Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Болотский психоневрологический интернат»

**ПРОГРАММА**

**«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»**

**ПОДПРОГРАММА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С ИНВАЛИДАМИ С МЕНТАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ»**

Разработчик и ответственный исполнитель:

Инструктор по адаптивной физической культуре

Ильина Дарья Антоновна

2024 год

Проект на тему: «Адаптивная физкультура – путь к сохранению духовного и физического здоровья»

Цель проекта: Развитие адаптивной физической культуры для инвалидов с ментальными расстройствами, в возрасте старше 60 лет, проживающих в интернате.

Задачи проекта:

1. Разработка и апробация комплексов физических упражнений для инвалидов.
2. Регулярное проведение занятий по адаптивной физической культуре, с целью формирования у проживающих потребности к двигательной деятельности.
3. Создание условий способствующих ведению активного, здорового образа жизни.
4. Развитие и формирование навыков у проживающих самостоятельного удовлетворения собственных жизненно-важных потребностей, в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Суть практики: Адаптивная физическая культура для лиц, имеющих отклонения в здоровье недостаточно развита в наше время. Сегодня физическая культура в социальных учреждениях рассматривается, как сложная социальная проблема. Физическая культура помогает решить многие проблемы, связанные со здоровьем. Физическая реабилитация является важной составляющей комплексной реабилитации инвалидов, поэтому данная тема актуальна и помогает молодым специалистам осуществлять практическую деятельность по реабилитации инвалидов. Суть деятельности заключается в разработке индивидуально-подобранных комплексов упражнений для людей с нарушениями в здоровье.

1 этап. Формирование групп и комплексов упражнений, участвующих в проекте

1. Болезнь Дауна 2 инвалида (упражнения на улучшение центрально-нервной системы, улучшение функции дыхания, упражнения, оказывающие компенсаторное воздействие).
2. Болезнь Паркинсона 3 инвалида (упражнения, помогающие улучшить координацию, упражнения для улучшения гибкости и устойчивости опорно-двигательного аппарата)
3. ДЦП 5 инвалидов (упражнения для снятия гипертонуса мышц тела, упражнения для восстановления нарушенной координации, упражнения для развития речевой функции)
4. Старческая деменция 8 человек (упражнения для улучшения когнитивных функций, упражнения способствующие снижению эмоциольного фона)
5. Умственная отсталость 10 человек(упражнения улучшающие функцию равновесия, точности, недоразвитие пространственных представлений)
6. Болезнь Альцгеймера 1 человек(упражнения для улучшения сна, настроения, снижения уровня стресса)

2 этап. Апробация и наблюдение за динамикой влияния физических упражнений изменения психосоматического состояния инвалида.

3 этап. Подведение итогов.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление гигиенических навыков-47,3%
2. Стимуляция естественного иммунитета-45,9%
3. Развитие двигательных способностей-45,8%
4. Удовлетворение собственных потребностей-49,9%
5. Увеличение количества проживающих, занимающихся спортом-42,7%
6. Укрепление и расширение знаний по вопросам физической культуры-47,6%
7. Развитие творческих способностей-47,2%
8. Улучшение психосоматического состояния инвалидов-43,9%

Синдром Дауна-2 человека.

Синдром Дауна-одна из форм геномной патологии, вызывающая умственную отсталость, задержку физического и психического развития, нарушение слуха и зрения.

Комплексная реабилитация, лиц имеющих Синдром Дауна 1 курс-14 дней.

Проблемы: медленный рост, низкий тонус мышц, проблемы с координацией движений, проблемы со зрением и слухом, отставание в умственном развитии, повышенный риск социальной изоляции.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид реабилитации | Методы и приёмы реабилитации | Количество занятий на курс |
| Медицинская реабилитация | 1. Физкультурно-оздоровительная реабилитация    1. Лечебная гимнастика    2. Скандинавская ходьба   1.3Дозированная ходьба  1.4 Лечебное плавание  1.5 Дыхательная гимнастика  1.6 Массаж  2. Приём и наблюдение врачей  3.Обучение пользованию ТСР | 1. Ежедневно 2. Первичное и заключительное наблюдение 3. По показаниям |
| Психологическая реабилитация | 1. Диагностика 2. Арттерапия 3. Патронаж 4. Прогулочная тропа 5. Психологические тренинги | 1. Ежедневно 2. 2 раза за курс 3. Ежедневно 4. 2 раза за курс 5. 3 раза за курс |
| Социально-бытовая реабилитация | 1. Выполнение повседневных бытовых потребностей 2. Помощь в удовлетворении собственных физиологических потребностей 3. Помощь в одевании и раздевании 4. Обучение пользованию столовыми приборами 5. Трудотерапия 6. Обучение пользованию ТСР | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно 4. Ежедневно 5. Ежедневно 6. По необходимости |
| Социально-культурная реабилитация | 1. Обучение навыков проведения отдыха и досуга 2. Расширение общего и культурного кругозора 3. Реализация спортивно-развлекательных программ | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно |

Ожидаемые результаты:

1. Со стороны медицинской реабилитации: в результате применения разработанного комплекса реабилитационных мероприятий при синдроме Дауна, включая как медикаментозную терапию, так и физическую активность, снижается количество интеллектуального недоразвития, улучшение когнитивных функции и увеличение показателей функционального организма в целом.
2. Со стороны психологической реабилитации: уменьшение поведенческих изменений.
3. Со стороны социальной реабилитации: приспособление к жизни и возможная интеграция в общество.

Болезнь Паркинсона-3 инвалида.

Болезнь Паркинсона-дегенеративное заболевание головного мозга, сопровождающееся симптомами нарушения двигательной функции (замедленностью движений, тремором, ригидностью и потерей равновесия) и другими осложнениями, включая снижение когнитивных функций, психические расстройства, нарушения сна.

Комплексная реабилитация, лиц имеющих Болезнь Паркинсона 1 курс-14 дней.

Проблемы: становится сложнее управлять мышцами, брать предметы в руки, сохранять равновесие, запоминать важную информацию, ориентироваться в местности.

Ожидаемые результаты:

1. Со стороны медицинской реабилитации: при использовании медикаментозной терапии устранение не моторных симптомов: проблемы со сном, снижение уровня тревожности, повышение функции-обоняния, при использовании лечебной физической культуры устранение моторных симптомов: улучшение двигательной активности, укрепление мышц всего организма, снятие напряжения.
2. О стороны психологической реабилитации: устранение чувства тревожности, обозначение значимости каждого человека.
3. Со стороны социальной реабилитации: улучшение навыков самообслуживания, возможная самостоятельная интеграция в общество.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид реабилитации | Методы и приёмы реабилитации | Количество занятий на курс |
| Медицинская реабилитация | 1. Физкультурно-оздоровительная реабилитация    1. Лечебная   гимнастика   * 1. Ходьба направленная на ориентирование в местности   2. Укрепление мышц организма   3. Дыхательная гимнастика   4. Общий массаж  1. Приём и наблюдение врачей 2. Помощь в получении ТСР | 1. Ежедневно 2. Первичное и заключительное наблюдение 3. По показаниям |
| Психологическая реабилитация | 1. Диагностика 2. Арттерапия 3. Патронаж 4. Прогулочная тропа 5. Когнитивный тренинг | 1. Ежедневно 2. 2 раза за курс 3. Ежедневно 4. 2 раза за курс 5. 3 раза за курс |
| Социально-бытовая реабилитация | 1. Выполнение повседневных бытовых потребностей 2. Помощь в удовлетворении собственных физиологических потребностей 3. Помощь в одевании и раздевании 4. Обучение пользованию столовыми приборами 5. Трудотерапия 6. Обучение пользованию ТСР | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно 4. Ежедневно 5. Ежедневно 6. По необходимости |
| Социально-культурная реабилитация | 1. Обучение навыков проведения отдыха и досуга 2. Расширение общего и культурного кругозора 3. Реализация спортивно-развлекательных программ | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно |

Детский церебральный паралич-4 человека.

ДЦП-это заболевание центральной нервной системы, при котором происходит поражение одного (или нескольких) отделов головного мозга, в результате чего развиваются не прогрессирующие нарушения двигательной и мышечной активности, координации движений, функций зрения, слуха, а также речи и психики.

Комплексная реабилитация, лиц имеющих ДЦП 1 курс-14 дней.

