

Краевое государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания
населения «Эвенкийский»

Филиал с. Байкит

Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и
инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
КГБУ СО «КЦСОН»



Степьюк О.Н. О.Н. Степьюк

« 30 » 10 2020г.

ПРОГРАММА
комплексной реабилитации для граждан пожилого
возраста и инвалидов
«На кончиках пальцев»

с. Байкит
2020 год

Пояснительная записка

Социальная реабилитация – это процесс, который, предоставляет пожилым гражданам и инвалидам возможность достичь оптимального физического, интеллектуального, психического и социального уровня деятельности и поддерживать его, тем самым предоставляя им средства, призванные изменить их жизнь и расширить рамки их независимости.

В настоящее время социальная реабилитация людей с ОВЗ и пожилых граждан это одна из важнейших задач Комплексных центров социального обслуживания населения. Именно эти граждане относятся к наиболее социально незащищенной группе и чаще всего нуждаются в помощи и поддержке. Поэтому положительное состояние физического и психологического здоровья, является целью социальной реабилитации, что является актуальным и для центра социального обслуживания, и для самих получателей услуг. Перед нами стоит задача не только создания условий для достойной жизни пожилых граждан и инвалидов, но и установления гармоничных отношений с социальным окружением, расширения возможности социальной коммуникации и социальной активности данной категории граждан. Для выполнения этих задач и проводится комплексная социальная реабилитация, т.е. комплекс мер, направленных на восстановление человека в правах, социальном статусе, здоровье, дееспособности. В процессе комплексных социально-реабилитационных мероприятий характер жизнедеятельности пожилых граждан и инвалидов меняется: расширяется социум, круг интересов, повышается уровень развития личности, они становятся более самостоятельными и независимыми от окружающих их родных и близких людей.

Осуществление комплексной реабилитации в значительной мере зависит от соблюдения её основных принципов, т.е. последовательность, непрерывность в проведении реабилитационных мероприятий и, конечно, доступность.

Все виды деятельности, которые отображены в данной программе, дают возможность пожилым гражданам и инвалидам получить определенный уровень знаний, умений и навыков, обрести уверенность в своих силах и реализовать свой потенциал физических, интеллектуальных ресурсов и свободного времени.

Основные цели

Основными целями реализации программы являются:

- активизация потенциальных ресурсов пожилых граждан и людей с ограниченными возможностями, способствующих адаптации и самореализации людей в социуме;
- расширение возможностей граждан пожилого возраста и инвалидов путем внедрения новых позитивных реабилитационных методик.

Основные задачи

При реализации программы планируется решить следующие задачи:

- внедрение новых технологий реабилитации гражданами пожилого возраста и инвалидами, находящимися на обслуживании в социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов;
- полное или частичное восстановление, или формирование утраченных физических функций у инвалидов;
- формирование новых интересов и содействие в освоении новых видов деятельности, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор, восполнить дефицит общения.

Целевая аудитория

Целевая группа: граждане пожилого возраста (мужчины старше 60 лет, женщины старше 55 лет) и инвалиды, сохранившие способность к самообслуживанию, или частично её утратившие.

Особенности организации реабилитационного процесса

Организация реабилитационного процесса в социально-реабилитационном отделении осуществляется комплексно. Комплексный подход реабилитации основывается на:

- выявлении реабилитационного потенциала каждого клиента;
- выделении приоритетного направления реабилитации;
- дифференцированном подходе к организации и реализации реабилитационных мероприятий;
- последовательности реабилитационного воздействия;
- преемственности методов реабилитации при комплексном воздействии.

Необходимые ресурсы для реализации программы

Материальное обеспечение предусматривается за счет средств учреждения.

Оборудование

Для реализации программы необходимы:

1. помещения для:
 - физкультурно-оздоровительной реабилитации площадью 25-30м²;
 - социально-педагогической реабилитации площадью 25-35 м²;
 - социокультурной реабилитации площадью 25-35м²;
 - социально-психологической реабилитации площадью 15-20 м².
 - социально-психологической реабилитации – комната психологической разгрузки (сенсорная комната с набором необходимого оборудования).
2. мебель:
 - столы, стулья.
3. реабилитационное оборудование для физкультурно-оздоровительной реабилитации:
 - стенд для развития бытовых навыков и мелкой моторики,
 - палки для скандинавской ходьбы,
 - пальчиковые и кистевые массажёры «Су-джок»,
 - реабилитационные предметы;

4. устройства для социокультурной реабилитации:

- компьютер,
- музыкальный центр,
- цветной принтер для печати наглядного материала,
- телевизор.
- CD проигрыватель,
- CD диски,
- микрофон;

5. канцелярские и другие принадлежности и расходные материалы для социально-педагогической реабилитации:

- ножницы.
- иглы швейные,
- молоток,
- кисточки для клея,
- клеевой пистолет,
- набор карточек по мнемотехнике,
- коллекция фильмов (видеофильмы, художественные и документальные исторические фильмы прошедших лет),
- краска для принтера.
- бумага листовая для офисной техники формата А4, белая, цветная.
- цветная бумага для творчества.
- цветной картон.
- альбомы,
- доски 2,0*25*30см.,
- гвозди 2,5см.,
- мебельный лак,
- клей карандаш,
- клей ПВА,
- разнообразные бисер, бусины, цветные пуговицы разных размеров.
- проволока, леска для бисера, стразы.
- набор клеевых палочек для клеевого пистолета,
- пластилин,
- зубочистки,
- гуашь,
- акриловые краски,
- терапевтический пластилин

Кадровая комплектация

Курс по комплексной реабилитации проводят специалисты реабилитационного отделения:

- специалисты по социальной работе,
- реабилитолог,
- психолог.

Этапы реализации программы

Программа рассчитана на 12 месяцев и состоит из 3 этапов: организационного, практического и аналитического. Приступать к реализации программы можно с любого месяца по мере набора соответствующей группы.

Организационный этап

Планирование, координирование реабилитационной работы. Изучение уровня у получателей социальных услуг психологического настроя, физических навыков и желания заниматься восстановлением своих утраченных способностей.

Практический этап

Реализация курса по комплексной реабилитации проводится в соответствии с основным содержанием данной программы и индивидуальной программой реабилитации и абилитации инвалида, а так же в соответствии с индивидуальной программой социальных услуг.

Аналитический

Опрос (анкетирование), анализ итоговых годовых показателей работы получателя социальных услуг, оценка потребностей и возможностей, прогнозирование дальнейшей реабилитационной деятельности с получателем социальных услуг.

