом направлении. Повторяем 8-10 раз.

Упражнения для нижнегрудного отдела позвоночника

Упражнение №1

Работаем так же, как в упражнении № 1 для верхнегрудного отдела. Но прорабатываем позвоночник от шеи до поясницы. Копчик подаем вперед и фиксируем это положение, т. е. таз неподвижен. Руками как будто обхватываем что-то большое и круглое. Голову наклоняем вниз. Позвоночник от основания черепа до поясницы прогибается дугой.

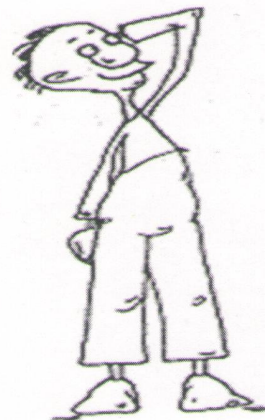
Каждое движение повторяем 8-10 раз.



Упражнение №2

Правую руку сгибаем за головой, локоть в потолок, взгляд тоже направляем в потолок. Левое плечо вниз. Растягиваем правый бок, выполняя чередование напряжения с незначительным расслаблением. Амплитуда колебаний небольшая. Позвоночник принимает форму дуги. Наклонов нет! Меняем руку. Делаем то же самое несколько раз вправо.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение №3

Ноги шире плеч, стопы “приклеены” к полу параллельно друг другу, кисти рук на плечах, локти разведены в стороны, таз и бедра зафиксированы, смотрим прямо перед собой. Уводим глаза, затем плавно и последовательно поворачиваем голову, плечевой пояс, грудь, живот вправо. Скручиваем верхнюю часть позвоночника от плеч до того места, где теоретически должна быть талия. В этом положении выполняем несколько пружинящих движений так, что каждое следующее усилие должно привести к небольшому увеличению угла поворота.

Упражнения для пояснично-крестцового отдела позвоночника

Упражнение №1

Ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, таз – вперед, верхняя часть туловища неподвижна. Копчиком тянемся снизу вверх, пытаюсь лобком дотянуться до лба (не наоборот!), при этом возникающее напряжение чередуем с легким расслаблением.

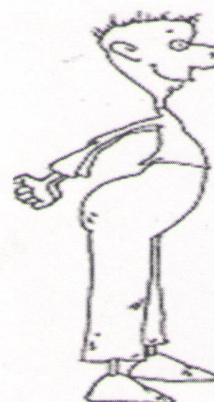
Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение №2

Копчик и таз назад, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, носки чуть повернуты внутрь, верхняя часть туловища неподвижна. Голова ровно! Копчиком тянемся к затылку. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Ощущения возникают в пояснично-крестцовой зоне.

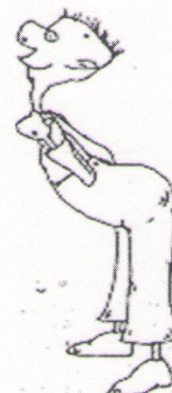
Каждое упражнение повторяем 8-10 раз.



Упражнение №3

Ноги на ширине плеч, колени можно слегка согнуть. Корпус прямой, наклонен вперед примерно под углом 45°. Стараясь копчиком дотянуться до затылка (не наоборот!), прогибаемся в пояснице.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Скрутки для всего позвоночника

Упражнение №1

Ноги шире плеч, стопы “приклеены” к полу параллельно друг другу. Колени чуть согнуты, руки на плечах. Начинаем плавный, медленный, последовательный поворот корпуса до отказа вправо. Глаза, голова, плечи, грудь, живот, бедра, таз, ноги, – все, кроме стоп. Это исходное положение. Затем добавляем усилие, создаем напряжение, разворачиваемся еще дальше. Легкое расслабление и снова напряжение, и так несколько раз. При каждом напряжении делаем медленный выдох. После чего возвращаемся в исходное положение.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.



Упражнение №2

Ноги шире плеч, стопы “приклеены” к полу параллельно друг другу, корпус наклонен вперед под углом 45° , спина прямая, руки на надплечьях. Начинаем поворот туловища вокруг неподвижного позвоночника вправо: глаза, голова, шея, плечи, грудь разворачиваются к потолку, при этом локоть правой руки “смотрит” вверх. Чередование напряжения и легкого расслабления позволяет постепенно увеличить угол поворота. Выполнив несколько таких чередований, плавно и медленно возвращаемся в исходное положение. Только после этого Вы можете выпрямить корпус! Так же делаем упражнение влево.

Каждое движение повторяем 8—10 раз.

6. Противопоказания к выполнению суставной гимнастики

- сложные заболевания суставов;
- онкология;
- ослабленный иммунитет и проблемы с щитовидной железой.

7. Польза от суставной гимнастики

- укрепляются суставы и сухожилия;
- увеличивается гибкость и выносливость;
- повышается стрессоустойчивость;
- улучшается работа гормональной системы организма;
- снижается риск отложения солей на задействованных суставах;
- помогает в борьбе с депрессией, препятствует умственной деградации;
- повышается самооценка, жизненный позитивный настрой;
- работа с шейным отделом позвоночника нормализует внутричерепное давление, улучшает зрение, слух, память, повышает работоспособность. Со временем восстанавливается вестибулярный аппарат, улучшается состояние щитовидной железы, становится нормальным сон, устраняется онемение рук и в целом улучшается питание мозга;
- работа с верхнегрудным и нижнегрудным отделами позвоночника улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, убирает боль при межреберной невралгии, улучшает состояние органов брюшной полости, почек, поджелудочной железы и также устраняет онемение ног;
- в результате работы с этим отделом позвоночника улучшается состояние мочеполовой системы, уменьшается застой крови в органах малого таза, снимается боль при радикулите, ишиасе и других заболеваниях.