Проблемы: задержка физического развития, замедление умственного развития, трудности с обучением, проблемы с зрением и слухом, трудности с приёмом пищи, отклонения в поведении и расстройства в эмоциональной сфере.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид реабилитации | Методы и приёмы реабилитации | Количество занятий на курс |
| Медицинская реабилитация | 1. Физкультурно-оздоровительная реабилитация    1. Лечебная гимнастика    2. Баланс-тренинги для коррекции равновесия    3. Дозированная ходьба    4. Дыхательная гимнастика    5. Массаж волосистой части головы    6. Силовые упражнения 2. Приём и наблюдение врачей 3. Помощь в получении ТСР | 1. Ежедневно 2. Первичное и заключительное наблюдение 3. По показаниям |
| Психологическая реабилитация | 1. Диагностика 2. Арттерапия 3. Патронаж 4. Прогулочная тропа 5. Когнитивный тренинг | 1. Ежедневно 2. 2 раза за курс 3. Ежедневно 4. 2 раза за курс 5. 3 раза за курс |
| Социально-бытовая реабилитация | 1. Выполнение повседневных бытовых потребностей 2. Помощь в удовлетворении собственных физиологических потребностей 3. Помощь в одевании и раздевании 4. Обучение пользованию столовыми приборами 5. Трудотерапия 6. Обучение пользованию ТСР | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно 4. Ежедневно 5. Ежедневно 6. По необходимости |
| Социально-культурная реабилитация | 1. Обучение навыков проведения отдыха и досуга 2. Расширение общего и культурного кругозора 3. Реализация спортивно-развлекательных программ | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно |

Ожидаемые результаты:

1. Со стороны медицинской реабилитации: специалисты всеми возможными приёмами и методами уменьшают влияние поврежденного участка мозга на развитие инвалида, с помощью физической активности происходит улучшение функциональных возможностей инвалида, снижение активности патологических, тонических и лабиринтных рефлексов.
2. Со стороны психологической реабилитации: развитие и поддержание психоэмоционального состояния.
3. Со стороны социальной реабилитации: развитие навыков самообслуживания, общение, развитие самостоятельности выполняемых действий, познание окружающего мира, развитие социальных навыков.

Старческая деменция-4 инвалида.

Старческая деменция – это психическое заболевание, проявляющееся в нарушении когнитивных функций организма. В тяжелых случаях больной с деменцией не может выполнять профессиональную работу, имеет трудности в общении с другими людьми и неспособен самостоятельно справляться с повседневными потребностями.

Комплексная реабилитация, лиц имеющих старческую деменцию 1 курс-14 дней.

Проблемы: амнезия, утрата профессиональных и социальных навыков, ухудшение речи, социальная дезориентация, потеря инициативности, изменение личности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид реабилитации | Методы и приёмы реабилитации | Количество занятий на курс |
| Медицинская реабилитация | 1. Физкультурно-оздоровительная реабилитация    1. Лечебная физическая культура    2. Баланс-тренинги для коррекции ориентирования в пространстве    3. Дозированная ходьба    4. Дыхательная гимнастика    5. Массаж волосистой части головы и шейно-воротникового отдела 2. Приём и наблюдение врачей 3. Обучение пользованию ТСР | 1. Ежедневно 2. Первичное и заключительное наблюдение 3. По показаниям |
| Психологическая реабилитация | 1. Диагностика 2. Арттерапия 3. Патронаж 4. Прогулочная тропа 5. Когнитивный тренинг | 1. Ежедневно 2. 2 раза за курс 3. Ежедневно 4. 2 раза за курс 5. 3 раза за курс |
| Социально-бытовая реабилитация | 1. Выполнение повседневных бытовых потребностей 2. Помощь в удовлетворении собственных физиологических потребностей 3. Помощь в одевании и раздевании 4. Обучение пользованию столовыми приборами 5. Трудотерапия 6. Обучение пользованию ТСР | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно 4. Ежедневно 5. Ежедневно 6. По необходимости |
| Социально-культурная реабилитация | 1. Обучение навыков проведения отдыха и досуга 2. Расширение общего и культурного кругозора 3. Реализация спортивно-развлекательных программ | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно |

Ожидаемые результаты:

1. Со стороны медицинской реабилитации: в результате применения симптоматической и патогенетической терапии-оптимизация кровообращения головного мозга, что способствует улучшению когнитивных функция, с помощью физических нагрузок-улучшение функциональных возможностей организма.
2. Со стороны психологической реабилитации: уменьшение поведенческих и психотических нарушений.
3. Со стороны социальной реабилитации: улучшение функционирования в быту, с помощью разнообразия повседневности-улучшение качества жизни.

Умственная отсталость-10 инвалидов.

Умственная отсталость-состояние задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллекта, то есть когнитивных, речевых, моторных и специальных способностей.

Комплексная реабилитация, лиц имеющих умственную отсталость 1 курс-14 дней.