Основные направления программы

Программа состоит из следующих направлений:

1. социально-трудовая реабилитация:
 - вытынанка;
 - изонить;
 - стринг-арт;
2. социально-педагогическая реабилитация:
 - компьютерная грамотность;
 - эрготерапия (тренировка мелкой моторики рук с помощью реабилитационных предметов и оборудования);
 - мнемотехника,
3. социокультурная реабилитация:
 - вокалотерапия,
 - кинотерапия,
 - другие виды терапии в зависимости от потребностей и возможностей реабилитантов;
4. физкультурно-оздоровительная:
 - скандинавская ходьба;
 - тренажерный зал,
 - массажер медицинский «Су Джок»,
 - пальчиковая гимнастика;
5. социально-психологическая реабилитация:
 - комната психологической разгрузки.

Осуществление всех направлений реабилитации происходит в рамках индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА) и индивидуальной программы социальных услуг (ИПСУ), которые дают

возможность учитывать особенности инвалида и пожилого человека и связанный с ними реабилитационный потенциал.

Ожидаемый результат:

- активизация собственного потенциала получателя социальных услуг,
- освоение новых видов деятельности,
- поддержание, либо частичное или полное восстановление двигательных функций получателя социальных услуг,
- улучшение мелкой моторики кистей рук,
- повышение уровня жизненной активности,
- создание позитивного настроения.

Виды реабилитационной деятельности

Социально-трудовая реабилитация

Эрготерапия



Эрготерапия – это лечение деятельностью, т.е. выполнение определенных физических упражнений, которые тренируют мелкую моторику рук и координацию движений. Она направлена на реабилитацию лиц с ограничениями жизнедеятельности и пожилых граждан, утративших гибкость и подвижность пальцев, т.е. целью эрготерапии является не просто восстановить или поддержать утраченные двигательные функции, но и заново

адаптировать человека к нормальной жизни, помочь ему достичь максимальной самостоятельности и независимости в быту. Эрготерапия в работе с людьми ОВЗ и пожилого и преклонного возраста помогает эффективно осуществлять социальную реабилитацию. Благодаря разнообразным формам и направлениям деятельности клиент добивается хороших результатов. Кроме того, эрготерапия повышает получателю социальных услуг самооценку, вселяет веру в свои силы, развивает коммуникативные способности и помогает чувствовать себя независимым в своей семье и обществе.

В занятия по эрготерапии для данной категории граждан включены виды деятельности и упражнения, направленные на восстановление мелкой моторики, улучшение хватательного рефлекса, тренировки памяти, внимания и логического мышления.

Волчок

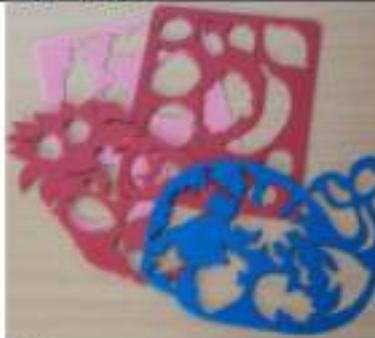
Волчок применяется при тренировке ловкости пальцев; тренировки памяти и счета. Клиенту предлагают вращать волчок и координировать движения кисти таким образом, чтобы они были плавными.

Счетные палочки

Цель этой методики – совершенствование захвата, улучшение координации движений, и мелкой моторики рук. Для проведения используются: дощечка с отверстиями, счетные палочки, колпачки от фломастеров. Получатель социальных услуг должен вставлять счетные палочки в отверстия дощечки, затем на каждую палочку надеть колпачок.

Шнурки

Эта методика рекомендуется при нарушении координации движений. Цель – улучшение мелкой моторики рук, улучшение координации движений верхних конечностей. Занятие проводится с использованием макетов ботинка, сапожка, грибочка и др.

Трафарет

Цель данной методики, совершенствование захвата. Клиент получает трафареты с изображением животных, овощей, насекомых и т. д. Он должен обвести контуры изображенных силуэтов.

Штатив

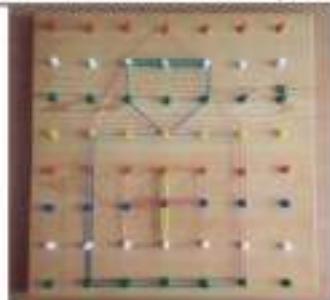
Представляет собой две дощечки соединенные между собой металлическими прутами с резьбой, по которым вверх или вниз, закручиваются гайки. Данное упражнение совершенствует хват, улучшает мелкую моторику рук, координацию движений верхних конечностей, разрабатывает плечевой сустав.

Прищепки



Цель данного упражнения освоить захват прищепки тремя пальцами, научиться прилагать соответствующие усилия пальцев для преодоления сопротивления пружины прищепки. Клиенту предлагают закрепить прищепки на штативе, прилагая определенные усилия. При трудностях сначала рекомендуют использовать небольшое число прищепок со слабой пружиной, затем переходить к прищепкам с более сильными пружинами. Число прищепок постепенно увеличивается.

Рисование канцелярскими резинками



Представляет собой дощечку с набитыми на ней силовыми кнопками. Получатель социальных услуг резинками составляет заданный узор. Данная техника улучшает мелкую моторику и координацию верхних конечностей, а так же развивает фантазию при составлении собственного узора.

Стенд для развития бытовых навыков и мелкой моторики



При помощи этого оборудования у получателя социальных услуг появляется возможность быстрее адаптироваться к бытовой среде в безопасном пространстве. При активном использовании этого стенда улучшается мелкая моторика, формируется причинно-следственная связь, и обучаются тактильным ощущениям люди с ограниченными возможностями. Ежедневные занятия на стенде положительно влияют на развитие речи и постановку письма.

Вытынанка



Вытынанка – искусство вырезания из бумаги. Техника вытынанка достаточно проста и интересна для людей любого возраста. Для этой техники используют обычные маникюрные ножницы. Для развития или поддержания мелкой моторики эта техника хороша тем, что реабилитант контролирует движение руки, в работе задействован кистевой сустав, а так же участвуют все пальцы.

Изонить



Изонить – нитяная графика, техника, напоминающая вышивание. Она заключается в создании художественного образа путем пересечения цветных нитей на картоне. Техника изонить требует ловких действий, следовательно, способствует развитию мелкой моторики, что в свою очередь благотворно влияет на речевые зоны коры головного мозга. Работа в технике изонить развивает у получателей социальных услуг наглядно-образное и логическое мышление, творческое воображение, память, точность движения пальцев рук, развивается творческий потенциал.

