



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Ярославская область, 2025



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



**Федорова Полина,
автор Проекта,**

заместитель директора
ГБУ СО ЯО Красноперекопский
психоневрологический интернат

Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение. И это действительно так!

Двигаться – значит жить и развиваться!

Заниматься двигательной активностью и оздоровительной физкультурой можно и нужно людям в любом возрасте и с разным состоянием здоровья. Движение доступно каждому, независимо от его физического потенциала, генетики и жизненных обстоятельств. Абсолютно для каждого человека вне зависимости от имеющихся у него особенностей здоровья можно подобрать оптимальную систему оздоровительных занятий, которая укрепит его организм и увеличит его потенциал.

Физическая активность – это самый простой и самый эффективный инструмент при реабилитации людей с инвалидностью. Одновременно с тренировкой тела, мы развиваем личностные качества, психические функции и процессы. И через преодоление ограничений достигаем реабилитационного эффекта, мотивируя на дальнейшее развитие!



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ЦЕЛИ ПРОЕКТА:

- ❖ сохранить и укрепить здоровье старшего поколения
- ❖ повысить уровень двигательной активности граждан пожилого возраста
- ❖ создать условия для продолжительной и активной жизни, профилактики когнитивных нарушений



**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.
ЭТО ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНЫХ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ,
МОТИВАЦИЯ К АКТИВНОЙ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ!**



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- ✓ Создать условия для улучшения качества жизни людей старшего
- ✓ возраста и с инвалидностью
- ✓ Привлечь старшее поколение и людей с ОВЗ к регулярным занятиям лечебной физкультурой
- ✓ Стимулировать двигательную активность представителей старшего поколения через занятия физической культурой



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Движение -
это жизнь,
а жизнь - это движение



Движение -
жизнь!



ЗДОРОВЬЕ
В ДВИЖЕНИИ

- **Наименование практики (проекта):** «ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ» (лечебная физическая культура для представителей старшего поколения)
- **Целевая группа (участники):** представители старшего поколения
- **Территория внедрения практики:** ГБУ СО ЯО Красноперекопский психоневрологический интернат, Ярославская область
- **Охват практики (число лиц, на которых была распространена практика за последний год):** более 200 человек ежегодно
- **Срок реализации:** более 3-х лет
- **Формат финансирования:** бюджетные средства в рамках финансирования учреждений социального обслуживания
- **Срок подготовки:** 1 месяц
- **Ресурсы:** материально-технические, кадровые.



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Занятия физической культурой, в том числе, лечебной:

- поддерживают здоровье физическое, жизнелюбие и оптимизм
- формируют навыки систематической двигательной активности и позитивное к ней отношение
- создают условия для активного образа жизни.

Лечебная физкультура не только оздоравливает организм человека, но и улучшает его психическое и психологическое состояние.

Для каждого участника Проекта инструктор по лечебной физкультуре по результатам функциональной оценки разрабатывает уникальный индивидуальный «Маршрут здоровья» - комплекс упражнений и план двигательной активности, благодаря которым можно поддерживать функции организма, а так же развивать необходимые части тела.

Главное – замотивировать на регулярную активность и поддерживать любые ее проявления!



Полина Федорова,
автор Проекта



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - это одно из важнейших направлений реабилитации, источник жизненных сил и энергии, жизненного тонуса и социальной активности.

Систематические занятия физической культурой не только расширяют функциональные возможности человека, улучшают деятельность его опорно-двигательного аппарата, но и благоприятно воздействует на психическую, эмоциональную и физическую сферы.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА,
ОГРАНИЧЕНИЙ, СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ,
РАЗРАБОТКА «МАРШРУТА
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ»

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНА РАБОТЫ И
КОМПЛЕКСА ЗАНЯТИЙ, ОЦЕНКА
РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОДДЕРЖАНИЕ ЭФФЕКТА

ЧЕРЕЗ ЛЕЧЕБНУЮ ФИЗКУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ

Ярославская область, 2025



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Среди людей пожилого возраста особенно распространены заболевания опорно-двигательного аппарата, такие как: артриты, артрозы, остеохондрозы. Эти состояния ухудшают качество жизни, снижают уровень физической активности, так как провоцируют боль.