Проблемы: неподвижность, нуждаются в постоянной помощи и надзоре, стойкое ослабление познавательной деятельности, обеднение эмоций, ослабление памяти.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид реабилитации | Методы и приёмы реабилитации | Количество занятий на курс |
| Медицинская  реабилитация | 1. Физкультурно-оздоровительная реабилитация    1. Лечебная физическая культура    2. Коррекция ориентирования в пространстве    3. Дозированная ходьба    4. Дыхательная гимнастика    5. Массаж волосистой части головы и шейно-воротникового отдела.    6. Улучшение моторной функции 2. Приём и наблюдение врачей 3. Помощь в получении ТСР | 1. Ежедневно 2. Первичное и заключительное наблюдение 3. По показаниям |
| Психологическая реабилитация | 1. Диагностика 2. Арттерапия 3. Патронаж 4. Прогулочная тропа 5. Когнитивный тренинг | 1. Ежедневно 2. 2 раза за курс 3. Ежедневно 4. 2 раза за курс 5. 3 раза за курс |
| Социально-бытовая реабилитация | 1. Выполнение повседневных бытовых потребностей 2. Помощь в удовлетворении собственных физиологических потребностей 3. Помощь в одевании и раздевании 4. Обучение пользованию столовыми приборами 5. Трудотерапия 6. Обучение пользованию ТСР | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно 4. Ежедневнл 5. Ежедневно 6. По необходимости |
| Социально-культурная реабилитация | 1. Обучение навыков проведения отдыха и досуга 2. Расширение общего и культурного кругозора 3. Реализация спортивно-развлекательных программ | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно |

Ожидаемые результаты:

1. Со стороны медицинской реабилитации-восстановление утраченных функций и компенсация нарушенных функций, приостановление прогрессирования заболеваний.
2. Со стороны психологической реабилитации-уменьшение поведенческих изменений.
3. Со стороны социльной реабилитации-улучшение функционирования в быту, улучшение качества жизни в обществе.

Болезнь Альцгеймера-2 инвалида.

Болезнь Альцгеймера— хроническое дегенеративное заболевание головного мозга, характеризующееся резким снижением интеллектуальных способностей вплоть до тотального распада интеллекта и психической деятельности.

Комплексная реабилитация, лиц имеющих болезнь Альцгеймера 1 курс-14 дней.

Проблемы: нарушение памяти, мышления, речи, восприятия, дезориентация в местности, неподвижности в связи с заболеванием.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид реабилитации | Методы и приёмы реабилитации | Количество занятий на курс |
| Медицинская реабилитация | 1. Физкультурно-оздоровительная реабилитация    1. Лечебная физическая культура    2. Коррекция ориентирования в пространстве    3. Дозированная ходьба    4. Дыхательная гимнастика    5. Массаж волосистой части головы и шейно-воротникового отдела.    6. Улучшение моторной функции 2. Приём и наблюдение врачей 3. Помощь в получении ТСР | 1. Ежедневно 2. Первичное и заключительное наблюдение 3. По показаниям |
| Психологическая реабилитация | 1. Диагностика 2. Арттерапия 3. Патронаж 4. Прогулочная тропа 5. Когнитивный тренинг | 1. Ежедневно 2. 2 раза за курс 3. Ежедневно 4. 2 раза за курс 5. 3 раза за курс |
| Социально-бытовая реабилитация | 1. Выполнение повседневных бытовых потребностей 2. Помощь в удовлетворении собственных физиологических потребностей 3. Помощь в одевании и раздевании 4. Обучение пользованию столовыми приборами 5. Трудотерапия 6. Обучение пользованию ТСР | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно 4. Ежедневно 5. Ежедневно 6. По необходимости |
| Социально-культурная реабилитация | 1. Обучение навыков проведения отдыха и досуга 2. Расширение общего и культурного кругозора 3. Реализация спортивно-развлекательных программ | 1. Ежедневно 2. Ежедневно 3. Ежедневно |

Ожидаемые результаты:

1. Со стороны медицинской реабилитации-улучшение когнитивных функций, с помощью медикаментозной терапии, с помощью физических упражнений восстановление утраченных функции.
2. Со стороны психологической реабилитации-уменьшение поведенческих изменений.
3. Со стороны социально-бытовой реабилитации-развитие и поддержание навыков самообслуживания, общение, развитие самостоятельности, познание окружающей среды.

Заключение

В поддержку социального проекта о «Демографии» был разработан и реализован комплексный реабилитационный проект, который в дальнейшем поможем молодым специалистам и специалистам со стажем осуществлять качественную и профессиональную деятельности с людьми, имеющими отклонения в здоровье.