Стринг-арт



Стринг-арт – еще один вид нитяной графики, только выполняется не на картоне, а на дощечке, с набитыми маленькими гвоздиками. После размещения гвоздей на дощечке, нитями заполняется рисунок или окружающее пространство. Процесс этой нитяной графики не сложный, зато развивает мелкую моторику рук, внимательность и фантазию.

Социально-педагогическая реабилитация Компьютерная грамотность:



Чем бы ни занимался в своей жизни человек, какого бы он ни был возраста, он способен к полноценной самореализации. В период перехода к информационному обществу одним из важнейших аспектов деятельности человека становится умение оперативно и качественно работать с информацией, привлекая

для этого современные средства и методы. Люди старших возрастных групп, пенсионеры и люди с ограниченными возможностями в силу известных причин, не имели возможности получить базовые компьютерные знания, наличие которых в настоящее время является необходимостью. Также овладение основами компьютерной грамотности является одним из важнейших аспектов социальной реабилитации инвалидов. Наличие навыков работы с различными прикладными программами, умение использовать компьютерные

знания помогает победить социальную замкнутость, открывает новые возможности в социализации в обществе.

В процессе реализации программы реабилитации изучается базовый уровень владения компьютером. Программа имеет ознакомительную направленность и рассчитана на то, чтобы научить получателя социальных услуг основам работы на компьютере.

Мнемотехника



Мнемотехника – это способ заучивания текста при помощи. Мнемотаблицы, облегчающий запоминание и увеличивающий объем памяти путем образования дополнительных ассоциаций. Мнемотаблицы особенно эффективны при разучивании стихотворений, скороговорок или потешек. Данная техника с помощью опорных рисунков позволяет достичь хороших результатов в развитии связной речи и укреплении памяти.

Социально-психологическая реабилитация:

Кабинет психологической разгрузки (сенсорная комната)



В современном мире нагрузка на психику человека постоянно увеличивается и приобретает все новые формы. Постоянно повышается интенсивность и насыщенность информационного потока, который приводят к психоэмоциональному напряжению, вызывают повышенную тревожность, агрессивность или апатию у человека. Увеличение психологических

нагрузок приводит к реальному ухудшению здоровья. Особенно от этого страдают пожилые люди, инвалиды.

С целью снятия психоэмоционального напряжения, создания положительного внутреннего психологического фона, для получателей социальных услуг, функционирует комната психологической разгрузки — сенсорная комната. Сенсорная комната используется для проведения сеансов с пожилыми гражданами и инвалидами, не удовлетворенных своим психологическим состоянием, физическим самочувствием или возникшей жизненной ситуацией. Комната релаксации используется для того, чтобы обучать выдержке, расслаблять, успокаивать и наполнять энергией людей данной категории. Сенсорная среда с релаксирующей музыкой чрезвычайно универсальна и способна положительно влиять на состояние человека, какими бы ни были его особенности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт

Занятия в тренажерном зале



Занятия в тренажерном зале направлены на укрепление мышечного корсета, улучшение координации движений, формирование и совершенствование физических возможностей инвалида и пожилого человека, утраченных вследствие заболевания, а также на развитие волевых качеств личности, навыков общения, бережного отношения к своему здоровью.

При выборе схемы тренировок учитывается состояние здоровья человека, наличие противопоказаний. Для получателей социальных услуг разрабатываются программы занятий и комплексы физкультуры, где упражнения подобраны с учетом возрастных изменений и возможностей организма.

Скандинавская ходьба

ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ОЧЕНЬ ПРОСТАЯ:



Скандинавская ходьба – один из видов физических упражнений, которым можно заниматься при любом уровне подготовки и почти при любом состоянии здоровья, а также лучший вариант движения для поддержания сил. Многие физические упражнения не безопасны для человека в возрасте или человека с ОВЗ. Скандинавская ходьба при всей своей простоте и естественности обладает огромной пользой. Передвижение с помощью специальных палок, благодаря которым работают верхние

части тела, является дополнительно еще зарядкой и тренировкой. Физические нагрузки умеренного характера благотворно сказываются на состоянии здоровья. Просто скандинавская ходьба обеспечивает дополнительные преимущества, насыщая организм кислородом, повышая мышечную активность у людей в возрасте. В этом виде физического упражнения риск получить травму практически отсутствует. Любая ходьба сама по себе не представляет опасности, а при упоре на две палки создается дополнительная уверенность, устойчивость, что особенно важно для людей преклонного возраста и инвалидов. Скандинавская ходьба на сегодняшний день является упражнением, где самостоятельно можно задействовать большинство мышц.

Положительные стороны Скандинавской ходьбы:

- поднимает настроение, держит в отличном тонусе и избавляет от депрессии;
- способствует гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости;

– работа рук с палками заставляет выпрямить спину, а значит, ходьба способствует улучшению осанки. Разгружается также и шейный отдел, снимается его напряжение;

– быстрый шаг провоцирует усиленное потребление организмом кислорода, а это сказывается на улучшении работы мозга, а значит, память не ослабевает, и риск старческого слабоумия, соответственно, снижается;

– укрепляется иммунная система.

Пальчиковая гимнастика



Пальчиковая гимнастика – все знают, что развитие мелкой моторики способствует развитию речи и интеллекта. Объясняется это тем, что зона мозга, отвечающая за движения рук, очень близко расположена к зоне, отвечающей за речь. Как руки связаны с мозгом: левая рука связана с правым полушарием, а правая – с левым. Таким образом, делая упражнения пальчиками, вы равномерно распределяете энергию. Так же у пожилых людей функции мышления, памяти, речи напрямую зависят от мельчайших движений рук. Те, кто шьет, вышивает или занимается мелкой ручной работой, дольше сохраняют здравый ум. Иногда подвижность и чувствительность пальцев ухудшаются вследствие болезни. В этом случае необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать мелкие суставы, возвращать ловкость рукам.

Систематически выполняя упражнения для пальцев, уже через некоторое время клиенты ощущают улучшение состояния.

Занимаясь пальчиковой гимнастикой, происходит контроль над своими действиями, тем самым повышается концентрация внимания, улучшается память, а движения пальцев несут оздоровление для всего организма.

Точечный массаж кистей рук «Су Джок»



Массажёр «Су Джок» является вариантом иглокалывания, но, в отличие от него, использовать его можно самому, без помощи специалистов. Преимуществами данного вида массажа являются его доступность, безопасность и эффективность. Имеющиеся на устройстве шипы во время соответствующих упражнений прорабатывают абсолютно все биологически активные точки, размещённые на кистях рук. Методы массажёра «Су Джок» доступны для использования и в домашних условиях, они не требуют особой подготовки, навыков и знаний.