Поддержать здоровье и функцию суставов можно с помощью Суставной гимнастики! Она включает в себя медленное и постепенное вовлечение в работу мышц, начиная с шеи и заканчивая ступнями. Амплитуда увеличивается соответственно. В результате регулярных занятий улучшается питание суставов и снижается их трение. Повышается гибкость тела, уменьшается скованность по утрам. Улучшается кровообращение и настроение.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Симптомы полинейропатии, такие как снижение чувствительности стоп и ладоней, слабость мышц рук и ног, болезненность пораженных конечностей, могут стать причиной потери навыков ухода за собой. При данной патологии показана дозированная физическая нагрузка.

Регулярные занятия обеспечивают укрепление мышц и улучшение кровообращения в них, восстановление нормальной работы нервных волокон, устранят неприятную симптоматику. В результате создаются условия для восстановления функции конечностей, либо адаптации под имеющиеся возможности.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ГИПЕРТОНΙΑ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Многие из тех, кто страдает гипертонической болезнью считают, что им лучше поменьше двигаться, побольше лежать. Это не верно!

Людам с повышенным артериальным давлением необходим активный двигательный режим. Занятия лечебной гимнастикой позволяют укрепить организм, улучшить работу не только центральной нервной системы, но и сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нормализуют обмен веществ и функции вестибулярного аппарата, снижают давление, адаптируя организм к различным физическим нагрузкам, способствуя расслаблению мышц и снятию спазмов.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ

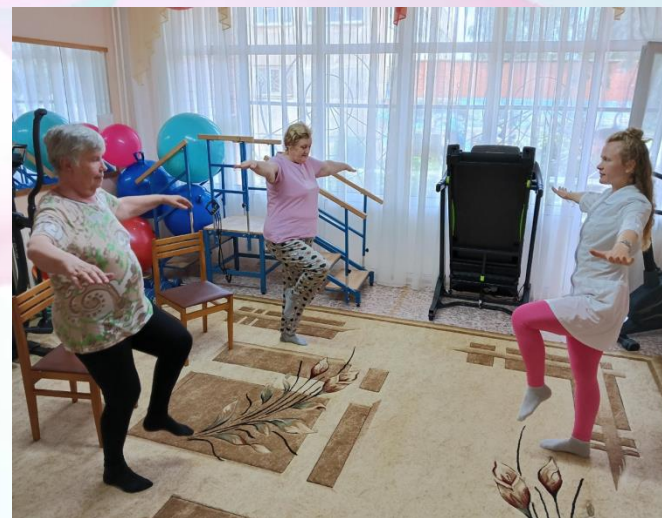


ГИПЕРТОНΙΑ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

При гипертонической болезни, кроме медикаментозной терапии, режима сна и отдыха, диеты, рекомендовано соблюдение двигательного режима!

Адекватная физическая нагрузка и специальные упражнения способствуют нормализации кровяного давления. Вместе с этим улучшаются функциональные показатели жизненно важных органов и систем.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ПРОФИЛАКТИКА КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Когнитивные нарушения легкой и средней степени тяжести не заметны окружающим и не мешают нашей повседневной жизни. Но тяжёлые когнитивные нарушения приводят к дезадаптации человека в повседневной жизни, и тогда требуется посторонняя помощь и уход.

С целью профилактики когнитивных нарушений инструктор ЛФК проводит курс мозговой гимнастики!

Этот комплекс упражнений направлен на активизацию межполушарных связей с последующим вовлечением большего числа нервных центров.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ПРОФИЛАКТИКА КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

При когнитивных нарушениях сосудистого генеза постоянным спутником на пути к сохранению навыков самообслуживания становятся упражнения лечебной физкультурой, которые направлены на активизацию развития клеток мозга.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Проблема избыточного веса актуальна всегда. Борьаться с ним или нет решает сам человек или врач, если видит угрозу для здоровья пациента. Ольга самостоятельно приняла решение улучшить физическую форму к лету. Для того, чтобы быстро и безопасно добиться желаемого результата, ежедневно занятия для нее проводит специалист ЛФК.

В занятия включены силовая и кардио- нагрузки - это способствует большому расходу энергии, а следовательно уменьшению количества жира в организме.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Основным средством реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура.

