

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
г. ЗЕЛЕНОГОРСКА»**

ПРИКАЗ

«23» 12 2019 г.

№ 160

Об утверждении программы
«Цигун» для возраста 60+»

С целью обеспечения граждан пожилого возраста и инвалидов, системой комплексных мероприятий социокультурной, психологической, медицинской реабилитации, возможности улучшения их качества жизни и сохранения психологического, физического и социального благополучия, руководствуясь Законом Красноярского края от 16.12.2014 № 7-3023 «Об организации социального обслуживания граждан в Красноярском крае»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие Программу «Цигун» для возраста 60+» в соответствии с приложением к настоящему приказу.
2. Руководителю кружка Гришкову С.Н.
 - организовать предоставление услуги «проведение занятий в группах взаимоподдержки, клубах общения, формирование и организация работы групп здоровья по медицинским показаниям и возрастным группам» в соответствии с тематическим планом занятий по программе «Цигун для возраста 60+»;
 - ежемесячно предоставлять отчет о количестве получателей услуг заведующему отделением;
3. Приказ вступает в силу с момента подписания.
4. Секретарю руководителя Сухотиной Т.В. ознакомить с настоящим приказом заинтересованных лиц под подпись.
5. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя директора Романюк Е.А..

Директор



У.В.Полякова

С приказом ознакомлены:

Am / 23.12.2019 Романюк Е.А.
(подпись) (дата)

AA / 24.12.2019 Тюрюханова О.А.
(подпись) (дата)

SK / 24.12.2019 Гришков С.Н.
(подпись) (дата)

Программа «Цигун» для возраста 60+»

1. Введение. Система восточных оздоровительных практик

Основные теоретические сведения.

Понятие о системе восточных оздоровительных практиках, как гармоничном пути к здоровью и долголетию. Основные оздоровительные средства, используемые на занятии: разминка, психоэмоциональный настрой, дыхательные упражнения, самомассаж, расслабление. Правила выполнения упражнений гимнастики Цигун.

Практическая работа.

Выполнение разминочного комплекса гимнастики, простейшей техники аккупунктурного массажа, расслабления.

2. Контроль дыхания

Основные теоретические сведения.

Понятие о видах дыхания: грудном, брюшном, ключичном, полном (диафрагмальном). Психофизические причины необходимости сознательного контроля процесса дыхания. Упражнения, способствующие профилактике и оздоровлению органов дыхания.

Практическая работа.

Выполнение видов дыхания: грудного, брюшного, ключичного.

Отработка навыка полного (диафрагмального) дыхания. Выполнение упражнений Цигун с целью профилактики и оздоровления органов дыхания на основе использования полного дыхания.

3. Психологическая саморегуляция

Основные теоретические сведения.

Понятие о произвольном расслаблении как средстве, способствующем достижению психического и физического здоровья. Научно-практическое значение основной саморегуляционной системы Цигун, направленной на улучшение общего состояния организма человека.

Практическая работа.

Отработка техники выполнения «позы отдыха» через поэтапное чередование напряжения и расслабления мышц тела. Развитие творческого воображения. Выполнение техники «внутреннего зрения», «внутреннего слуха».

4. Эмоции и здоровье

Основные теоретические сведения.

Виды эмоций. Причины их возникновения. Как мы думаем-такими мы и становимся: виды заболеваний, возникающих вследствие бесконтрольного проявления негативных эмоций. «Алгоритм позитивного мышления». Комплекс упражнений с целью психологической саморегуляции.

Практическая работа.

Изображение и определение видов эмоций. Выполнение «алгоритма позитивного мышления» с целью трансформации негативных эмоций. Выполнение комплекса психо-регуляционных упражнений гимнастики Цигун.

5. Самомассаж

Основные теоретические сведения.

Представление о точечном массаже. Знакомство со схемами соответствия органов и систем человеческого организма биоактивным точкам на кисти и стопе.

Приспособления для выполнения самомассажа. Техника выполнения простейшего точечного самомассажа на кисти и стопе.

Практическая работа.

Выполнение техники массажа на кисти и стопе.

6. Органы дыхания и кровеносная система

Основные теоретические сведения.

Представление о работе кровеносной системы человеческого организма. Органы дыхания, кровеносная система, их функция и значение для здоровья человеческого организма. Заболевания, связанные с неправильной работой органов дыхания и кровеносной системы. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний дыхательной и кровеносной системы.

Практическая работа.

Выполнение комплексов с целью профилактики заболеваний органов дыхания и кровеносной системы.