Социально-культурная реабилитация:

Вокалотерапия



Музыкальная деятельность пожилых граждан и инвалидов используется в целях социальной реабилитации для снятия нервного перенапряжения и утомления, для повышения работоспособности, социальной адаптации, развития интеллектуальных способностей, общего оздоровления. Пение обогащает пожилых людей и людей с физическими недостатками новыми

впечатлениями, развивает инициативу, самостоятельность и одновременно улучшает психологическое состояние клиента. Пение отличная возможность избавиться от стресса, а также зарядить себя позитивом. Очень важно прочувствовать и импровизировать текст песни, включить воображение и положительные эмоции не пройдут мимо.

Музыка и пение требуют от пожилого человека определенного умственного, физического и психического напряжения. Поэтому целесообразно переключать его внимание на разные виды музыкальной деятельности. Игра на погремушках, трещотках, металлофоне, дудочках связана с развитием мелкой моторики пальцев рук, координацией слуха и движений.

Кинотерапия



Разновидность реабилитационных занятий, объединенных названием «терапия искусством». Во время просмотра клиент воспринимает кинофильм через личные переживания, по-своему интерпретирует, расставляет акценты согласно своему мироощущению, своей жизненной ситуации.

Группе пожилых для просмотра можно предложить фильмы, которые являются своеобразной иллюстрацией жизни их поколения, фильмы, в которых отражается время их юности, молодости, зрелости. Так же хороши любимые комедии, которые вызывают массу положительных эмоций. Можно приобщать кинолюбителей к и современному кинематографу.

Календарно-тематический план

В календарно-тематическом плане допускается изменение тематики занятия. План рассчитан на 3 недели занятий.

В Приложении № 7 приведен примерный индивидуальный план занятий получателя социальных услуг. Примерный план подлежит корректировке в зависимости от степени утраты способностей конкретного получателя услуг, от его способностей и пожеланий. Индивидуальный план согласовывается с

получателем услуг до начала занятий, подписанный экземпляр индивидуального плана является приложением к договору о предоставлении социальных услуг.

Календарно-тематический план

| № п/п | Дни недели | Тема | Время занятия (мин.) | | |
|---|-------------|--|----------------------|----------|-------|
| | | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 неделя занятий | | | | | |
| 1 | Понедельник | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 1) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Прищепки | 0 | 10 | 10 |
| | | Рисование резинками | 0 | 10 | 10 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Вытынанка Основные методы вырезания из бумаги. «Бумажные кружева» (приложение 4) | 10 | 20 | 30 |
| | | Мнемотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение Л.Литвиновой «Нюль» | 0 | 20 | 20 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | | Занятия в комнате психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 |
| | | всего | 10 | 210 | 225 |
| 2. | Вторник | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 2) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Шнурки | 0 | 10 | 10 |
| | | Счетные палочки | 0 | 10 | 10 |
| | | Скандинавская халва (приложение 2 комплекс 1) | 5 | 35 | 40 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Вытынанка Вырезание простейших элементов. Тематические открытки «Валентинки» | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение Л.Литвиновой «Нюль» | 0 | 20 | 20 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | всего | 5 | 220 | 225 |
| 3 | Среда | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 3) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Стенд для развития бытовых навыков | 0 | 20 | 20 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| Вытынанка Вырезание простейших элементов. | 0 | 30 | 30 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|-----|-----|-----|
| | | «Ветка с листьями» (Приложение 4) | | | |
| | | Мнемотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение С.Я.Маршака «Декабрь» | 0 | 20 | 20 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-культурная реабилитация | | | |
| | | Вакантерация (кинотерапия) | 0 | 60 | 60 |
| | | всего | 0 | 245 | 245 |
| 4 | Четверг | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 4) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Прищипки | 0 | 10 | 10 |
| | | Велчок | 0 | 10 | 10 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Выпянка Вырезание простейших элементов Тематические открытки с растительным узором (приложение 4) | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение В. Степанова «Космонавт» | 0 | 20 | 20 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 | |
| | всего | 0 | 225 | 225 | |
| 5. | Пятница | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 5) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Шурки | 0 | 10 | 10 |
| | | Счетные палочки | 0 | 10 | 10 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Выпянка Вырезание простейших элементов. Тематические открытки: «Пасхальный кролик» | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение Т. Дмитриева «Весна пришла» | 0 | 20 | 20 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 | |
| | всего | 0 | 225 | 225 | |
| 6. | Понедельник | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 1) | 0 | 20 | 20 |
| | | Стенд для развития бытовых навыков | 0 | 30 | 30 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | Социально-педагогическая реабилитация | | | | |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|---|-----|-----|-----|
| | | Стринг-Арт Знакомство с техникой стринг-арт и способами перенесения шпиги на жесткой основе. Тематическое панно «Голубь мира», (приложение 4) | 10 | 20 | 30 |
| | | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение Э.Александрова «Мой мишка» | 0 | 20 | 20 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 |
| | | всего | 10 | 215 | 225 |
| 7. | Вторник | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 2) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Прищипки | 0 | 10 | 10 |
| | | Рисование резинками | 0 | 10 | 10 |
| | | Скандинавская ходьба (приложение 2 комплекс 2) | 5 | 35 | 40 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Стринг-Арт Тематическое панно «Листочка» (приложение 4) | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение Э.Александрова «Мой мишка» | 0 | 20 | 20 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 |
| | всего | 5 | 220 | 225 | |
| 8. | Среда | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 3) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Стенд для развития бытовых навыков | 0 | 20 | 20 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Знакомство с техникой стринг-Арт Тематическое панно «Парусник». (Приложение 4) | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение С. Маршака «Август» | 0 | 20 | 20 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-культурная реабилитация | | | |
| | | Вокалотерапия (кипютерапия) | 0 | 60 | 60 |
| | | всего | 0 | 245 | 245 |
| 9. | Четверг | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 4) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Графарет | 0 | 10 | 10 |
| | | Шнатиш | 0 | 10 | 10 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | Компьютерная грамотность | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|------------------------------------|-----|-----|
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Стринг-Арт Тематическое панно «Конь» (Приложение 4) | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение С.Я.Маршак «Январь» | 0 | 20 | 20 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 |
| | | всего | 0 | 225 | 225 |
| 10 | Пятница | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 5) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Стенд для развития бытовых навыков | 0 | 20 | 20 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Стринг-Арт Тематическое панно «Настоячка» (приложение 4) | 00 | 30 | 30 |
| | | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение И. Семенова "Березка" | 0 | 20 | 20 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 |
| | | всего | 0 | 225 | 225 |
| 11. | | Понедельник | Оздоровительное направление | | |
| | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 1) | | 0 | 20 | 20 |
| | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | | 0 | 10 | 10 |
| | Шнурки | | 0 | 10 | 10 |
| | Спелые пальчики | | 0 | 10 | 10 |
| | Занятие в тренажерном зале | | 0 | 40 | 40 |
| | Компьютерная грамотность | | | | |
| | Обучение основам компьютерной грамотности | | 0 | 45 | 45 |
| | Социально-педагогическая реабилитация | | | | |
| | Пронить Знакомство с техникой пронить и способами переплетение нитей Базовые формы «Угол», «Круг», «Дуга» (приложение 4) | | 10 | 20 | 30 |
| | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) Стихотворение И. Семеновой «Березка» | | 0 | 20 | 20 |
| | Социально-психологическая реабилитация | | | | |
| | Комната психологической разгрузки | | 0 | 40 | 40 |
| | всего | | 10 | 215 | 225 |
| 12. | Вторник | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 2) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Стенд для развития бытовых навыков | 0 | 20 | 20 |
| | | Скандинавская ходьба(приложение комплекс 3) | 5 | 35 | 40 |