Специальный комплекс упражнений доступен для лиц пожилого возраста, способствует восстановлению функций всех суставов, оказывая при этом общетонизирующее действие.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ОСТЕОСИНТЕЗ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

После остеосинтеза важным этапом в восстановлении является физическая реабилитация. Комплекс специальных упражнений для Екатерины проводит инструктор ЛФК.

Целью физической нагрузки является возврат двигательной и опорной функций конечности. В результате регулярных занятий восстанавливается объём движений, что естественно, возвращает человека к привычному активному двигательному режиму.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ

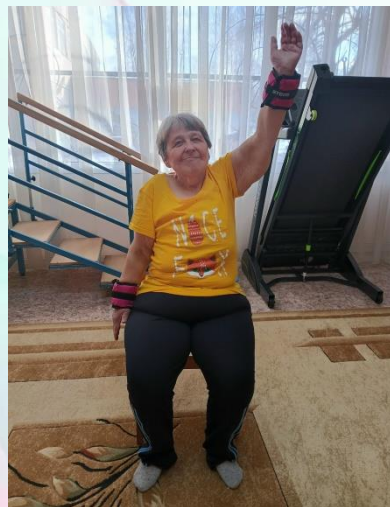


ОСТЕОПОРОЗ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

В лечении остеопороза занятия ЛФК играют особую роль, так как укрепление мышц минимизирует риски травм. Основной целью ЛФК является восстановление мышц спины, шеи и пресса. Все упражнения выполняются плавно, без резких движений.

Регулярные курсы ЛФК позволяют сохранить и поддержать активное долголетие.





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ГИПОДИНАМИЯ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

При склонности к гиподинамии занятия лечебной физкультурой направлены на повышение общего тонуса с акцентом на развитие мышц ног. Кроме общеразвивающих упражнений в план занятий включены ходьба по "Лестнице для реабилитации" и на эллиптическом тренажёре, а так же силовые упражнения с отягощением в виде утяжелителей для ног.





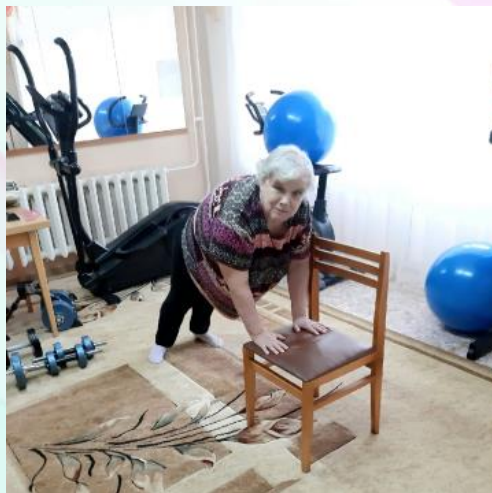
КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



АРТРОЗ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Артроз - это заболевание суставов, которое более характерно для лиц пожилого возраста. Человек ощущает скованность по утрам, ограничение подвижности, боль в поражённом суставе. Применение курса лечебной физкультуре помогает снять мышечный спазм и улучшить подвижность сустава.



АКТИВНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Дыхательные и общеукрепляющие упражнения помогут сохранить в гармонии тело и душу.



АКТИВНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ярославская область, 2025



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ
САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ**

**ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ
САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ**

**ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ
САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ
САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ**

**ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**





КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



**ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

РЕЗУЛЬТАТЫ

**Ежегодно охвачены
занятиями ЛФК**



**400
человек**

**Улучшение физического
состояния**



100%



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



**ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

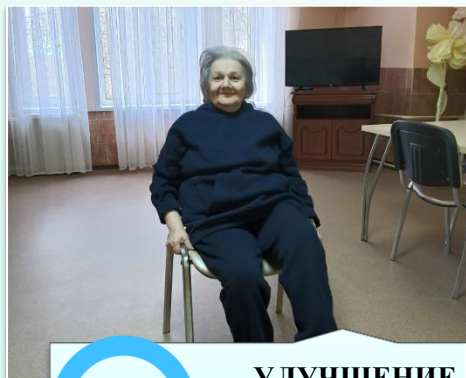
РЕЗУЛЬТАТЫ



**ПРОШЛИ КУРС ЗАНЯТИЙ
В РАМКАХ ЛЕЧЕНИЯ
ОСТЕОХОНДРОЗА**

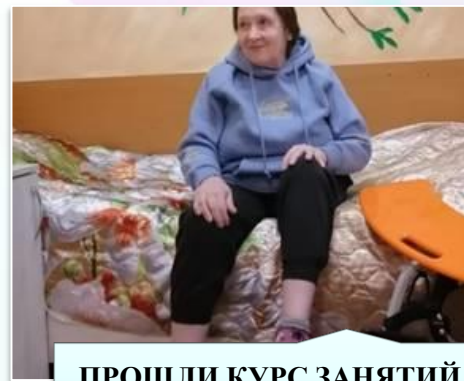
90

ЧЕЛОВЕК



100%

**УЛУЧШЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ**



**ПРОШЛИ КУРС ЗАНЯТИЙ
В РАМКАХ ЛЕЧЕНИЯ
ДЕМЕНЦИИ**

65

ЧЕЛОВЕК



100%

**УЛУЧШЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ**

АКТИВНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



**ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

РЕЗУЛЬТАТЫ



**ПРОШЛИ КУРС ЗАНЯТИЙ
В РАМКАХ ЛЕЧЕНИЯ
ГИПЕРТОНИИ**

80

ЧЕЛОВЕК



100%

**УЛУЧШЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ**



**ПРОШЛИ ЛЕЧЕНИЕ
ПЕРЕЛОМА ШЕЙКИ БЕДРА**

8

ЧЕЛОВЕК



100%

**УЛУЧШЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ**

АКТИВНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ярославская область, 2025



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



**ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

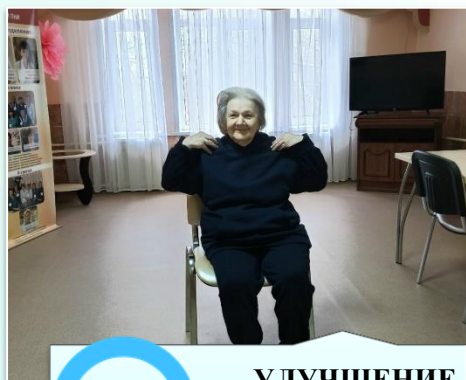
РЕЗУЛЬТАТЫ



ПРОШЛИ КУРС ЗАНЯТИЙ В
РАМКАХ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

5

человек



100%

УЛУЧШЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ



ПРОШЛИ КУРС ЗАНЯТИЙ
В РАМКАХ КОРРЕКЦИИ
ЛИШНЕГО ВЕСА

58

человек



100%

УЛУЧШЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ

АКТИВНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



**ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

РЕЗУЛЬТАТЫ



КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ✓ Все участники отмечают улучшение физического и эмоционального здоровья
- ✓ У участников старшего возраста улучшились когнитивные функции и коммуникативные навыки, укрепился иммунитет, повысилась устойчивость к респираторным инфекциям
- ✓ Повысилась мотивация у пожилых людей 60+ к регулярным занятиям физической культурой и общий уровень их двигательной активности
- ✓ Созданы услуги для высокого качества жизни представителей старшего поколения

АКТИВНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

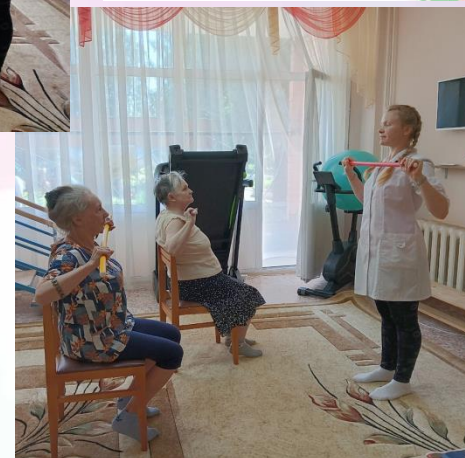


Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Ярославская область, 2025



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



АКТИВНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ярославская область, 2025



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



АКТИВНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ярославская область, 2025



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания



КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Ярославская область, 2025