**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Шарыповский»**

**КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ**

**ГОРОД ШАРЫПОВО**

г.Шарыпово, м-он Берлин, д. 21 «Б», тел.: 26-300, 28-3-72, e-mail: [mycspsd@mail.ru](mailto:mycspsd@mail.ru)

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания Директор КГБУ СО «КЦСОН

Шарыповский»

Методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Н. Козлюк

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. №\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**ПРОГРАММА**

**проведения занятий в группе «Йога для пожилых»**

Руководитель группы:

инструктор лечебной физической культуры

Александрова М.И.

**2020 г. – 2021 г.**

**Содержание программы**

***Пояснительная записка***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Актуальность*** | Группа создана для проведения оздоровительных мероприятий, направленных на общее укрепление организма граждан пожилого возраста и инвалидов, активизацию иммунных сил, сохранение и укрепление физической формы и здоровья, расслабление организма, избавление от бессонницы. |
| ***Категория, возраст*** | Программа предназначена для граждан пожилого возраста |
| ***Направление программы:*** | - оздоровительное,  - обучающее,  - развивающие |
| ***Цель, задачи*** | Цель - развитие жизнеспо­собности человека, имеющего  устойчивые отклонения в состоя­нии здоровья, и тем самым  способствование продлению активно­го периода его жизни.  Задачи:  - оздоровительные;  - обучающие,  - развивающие,  - познавательные |
| ***Условия реализации программы*** | Спортивный зал, коврики для занятия фитнесом |
| ***Ожидаемые результаты*** | В ходе реализации программы ожидается повышение уровня физического развития, развитие координационных движений, обретение душевного равновесия. |
| ***Место реализации*** | КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский»  мкр. Берлин, д. 21 «Б», кабинет № 27 |
| ***Сроки реализации программы*** | 1 год |
| ***Плановая наполняемость группы*** | В соответствии с законом, не менее 10 человек |
| **Количество часов, график занятий** | Еженедельно по пятницам с 10.00 до 11.00 |
| **Формы и методы реализации** | Формы занятий: лекции, практические занятия.  Методы и приемы:   * Словесные; * наглядные; * практические; |
| **Форма подведения итогов (диагностика)** | Выполнение упражнений (асаны) – самостоятельно, диагностика самочувствия каждого участника группы |

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Количество часов.** | **Тема** | **Форма занятий** | **Методы**  **и приемы** | **Оборудование, пособия** |
| 1. | 4 | Изучение комплекса «Шакти Бандхасаны» («позы набора энергии») | Лекция  Практическое занятие. | Словесные  Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 2. | 4 | «Полное йоговское дыхание». Медитация «Тратак» («очищение зрения»).  Поза йоги «Падахастасан» (поза захвата ступней руками) | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 3. | 5 | Релаксация. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с упражнениями на гибкость.  Разминочный комплекс «Сурья-намаскар» | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 4. | 4 | Изучение новой пранаямы «Психическое дыхание - Уджайи».  Медитация «Тратак».  Учимся отдыхать в «Шавасане» (поза мертвого тела) | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 5. | 4 | Осваиваем «Сиддхасану» (поза могущества)  Практикуем «Самавета-пранаяму» (дыхательное упражнение для набора энергии) | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 6. | 4 | Изучение Набхи-мудру – «Жест неба», «Вирабхадрасану» («поза воина») | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 7. | 4 | Учимся делать «Симхасану» («поза льва»), петь мантру «ОМ». Отдых в «Шавасане». Медитация «Тратак» | Практическое занятие. |  |
| Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 8. | 4 | Медитация для победы над умом. Поза «Вирабхадрасану» | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 9. | 4 | «Капалабхати» (очищение дыхания), «Уджайи». Учимся делать «Мулу-бандху» («корневой энергетический замок») | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 10. | 4 | Практики «Эка Пада Пранамасану» - «жест приветствия на одной ноге». Учимся делать «Нади Шодхана пранаяму» - дыхательное упражнение для очищения организма | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 11. | 5 | Лекция: «Как легко начать перевернутые позы» | Лекция, Практическое занятие | Словесные  Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |
| 12. | 4 | Учимся делать чистку «Кунджал-крию», «Половинный жест раковины».  Уджайи, «Джняна-мудру» («жест знания»)  «Мурчха – пранаяму» («дыхание, опьяняющее блаженством») | Практическое занятие. | Наглядные | Спортзал, гимнастические коврики |

**Список группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. получателя услуг | Домашний адрес | Телефон | Примечание |
| 1 |  |  |  |  |

**Журнал регистрации инструктажа по охране труда на рабочем месте в**

**КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» г. Шарыпово мкр. Берлин, д. 14, каб. 27**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Наименование инструкций и правил, по которым проведен инструктаж | Ф.И.О. инструктора | Подпись | |
| Инструктируемого | Инструктора |
| 1 |  | инструкция  № 69 по охране труда при проведении занятий в спортивном зале | Александрова М.И. |  |  |