| | | | | | |
|-----|---------|---|-----|-----|-----|
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Изонить. Тематическое панно. «Птица» (приложение 4) | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) | 0 | 20 | 20 |
| | | Стихотворение В. Петрова «Дед Мороз прислал нам елку. » | | | |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 |
| | | всего | 5 | 220 | 225 |
| 13. | Среда | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 3) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Стенд для развития бытовых навыков | 0 | 20 | 20 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Изонить. Тематическое панно «Цветок» (приложение 4) | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) | 0 | 20 | 20 |
| | | Стихотворение Э. Александровой «Мой мишка» | | | |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-культурная реабилитация | | | |
| | | Вокалотерапия (кинотерапия) | 0 | 60 | 60 |
| | | всего | 0 | 245 | 245 |
| 14. | Четверг | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 4) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Прищепки | 0 | 10 | 10 |
| | | Валичок | 0 | 10 | 10 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 40 | 40 |
| | | Компьютерная грамотность | | | |
| | | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |
| | | Изонить. Тематическое панно. «Рыбка» (приложение 4) | 0 | 30 | 30 |
| | | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) | 0 | 20 | 20 |
| | | Стихотворение С. Есенина «Белая береза» | | | |
| | | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | | Комната психологической разгрузки | 0 | 10 | 10 |
| | всего | 0 | 225 | 225 | |
| 15. | Пятница | Оздоровительное направление | | | |
| | | Пальчиковая гимнастика (приложение 1 комплекс 5) | 0 | 20 | 20 |
| | | Массажёр «Су Джок» (приложение 3) | 0 | 10 | 10 |
| | | Штанги | 0 | 10 | 10 |
| | | Шнурки | 0 | 10 | 10 |
| | | Занятие в тренажерном зале | 0 | 10 | 10 |
| | | Социально-педагогическая реабилитация | | | |

| | | | | |
|--------------|--|--------------|---------------|----------------|
| | Изонить Тематическое панно: «Воздушный шарик» (приложение 4) | 0 | 30 | 30 |
| | Мнемнотаблицы (приложение 5, 6) Стихосложение С. Есенина «Белая береза» | 0 | 20 | 20 |
| | Компьютерная грамотность | | | |
| | Обучение основам компьютерной грамотности | 0 | 45 | 45 |
| | Социально-психологическая реабилитация | | | |
| | Комната психологической разгрузки | 0 | 40 | 40 |
| | всего | 0 | 225 | 225 |
| Итого | 45 | 3385 | 3435 | |
| | | 0,75 часа | 54,42 часа | 57,25 часов |

Используемые источники

Учебно-методические пособия:

1. Бабель В. Б., Смычек В. Б. Реабилитация в неврологии. – М., 1972;
2. Вера Соколова «Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста, учебное пособие»;
3. Белявская Е.Н., Краснова М.А. Реабилитация после инсульта. М., 2007.
4. В.А. Ешифанов. Реабилитация больных, перенесших инсульт. М., 2010;
5. Кузнецов С. Жизнь после инсульта. М., 2014;
6. Г.А. Бранницкий «Картины из цветных ниток и гвоздей»;

Интернет-ресурсы:

7. nsportal.ru;
8. stranamasterov.ru;
9. livemaster.ru;
10. son-net.info.
11. levelself.ru;
12. sche-podnoga.ru.

Приложение 1
к программе комплексной
реабилитации для граждан
пожилого возраста и инвалидов
«На кончиках пальцев»

Пальчиковая гимнастика

Перед началом упражнений разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

Выполняйте упражнения вместе с клиентом, при этом демонстрируя собственную увлеченность.

При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.

Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость.

Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости оказывается помощь.

Комплекс 1

1. Положите руку на стол, позвольте ладони свободно свисать с его поверхности. Начните двигать ладонью вверх и вниз, сгибая запястье.

2. Стартовая позиция – полностью раскрытая ладонь. Переместите большой палец по направлению к мизинцу. Продолжайте перемещать большой палец между этими двумя позициями.

3. Возьмите ручку и попробуйте поворачивать ее вокруг среднего пальца, используя указательный и безымянный пальцы. Обязательно думайте о том, как ручка вращается в вашей руке.

4. Затем возьмите ручку так, как вы обычно держите её в процессе письма (большим, указательным и средним пальцами). Толчками выдвигайте ее вперед, пока в руке не останется только кончик. Переворачивайте ручку и повторяйте упражнение сначала. В процессе упражнения думайте о том, как ваши пальцы движутся вдоль ручки.

5. Для выполнения этого упражнения вам понадобятся 10 одинаковых маленьких предметов вроде зерен гороха. Задача упражнения – пальцами собрать со стола все зёрна. Подбирая каждое следующее, пробуйте удерживать в руке уже собранные горошины. Таким образом, указательным и большим пальцем вы отрабатываете щипковый хват, а остальными - учитесь удерживать предметы.

