

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
РОВЕНСКОГО РАЙОНА»

(ГАУ СО КЦСОН Ровенского района)

ПРИКАЗ

от 05 августа 2022 года

№ 39 а

Об утверждении программы

«Здоровье с Цигун»

С целью повышения качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов, системой комплексных мероприятий социокультурной реабилитации, сохранения физического и психологического здоровья, руководствуясь Федеральным Законом № 442-ФЗ от 28.12.2013г. «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» ПРИКАЗЫВАЮ: Утвердить и ввести в действие Программу «Здоровье с Цигун» для граждан пожилого возраста в соответствии с приложением к настоящему приказу.

1. Руководителю клуба

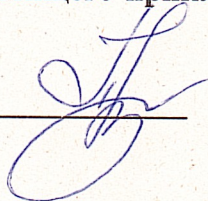
- организовать предоставление услуги в социальных сетях, при проведении массовых районных мероприятиях, формирование и организацию работы проводить согласно возрастным группам, в соответствии с тематическим планом занятий по программе «Здоровье с Цигун»
- ежемесячно предоставлять отчет о количестве получателей услуг заведующему срочным отделением;

2. Приказ вступает в силу с момента подписания.

4. Секретарю руководителя ознакомить с настоящим приказом заинтересованных лиц под подпись.

5. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя директора по социальной работе.

Директор



Т.Н. Полканова

Программа

«Здоровье с Цигун»

1. Введение. Система оздоровительных упражнений

Основные сведения (теория),

Понятие о системе оздоровительных практик, как гармоничном пути к здоровью и долголетию. Основные оздоровительные средства, используемые на занятии: подготовительная часть-разминка, упражнения на дыхание, базовый комплекс Цигун, самомассаж, секторальное расслабление.

Правила для включения в работу всех жизненно важных систем оздоровительной гимнастики Цигун.

Практическая работа.

Выполнение динамических и статических упражнений, дыхательный комплекс гимнастики, активация биологических точек организма.

2. Контроль Дыхания

Основные сведения (теория).

Понятие о видах дыхания: грудном, брюшном, прямом и обратном. Упражнения, способствующие профилактике всего организма, костного аппарата, позвоночника, укрепление иммунитета.

Практическая работа.

Комплекс дыхательных упражнений для дыхания, отработка навыка глубокого дыхания, его задержки и полного выдоха.

3. Психологическая саморегуляция

Основные теоретические сведения.

Понятие о произвольном расслаблении как средстве, способствующем достижению психического и физического здоровья, замедление процесса старения, улучшение общего состояния здоровья человека.

Контроль эмоций, позитивное мышление позволяет предотвратить психосоматические заболевания.

Практическая работа.

Отработка техники медленного и плавного движения тела через поэтапное чередование напряжения и расслабления мышц тела, сухожилий. Отработка комплекса упражнений «Дерево». Выполнение техник «внутренняя улыбка» и «Внутренний взгляд». Элементы базового комплекса Цигун «Ба Дуань Цзынь» (упражнение «Удар кулаком укрепляет печень») Комплекс медитативных упражнений с целью гармонизации психоэмоционального состояния.

4. Самомассаж

Основные теоретические сведения.

Знакомство со схемой точечного массажа и информацией о связи точек с внутренними органами.

Практическая работа.

Выполнение простейшего точечного самомассажа, стимулирование и простукивание точек.

5. Органы Дыхания кровеносная система

Основные теоретические сведения.

Представление о работе кровеносной системы человеческого организма на основе энергетической системы и взаимосвязи её с дыхательной.

Практическая работа.

Выполнение упражнений с целью профилактики заболеваний органов дыхания и кровеносной системы. Элементы базового комплекса Цигун «Ба Дуань Цзынь».

6.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.

7. Органы пищеварения

Основные теоретические сведения.

Профилактическо-оздоровительные упражнения гимнастики Цигун: элементы комплексов Ба Дуань Цзынь и У Цинь Си.

Практическая работа,

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

8. Скелет-опора человеческого организма

Основные теоретические сведения.

Знакомство с системой упражнений с целью профилактики заболеваний и оздоровления позвоночника, улучшения подвижности суставов.

Практическая работа

Выполнение комплекса элементов Ба Дуань Цзынь и У Цинь Си, комплекс упражнений Тайцзи «Танцующий позвоночник»

План работы клуба «Здоровье с Цигун»

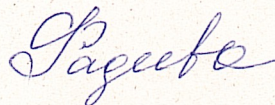
| | Виды мероприятий | Мероприятие | Цель | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | Лекции, беседы, практические занятия, мастер классы, занятия на природе. | Занятия по выполнению динамических и статических упражнений, дыхательный комплекс гимнастики, активация биологических точек организма. | Овладение упражнениями оздоровительной гимнастики, повышение самооценки у пожилых людей и инвалидов, поддержание стремления к полноценной, активной жизни. | |
| | | Комплекс дыхательных упражнений для дыхания, отработка навыка глубокого дыхания, его задержки и полного выдоха. | | Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию. |
| | | Контроль эмоций, позитивное мышление позволяет предотвратить психосоматические заболевания. | | Формирование мотивов к ведению здорового образа жизни и умению осуществлять физкультурную деятельность |
| | | Отработка техники медленного и плавного движения тела через поэтапное чередование напряжения и расслабления мышц тела, сухожилий. | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>Отработка комплекса упражнений «Дерево».</p> <p>Выполнение техник «внутренняя улыбка» и «Внутренний взгляд».</p> <p>Элементы базового комплекса Цигун «Ба Дуань Цзынь» (упражнение «Удар кулаком укрепляет печень») Комплекс медитативных упражнений с целью гармонизации психоэмоционального состояния</p> | |
| | | <p>Выполнение упражнений с целью профилактики заболеваний органов дыхания и кровеносной системы. Элементы базового комплекса Цигун «Ба Дуань Цзынь».</p> | |
| | | <p>Строение, функция и значение органов зрения. Знакомство с комплексом упражнений по профилактике и оздоровлению органов зрения.</p> | |
| | | <p>Выполнение комплекса упражнений Цигун, самомассажа с целью профилактики заболеваний органов</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | пищеварения. | |
| | | Выполнение комплекса элементов Ба Дуань Цзынь и У Цинь Си, комплекс упражнений Тайцзи «Танцующий позвоночник» | |

Руководитель клуба

Фадеева С.Н.



Тематический план работы клуба
«Здоровье с Цигун»

| Темы и разделы | Количество часов | | |
|--|------------------|----------------|----------------|
| | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Введение (история Цигун) | 1 | 1 | 1 |
| Теоретические сведения по системам организма их взаимосвязь | 1 | 1 | 1 |
| Изучение и практические занятия по дыхательной гимнастике (контроль дыхания) | 30 | 30 | 30 |
| Изучение статических и динамических упражнений, и практические занятия на их основе. | 33 | 33 | 33 |
| Занятия по контролю эмоций | 5 | 5 | 5 |
| Упражнения на массаж биологически активных точек | 12 | 12 | 12 |
| Практические занятия на гибкость суставов | 12 | 12 | 12 |
| Обучение погружению, «внутренняя улыбка», «внутренний взгляд» | 2 | 2 | 2 |
| Итого : | 96 | 96 | 96 |