

Согласовано:  
заместитель директора  
ГБУ РК Тентюковский ДИПИ  
Г.Д.Ускова  
«30» ноября 2020г.

Утверждаю:  
и.о. директора  
ГБУ РК Тентюковский ДИПИ  
С.И.Иевлев  
«30» ноября 2020г.

Программа занятий  
«Психогимнастика для людей пожилого возраста  
на основе китайской гимнастики Тай-чи».

Актуальность:

Среди факторов, влияющих на удовлетворённость человека жизнью в любом возрасте, самым важным считается здоровье. Без двигательной активности полноценная жизнь не представляется возможной. Посильные физические нагрузки могут обеспечить нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата и помогут избежать одну из самых страшных проблем возраста – потери возможности двигаться, частичной или полной. Групповая психогимнастика с элементами самомассажа помогает пожилому человеку сконцентрироваться на своих телесных ощущениях и через это обратиться к своим внутренним душевным процессам, аккумулировать свой жизненный опыт, занятия способствуют принятию себя и своего жизненного пути. Ценность упражнений заключается в том, что они несложны по своей структуре, выполнение их не дает большой нагрузки. Кроме того их легко индивидуализировать. В тоже время они достаточно динамичны, а при движениях самомассажа вовлекаются в работу относительно большие мышечные группы, хотя амплитуда этих движений не велика. Кроме того, известно, что самомассаж повышает скорость крово- и лимфотока, улучшает обмен веществ, оказывает положительное влияние на нервные центры.

Во время несложных физических упражнений у участников появляется чувство независимости, и как следствие, повышение самооценки,

повышается общий фон настроения, что благоприятно сказывается на общем самочувствии.

Цель: достижение бодрого и уравновешенного состояния пожилого человека.

Задачи гимнастики:

- адаптация организма к повседневным нагрузкам;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- поддержание работы опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов;
- улучшение функции центральной нервной системы;
- стимуляции обменных процессов;
- поддержание общего тонуса организма;
- формирование положительного настроения людям среднего и старшего возраста.

Ожидаемый результат:

- улучшение настроения;
- профилактика депрессивных (стрессовых состояний);
- снятие психоэмоционального напряжения;
- освоение навыков саморегуляции, восстановление сил;
- активизация собственного потенциала человека;
- предотвращение самоизоляции, одиночества;
- повышения уровня жизненной активности.

Упражнение 1. Спокойное сидение с полужакрытыми глазами, скрестив ноги, положив руки на колени. Произвести 15-20 глубоких вдохов и удлиненных выдохов, втягивая в себя живот при выдохе и выпячивая при вдохе. Указанное упражнение можно проводить сидя на стуле или табурете, ноги слегка расставлены в сторону, руки — на коленях.

Упражнение 2. Самомассаж ушей. Растирать ушные раковины между большим и указательным пальцами, а затем ладонями. При проведении ладоней вниз ушные раковины отгибаются вниз, при проведении ладоней вверх принимают обычное положение. Прodelать 20 растираний ушей между пальцами и 20 растираний ладонями.

Упражнение 3. Сжатие зубов верхней и нижней челюстей. 20-30 Раз крепко сжать зубы, затем произвести 30-40 постукиваний зубами.

Упражнение 4. Круговое движение языком по передней поверхности зубов верхней и нижней челюсти — 20 раз в одну сторону и 20 раз в другую сторону. Слюну, выделяющуюся при этом упражнении, следует глотать.

Упражнение 5. Раздувание щек. Произвести 30-40 раздуваний щек в среднем темпе.

Упражнение 6. Самомассаж боковых стенок носа. Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев обеих кистей производить поглаживание боковых стенок носа. Движения начинаются у переносицы, проводятся к углам рта и в обратном направлении. С легким нажимом произвести 15-20 движений в среднем темпе.

Упражнение 7. Самомассаж головы. Поглаживание головы осуществляется раскрытой ладонью правой или левой руки, начиная со лба в направлении к затылку и обратно 10-15 раз, после чего концом большого, указательного или среднего пальца произвести вибрирующие, надавливающие движения на точку, соответствующую месту соединений затылка с шейными позвонками.

---



Надавливающие, вибрирующие движения пальцем на указанную точку проводить 10-20 секунд.

Упражнение 8. Самомассаж бровей. Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев обеих кистей проводить поглаживание бровей от переносицы к вискам и в обратном направлении с небольшим нажимом. Глаза должны быть закрыты. Произвести 20-30 движений в ту и другую сторону.

Упражнение 9. Движение глаз. Закрыв глаза, произвести ими круговые движения(налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Указанное движение в медленном темпе повторить 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, после чего закрытые глаза слегка помассировать(погладить) пальцами, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.

Упражнение 10. Движение раскрытыми глазами по горизонтали в ту и другую стороны. В исходном положении сидя установить голову в положение прямо вперед, вытянуть правую руку в сторону, разогнув ее в кисти и расставив пальцы, глаза зафиксировать на кончиках пальцев вытянутой руки (скосить в правую сторону). Затем вытянутая рука медленно двигается перед лицом по горизонтали в направлении левого плеча взгляд постоянно следит задвигающейся рукой, т.е. глаза постепенно скашиваются в противоположную сторону(левую). Аналогичное движение руки и глаз проводится в обратном направлении. Таких движений сделать 5 в одну сторону и 5 в другую. Как указывалось выше, головой двигать не следует. Она должна быть в положении прямо, вперед.