6. Когда все зёрна окажутся в руке, сложите их обратно на стол одно за другим. Используйте большой палец, чтобы переместить зерно из ладони в захват между большим и указательным пальцем, а затем положите зерно на стол. Это упражнение требует хорошей координации. Если у вас не получается

выполнить его с первого раза, помните, что это сложная задача, требующая серьезной тренировки.

Комплекс 2

Упражнения с мячиком

Мяч – один из самых простых и доступных инструментов для восстановления подвижности рук.

Используйте мягкие мячи для тренировки силы и жесткие – для восстановления координации движений. Попробуйте использовать мячики разных размеров и жесткости, чтобы сделать тренировки эффективнее.

1. Силовой хват. Сожмите мячик всеми пальцами. Постарайтесь сжимать именно подушечками и кончиками пальцев.

2. Щипковый хват. Сожмите мяч между большим пальцем и остальными пальцами. Ритмично сжимайте его с обеих сторон.

3. Тренировка большого пальца. Катайте мячик вверх-вниз по ладони, сгибая и разгибая большой палец.

4. Катание мяча по столу. Катайте мячик по поверхности, прокатывая по нему всей ладонью – от запястья до кончиков пальцев.

5. Сжатие ладонью. Удерживая мячик в ладони, сжимайте его пальцами. Это упражнение отличается от силового хвата тем, что вы должны фокусироваться именно на сжатии пальцев вовнутрь. Представьте, что вы пытаетесь вжать пальцы прямо в ладонь.

6. Вращение большим пальцем. Совершая большим пальцем круговые движения, вращайте мячик в ладони.

7. Сжатие пальцами. Сжимайте мячик любыми двумя пальцами одной руки. Чередуйте пальцы.

8. Перекатывание мячика. Перекатывайте мяч из стороны в сторону, используя большой палец.

Комплекс 3

Упражнения с терапевтическим пластилином

Терапевтический пластилин – ещё один инструмент восстановления координации и моторики рук.

1. Упражнение «ножницы». Сжимайте комок пластилина между пальцами.

2. Щипковый хват. Сжимайте комок пластилина большим, указательным и средним пальцами.

3. Силовой хват. Вдавливайте все пальцы в комок пластилина.

4. Плоский зажим. Сжимайте комок пластилина вытянутыми пальцами.

5. Растяжение двумя пальцами. Оберните полоску пластилина вокруг двух пальцев и растяните его в разные стороны.

6. Разработка пальца. Оберните полосу пластилина вокруг согнутого пальца. А потом выпрямите палец, преодолевая сопротивления кольца.

7. Растяжение всеми пальцами. Оберните полоску пластилина вокруг пальцев, а затем растягивайте ее всеми пальцами одновременно.

8. Полный силовой хват. Сомните комок пластилина, вдавливая его пальцами в ладонь.

Комплекс 4

1. «Утка-камень». Чтобы лучше усвоить движения, научитесь выполнять его сначала одной рукой. Сожмите в кулак правую руку – это «камень», сделайте утку, то есть согните ладонь. Потренируйтесь сначала одной рукой – уточка-камень, уточка-камень, увеличивая скорость. Потом сделайте также другой рукой. Быстро сжимайте кулак, также быстро делайте «уточку». Когда научитесь автоматически выполнять это движение, выполняйте сразу двумя руками, чередуя «камень-утка».

2. Показывайте «кукиш» двумя руками, потом быстро его убирайте. Сначала делайте медленно, затем увеличивайте скорость.

3. «Пистолет и антипистолет». На правой руке выпрямите указательный и средний палец, остальные спрячьте – это «пистолет». Потом эти пальцы спрячьте, выставите мизинец и безымянный, то есть сделайте «антипистолет». Такую же манипуляцию проделайте с другой рукой. Увеличивайте скорость выполнения. Когда научитесь выполнять быстро каждой рукой отдельно, делайте все движения сразу двумя руками.

4. Ладони выпрямите, пальцы растопырьте. Отодвиньте палец, потом два, потом три. Сначала на одной руке, потом сразу на двух.

5. Большие пальцы поднимите вверх, потом сразу переведите в «кукиш». Ускоряйте скорость.

6. Сложите пальцы в замок, сначала сверху будут пальцы одной руки, потом поменяйте руки. Также ускоряйте скорость.

7. «Камень-бумага». Правую руку сожмите в кулак, левую ладонь выпрямите по направлению к правой руке. Быстро камень и бумагу меняйте местами.

8. Согните два пальца на одной руке. Далее согните другие пальцы на этой же руке. Проделайте то же самое на другой руке. Увеличивайте скорость выполнения.

9. Выпрямите мизинец и указательный палец на правой руке, на левой спрячьте мизинец и указательный. Далее меняйте их местами, увеличивая скорость. Два последних движения уже для профессионалов пальчиковой гимнастики.

Комплекс 5

1. «Восьмерка». Встаньте прямо. Поднимите вверх большой палец правой руки. Руку отведите от себя примерно на полметра. Очертите в воздухе восьмерку, не сводите взгляд от пальца. Повторите другой рукой.

2. «Весла». Правую ладонь положить на тыльную часть левой ладони, образуя «лодочку». Большие пальцы выставлены по бокам. Они будут исполнять роль весел. Вращать «веслами» назад и вперед.

3. Пальцы сгибать и разгибать в малых суставах

4. Поворачивать ладони вверх вниз.

5. Положить ладони на стол, поднимать по 1 пальцу.

6. Ладони на ребро, пальцы в колечки соединяем поочередно. Соединить большой и указательный пальцы рук, растопырить. Затем большой и средний,

растопырить. Большой и безымянный. растопырить. Большой и мизинец. растопырить.

7. «Щелбаны». Выполнять всеми пальцами поочередно.

Не ставьте перед клиентом несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у пожилых граждан и инвалидов ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к занятию.

Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их

Приложение 2
к программе комплексной
реабилитации для граждан
пожилого возраста и инвалидов
«На кончиках пальцев»

Скандинавская ходьба

Разминка перед скандинавской ходьбой

Каждое упражнение выполнять по 4-8 раз, в общей сложности разминка занимает 5 – 7 минут

Комплекс 1

- Встаньте прямо. Возьмите палку за концы и медленно наклоняйтесь вправо и влево, держа палку над головой. Движение на гибкость само по себе очень полезно пожилым людям.
- Выставьте вперед правую ногу. Отведите руки назад, наклоняясь вперед; вытяните руки вперед, отклонившись назад. Поменяйте ногу и повторите упражнение.
- Приседания с упором на палки от 3 до 15 раз. Руки слегка отведены назад.
- Согните ногу в колене, захватите ее за лодыжку, подтяните, насколько это возможно, к ягодичной мышце на 10-15 секунд. Другой рукой держитесь, либо обопритесь на палку.
- Упритесь о палки, которые стоят перед вами, держите спину ровно. Вытяните правую ногу вперед, поставьте ее на пятку. Другую согните в колене, сделайте небольшое приседание, задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ноги. Это упражнение желательно выполнять с подстраховкой, попросите помочь родных, знакомых.
- Отведите руки с палками плавно и осторожно назад через стороны, напрягите мышцы.
- Поставьте палки впереди так, чтобы при наклоне ваши руки оставались прямыми. Опираясь на палки вытянутыми руками, прогните спину. Это упражнение пожилой человек может выполнять и во время отдыха при занятии скандинавской ходьбой.
- Согнув в локте правую руку, закидываем палку за спину. Перехватываем ее снизу левой рукой. Правая рука медленно тянет палку вверх, пока левая внизу не почувствует натяжения.

Комплекс 2

- Подняться на цыпочки на 2 – 3 сек., плавно опуститься. При склонности к головокружениям лучше делать это у опоры: стены, ствола дерева, столба, забора и т.д.
- Потянуть одну руку вперед, другую назад. Поменять руки, повторить.
- Поставить палки на ширину плеч. Опираясь на них, медленно отодвинуть одну ногу назад, одновременно сгибая в колене другую и стараясь не

отрывать стопы от земли – так, чтобы почувствовать натяжение икроножных мышц. Плавно покачаться 2 – 3 раза, вернуться в исходное положение. Поменять ноги, повторить.

- Зафиксировать палки локтями за спиной, поворачиваться в сторону, оставляя таз на месте (не делать, если есть склонность к головокружениям!)
- Перенести палки за спину. Взяться обеими руками так, чтобы руки были чуть разведены в стороны. Попытаться поднять палки как можно выше, не наклоняясь вперед.
- Аккуратно и невысоко попрыгать с ноги на ногу, потом на обеих ногах (не делать, если есть лишний вес!).

Комплекс 3

- Плавные наклоны, повороты головы.
- Круговые движения, вращение плечами.
- Повороты, наклоны корпуса.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны.
- Приседания с опорой на палки.
- Ходьба на носках, на пятках.

Правила в скандинавской ходьбе

- Разминка – залог безопасности движения.
- Уверенно сделайте первый шаг, согните слегка ноги, пошла правая нога, левая рука.
- Вся ступня должна прокатиться по земле, идти следует не на носочках или пятках.
- Не раскидывайте руки. Шагайте, как дышите: легко, свободно, чуть устремив корпус вперед.
- Не утыкайтесь с силой палками в землю, это вредно для суставов пожилых людей.
- Палки не должны волочиться за вами. Палки – ваша опора.
- Заменять специальные палки предназначенными для других видов спорта.
- Перекрещивать палки за спиной, образуя треугольник.
- Поворачивать корпус, поднимая руку, чтобы оттолкнуться палкой.
- Отталкиваясь, давить на палку усилием кисти: движение должно быть от локтя, чтобы нагрузка распределялась на всю руку, а не только на запястье.
- Выносить вперед наконечник палки (движение всегда рукояткой вперед).
- Рука, вынесенная вперед, отклоняется в сторону или к центру туловища; сандажок протаскивается по асфальту.
- Главный маркер интенсивности упражнений – дыхание. Оно должно быть ровным и спокойным, давая возможность поддержать разговор.

Возможные ошибки во время занятия

- используем только **перекрестное движение**: правая рука с левой ногой и никак иначе. **попробуйте правую ногу и правую же руку и поймете, о чем идет речь;**
- локти не должны касаться тела, но и палки не отлетают в стороны;
- нарушение осанки. Спину держим прямо, но весь корпус устремлен вперед;
- палки идут вперед по очереди, ни в коем случае не вместе.

Приложение 3
к программе комплексной
реабилитации для граждан
пожилого возраста и инвалидов
«На кончиках пальцев»

Упражнения с помощью массажера «Су Джок»

1. Шарик кладут между ладоней, смыкая при этом пальцы вместе, и катают его вперед-назад.
2. В той же позиции с прижатыми пальцами массажёр катают по кругу между ладоней.
3. Шар берут подушечками пальцев и совершают вращательные движения, словно завинчивая пробку в бутылку.
4. В позиции, указанной в предыдущем упражнении, массажёром 4–6 раз с силой надавливают на подушечки пальцев.
5. Удерживаемое подушечками пальцев устройство вращают против часовой стрелки, словно открывая крышку.
6. Шарик подбрасывают двумя руками на 20–30 см, а затем ловят его.
7. Пальцы сцепляют вместе в «замок», предварительно зажав в ладошках массажёр (локти расставляют в стороны), после чего 4–6 раз сжимают шарик.
8. Шипастый шар перекладывают из левой руки в правую, постепенно наращивая скорость движений.

Приложение 4
к программе комплексной
реабилитации для граждан
пожилого возраста и инвалидов
«На кончиках пальцев»

Комплекс упражнений для снятия напряжения с глаз

Что бы глаза меньше уставали, а зрение меньше портилось при работе требующей напряжения зрения нужно делать специальные упражнения:

- моргать глазами 20-30 секунд;
- крепко зажмурить глаза, затем их открыть, повторять 3-5 раз;
- смотреть на палец вытянутой перед собой руки. Не отводя с пальца глаз медленно приблизить его к носу, повторить 3-4 раза;
- вращать глазами влево, а потом вправо, повторять 6-8 раз.

Приложение 5
к программе комплексной
реабилитации для граждан
пожилого возраста и инвалидов
«На кончиках пальцев»

Комплексе упражнений для профилактики сутулости

Для снятия напряжения с плечевого пояса проделать ряд следующих упражнений:

- стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток, повторять 3-4 раза;
- стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти.
- поменять положение рук и перекладывать карандаш из одной руки в другую, повторять 5-6 раз;
- сидя, руки за спиной на поясище, прогнуться назад, повторять 3-4 раза.

Приложение 6
к программе комплексной
реабилитации для граждан
пожилого возраста и инвалидов
«На кончиках пальцев»

С. Есенин «Белая береза»

Белая береза под моим окном,
Принакрылась снегом, точно серебром.
На пушистых ветках снежною каймой
Распустились кисти белой бахромой.
И стоит береза в сонной тишине
И горят снежинки в золотом огне.
А заря лениво, обходя кругом
Обсыпает ветви новым серебром.