7.Профилактика заболеваний органов зрения

Основные теоретические сведения.

Строение, функция и значение органов зрения. Знакомство с комплексом упражнений по профилактике и оздоровлению органов зрения.

Практическая работа.

Выполнение комплекса упражнений и самомассажа по профилактике и оздоровлению органов зрения.

8.Органы пищеварения

Основные теоретические сведения.

Знакомство со строением, функцией органов пищеварения, их значением в жизнедеятельности человеческого организма. Комплекс профилактическо-оздоровительных упражнений гимнастики Цигун. Акупунктурный массаж: система соответствия органов пищеварения биоактивным точкам на кисти и стопе.

Практическая работа.

Выполнение комплекса упражнений Цигун, самомассажа с целью профилактики заболеваний органов пищеварения.

9. Скелет-опора человеческого организма

Основные теоретические сведения.

Назначение и строение скелета. Виды нарушений осанки. Система упражнений с целью профилактики заболеваний и оздоровления позвоночника, улучшения подвижности суставов. Акупунктурный массаж: система соответствия позвоночника биоактивным точкам на кисти и стопе.

Практическая работа.

Выполнение комплексов упражнений Цигун, самомассажа для профилактики заболеваний и оздоровления опорно-двигательного аппарата.

**Тематический план работы
клуба «Цигун» для возраста 60+**

Темы и разделы	Количество часов		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Введение	1	1	1
Контроль дыхания	11	8	8
Виды дыхания	1	1	
Строение и работа органов дыхания		1	1
Профилактика органов дыхания	10	6	7
Психорегуляция	6	6	6
Влияние эмоций на здоровье	2		
Позитивные мыслеобразы и здоровье			2
Упражнения для психорегуляции	4	6	4
Самомассаж активных зон	6	6	7
Активные зоны стопы	1	1	
Активные зоны ладони			2
Активные зоны ушей	5	5	5
Железы внутренней секреции	6	7	10
Энергетические центры человека			2
Профилактика эндокринной системы	6	7	6
Профилактика органов зрения	3	3	3
Строение органов пищеварения	15	18	18
Скелет	18	18	18
Сердечно сосудистая система	16	11	7
Медитация, как инструмент изменения сознания	20	24	24
ИТОГО	102	102	102

Содержание программы(306 часов)

**План работы клуба «Цигун» для возраста 60+»
на 2019 год**

№	Задачи, направления деятельности	Мероприятие, занятие	Цель, средства
1.	Лекция о цигун,	Контроль дыхания	Поддерживать интерес к жизни, духовному и физическому самосовершенствованию, повышение самооценки у пожилых людей и инвалидов, поддержание стремления к полноценной, активной жизни, овладение школой движений Средства: • Стулья
2.	история образования, пути	Профилактика бронхолегочных заболеваний	
3.	совершенствовани	Самомассаж, акупунктура	
4.	влияние гимнастики цигун на здоровье человека.	Профилактика заболеваний органов зрения	
5.	Овладение комплексами оздоровительных упражнений	Профилактика заболеваний и оздоровление опорно-двигательного аппарата	
6.		Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно-сосудистой системы, способы нормализации артериального давления	
7.		Формирование правильного дыхания диафрагмой живота	
8.	Овладение способами психосаморегуляции, релаксации, визуализации, включение элементов медитации.	Творческое воображение: 1. Значение добрых мыслеобразов для профилактики заболеваний и оздоровления организма 2. Внутреннее и внешнее зрение 3. Мысли и здоровье	Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию. Формирование мотивов к ведению здорового образа жизни и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Средства: • Стулья
9.		Контроль дыхания, виды дыхания	
10.		Расслабление	
11.		Самомассаж	

12.		Эмоции и здоровье	
13.		Профилактика заболеваний органов чувств	
14.		Психологическая саморегуляция с элементами медитации	

Руководитель клуба

(подпись)



/

Гришков С. Н.

(Ф. И. О.)

Расписание занятий клуба «Цигун» для возраста 60+»

день недели	часы	занятия
понедельник	13.00 – 14.10 14.20 – 15.30 15.40 – 16.50	групповые занятия
вторник	13.00 – 14.10 14.20 – 15.30 15.40 – 16.50	групповые занятия
среда	13.00 – 14.10 14.20 – 15.30 15.40 – 16.50	групповые занятия
четверг	13.00 – 14.10 14.20 – 15.30 15.40 – 16.50	групповые занятия
пятница	13.00 – 14.10 14.20 – 15.30 15.40 – 16.50	групповые занятия