Упражнение 11. Упражнение для глаз (фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся кистей рук). Правую или левую руку вытянуть вперед и слегка в сторону, кисть разогнуть и пальцы раздвинуть, затем медленно приближать кисть к носу и так же медленно удалять ее в

исходное положение. Взгляд постоянно фиксируется на ногте среднего пальца двигающейся руки. Таких движений сделать 10-15.

Упражнение 12. Самомассаж лица. Движение «умывание лица раскрытыми ладонями». Двумя раскрытыми ладонями произвести легкое растирание обеих половин лица. Ладони двигаются вверх и вниз, захватывая щеки и виски. Таких движений сделать 15-20 в ту и другую стороны.

Упражнение 13. Упражнение для шеи. Скрестив пальцы кистей, положить их сзади на шею (голову слегка наклонить вперед) и стараться разогнуть голову назад небольшими покачивающимися движениями. Руки, лежащие на шее, должны оказывать некоторое сопротивление. Таких движений следует сделать 15-20. Темп средний.

Упражнение 14. Самомассаж области плеч. Правой ладонью круговыми движениями произвести растирание области левого плеча. Аналогичное растирание произвести левой ладонью правого плеча. Вначале движения легкие, поверхностные, а затем с некоторым нажимом. Произвести 20 круговых движений на одном плече и столько же на другом.

Упражнение 15. Упражнение для рук. Качающие движения полусогнутыми в локтях руками. Одна рука идет вперед, а другая назад, т. е. Примерно также как при беге. Сделать 20-30 движений, средний темп.

Упражнение 16. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сложить пальцы обеих рук «в замок», затем произвести напряженное вытягивание сцепленных рук вправо и вверх, слегка приподнимая таз от поверхности постели или табурета. Аналогичное движение руками сделать в другую сторону, т.е. влево и вверх. В обе стороны сделать попеременно по 10 движений.

Упражнение 17. Самомассаж спины. Слегка наклониться вперед и буграми обеих ладоней растирать область поясницы движениями вверх и вниз. Движения начинают от возможно высшей точки на спине и проводят до крестца. Обе руки движутся в противоположных направлениях. Движения начинать у позвоночника и постепенно приближать к боковым поверхностям поясничной области. Прodelать 20-30 упражнений в среднем темпе с небольшим нажимом.

Упражнение 18. Самомассаж живота. Правой или левой рукой производить спиралеобразные движения (растирания) области живота по ходу часовой стрелки. Начиная круговые движения вокруг пупка, их постепенно расширяют, доходя до периферии области живота. Затем они сужаются, укорачиваются и заканчиваются в области пупка. Произвести 30 спиралеобразных движений одной рукой и 30 — другой, темп средний. Необходимо производить легкий нажим рукой на брюшную стенку.

Упражнение 19. Самомассаж области коленных суставов. В положении сидя положить ладони на коленные суставы и производить круговыми движениями растирание их в ту и другую сторону. Число движений от 20 до 30 в ту и другую сторону, темп средний. Необходимо производить легкое давление руками на коленные суставы.

Упражнение 20. Самомассаж ступней. В положении сидя, раздвинув колени в стороны, захватить руками обе ступни, с легким нажимом растирать их. Большие пальцы руки захватывают подошву, а остальные пальцы лежат на передней поверхности ступни. Движения производят от пальцев ступни к пяткам, а затем в обратном направлении. Произвести 20-30 движений в обе стороны, темп средний.

Упражнение 21. Упражнение для ног. В положении сидя откинуться слегка назад, оперевшись на руки, находящиеся за спиной. Произвести попеременное вытягивание вперед ног с оттянутыми носками и



попеременное приведение их обратно к тазу. Произвести 15-20 движений обеими ногами в среднем темпе (15-20 движений каждой ногой в течении минуты).

Упражнение 22. Упражнение для туловища и брюшной полости. Круговые, вращательные движения туловища в пояснице (руки на бедрах). Амплитуда движений вначале небольшая, постепенно увеличивается, делается шире и постепенно снова сужается. Темп движения вначале быстрый, постепенно замедляется (в период наиболее широкой амплитуды) и вновь ускоряется. Сделать 15-20 движений в одну сторону и столько же в другую, после чего произвести 15-20 ритмичных втягиваний (сжиманий) заднего прохода (прямой кишки).

Упражнение 23. Дыхательные упражнения. В положении сидя (руки на коленях) произвести 15-20 глубоких дыхательных движений (при вдохе живот выпячивается вперед, а при выдохе втягивать).

Упражнение 24. Слегка расставив ноги в стороны, раскрытыми ладонями обеих рук произвести короткие быстрые удары (хлопки) по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам, бедрам (по 10 хлопков-ударов в каждой из перечисленных точек).

Упражнение 25. Ходьба. 1-2 Минуты двигаться по комнате темп ходьбы вначале медленный, колени высоко поднимаются (по возможности касаются живота), затем темп несколько ускоряется и к концу вновь замедляется. Дыхание произвольно, но без задержки, руками свободно и широко размахивать.

Психолог



Е.В.Филиппова