С.Я.Маршак «Февраль»

Дуют ветры в феврале,
Воют в трубах громко.
Змейкой вьется по земле
Легкая поземка.
Над Кремлевскою стеной
Самолетов звенья.
Слава армии родной
В день ее рожденья!



С. Я. Маршак «Март»

Рыхлый снег темнеет в марте.
Тают льдинки на окне.
Зайчик бегаёт по парте
И по карте, на стене.



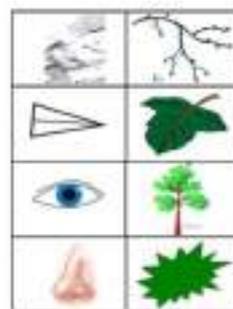
Автор неизвестен «Космонавт»

В темном небе звезды светят,
Космонавт летит в ракете.
День летит, и ночь летит,
И на землю вниз глядит.
Видит сверху он поля,
Реки, горы и моря.
Видит он весь шар земной,
Шар земной – наш дом родной.



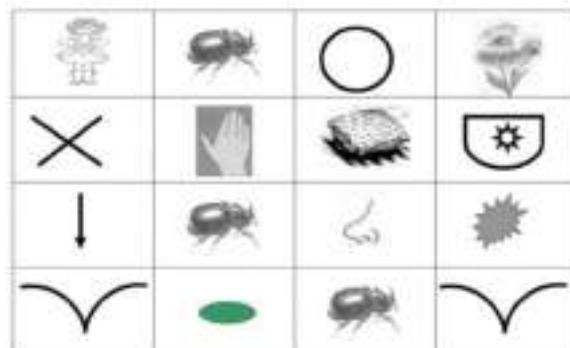
Т. Дмитриев «Весна пришла»

По весне набухли почки
И проклюнулись листочки.
Посмотри на ветки клёна,
Сколько носиков зеленых!



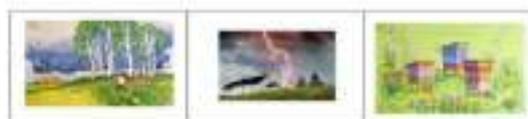
Автор неизвестен «Жук»

Я нашла себе жука
На большой ромашке,
Не хочу держать в руках
Пусть лежит в кармашке.
Ой, упал, упал мой жук,
Нос испачкал пылью.
Улетел зеленый жук,
Улетел на крыльях.



Т. Литвинова «Июль»

Сенокос идет в июле,
Где-то гром ворчит порой.
И готов покинуть улей
Молодой пчелиный рой.



С. Маршак «Август»

Собираем в августе
Урожай плодов.
Много людям радости
После всех трудов.
Солнце над просторными
Нивами стоит.
И подсолнух зернами,
Черными набит.



З. Александрова «Мой мишка»

Я рубашку сшила мишке,
Я сошью ему штанишки,
Надо к ним карман пришить
И конфетку положить



И. Семенова «Березка»

Эта модница лесная
 Часто свой наряд меняет:
 В шубке белой – зимой,
 Вся в сережках – весной,
 Сарафан зеленый – летом,
 Вдень осенний – в плащ одета.
 Если ветер налетит,
 Золотистый плащ шуршит.



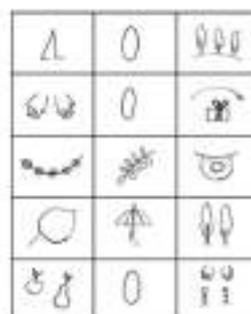
Автор неизвестен «Осень»

Осень, осень к нам пришла,
 Всем подарки принесла:
 Желтые листочки, вкусные грибочки,
 Овощи и фрукты, хлебные продукты.



Автор неизвестен «Подарки осени»

Ходит осень в нашем парке,
 Дарит осень всем подарки.
 Бусы красные – рябине,
 Фартук розовый – осине,
 Зонтик желтый – тополям,
 Фрукты осень дарит нам.



В. Петрова «Дед Мороз прислал нам елку...»

Дед Мороз прислал нам елку,
 Огоньки на ней зажег.
 И блестят на ней иголки,
 А на веточках - снежок!



Приложение 7
к программе комплексной
реабилитации для граждан
пожилого возраста и инвалидов
«На кончиках пальцев»

Примерный план занятий
с получателем социальных услуг по программе комплексной реабилитации
для граждан пожилого возраста и инвалидов

| № п/п | Наименование реабилитационного мероприятия | Время занятия, мин. | Ответственный специалист |
|--------------------|--|---------------------|---------------------------------|
| Понедельник | | | |
| 1. | Тренировка мелкой моторики рук | 50 | Специалист по социальной работе |
| 2. | Оздоровительное направление | 40 | Реабилитолог |
| 3. | Компьютерная грамотность | 45 | Программист |
| 4. | Социально-педагогическая реабилитация | 50 | Специалист по социальной работе |
| 5. | Психологическая разгрузка | 40 | Психолог |
| Вторник | | | |
| 1. | Тренировка мелкой моторики рук | 50 | Специалист по социальной работе |
| 2. | Социально-педагогическая реабилитация | 50 | Специалист по социальной работе |
| 3. | Компьютерная грамотность | 45 | Программист |
| 4. | Оздоровительное направление | 40 | Реабилитолог |
| 5. | Психологическая разгрузка | 40 | Психолог |
| Среда | | | |
| 1. | Тренировка мелкой моторики рук | 50 | Специалист по социальной работе |
| 2. | Социально-педагогическая реабилитация | 50 | Специалист по социальной работе |
| 3. | Компьютерная грамотность | 45 | Программист |
| 4. | Оздоровительное направление | 40 | Реабилитолог |
| 5. | Социально-культурная реабилитация | 60 | Психолог |
| Четверг | | | |
| 1. | Тренировка мелкой моторики рук | 50 | Специалист по социальной работе |
| 2. | Оздоровительное направление | 40 | Реабилитолог |
| 3. | Компьютерная грамотность | 45 | Программист |
| 4. | Социально-педагогическая реабилитация | 50 | Специалист по социальной работе |
| 5. | Психологическая разгрузка | 40 | Психолог |
| Пятница | | | |
| 1. | Тренировка мелкой моторики рук | 50 | Специалист по социальной работе |
| 2. | Оздоровительное направление | 40 | Реабилитолог |
| 3. | Социально-педагогическая реабилитация | 50 | Специалист по социальной работе |
| 4. | Компьютерная грамотность | 45 | Программист |
| 5. | Психологическая разгрузка | 40 | Психолог |