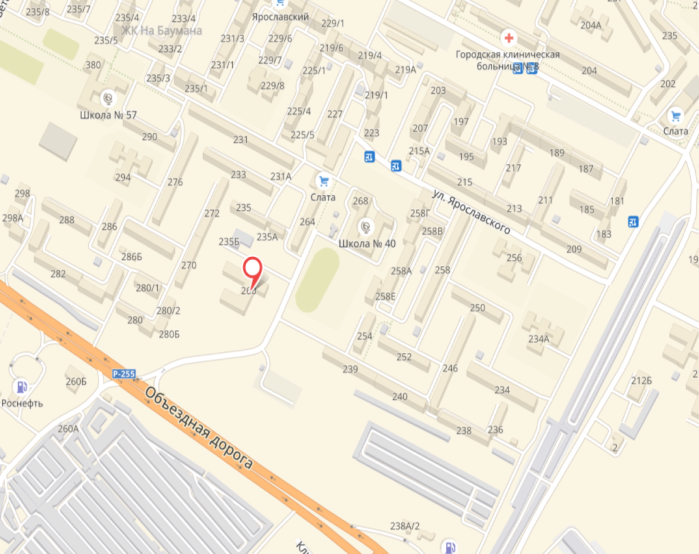
****Областное**

**государственное**

**бюджетное учреждение социального обслуживания**

**«Ново-Ленинский**

**дом - интернат для престарелых и инвалидов»**

**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**



**Адрес места нахождения:**

**664048, г. Иркутск,**

**ул. Ярославского, дом 260**

**Телефоны:**

**приемная 8(3952)44-32-13,**

**отдел кадров  8(3952) 47-34-63**

**факс: 8(3952)44-32-13, 44-30-44**

**Электронная почта:**[***nldi@bk.ru***](mailto:nldi@bk.ru)

**График работы администрации:**

**с понедельника по пятницу**

**с 08.00ч. до 17.00ч.,**

**перерыв на обед**

**с 13.00ч. до 14.00ч.**

**выходные дни:**

**суббота и воскресенье**

**Физкультурно-оздоровительная**

**группа «ЗДОРОВЯЧОК»**

Занятие в группе проводит

инструктор по адаптивной

физической культуре

Забота о здоровье проживающих в доме-интернате престарелых и инвалидов безусловно стоит на первом месте. Опыт работы показал, что занятия физическими упражнениями являются дополнительной психологической составляющей в процессе оздоровления людей, так как дают знания и компенсируют недостаток общения. Начинать работу по оздоровлению нужно с коррекции эмоциональных нарушений.

Всем известно утверждение «движение – это жизнь». Физическая активность является результативным средством сохранения здоровья людей всех возрастов.

Физические упражнения – не только прекрасное средство профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций организма, укрепления мышц и костей, но и хорошая иммуностимулирующая составляющая, формирующая радость здорового самочувствия.

В соответствии с современными требованиями занятия с пожилыми людьми проводился в игровой форме с учетом возрастных особенностей, эмоционального настроя, психологической совместимости участников. Реализация физических сил и умений вызывают у тренирующихся положительные эмоции, необходимые для разностороннего развития, повышают интерес к занятиям.

В стенах нашего учреждения составлена программа формирующая личный интерес к своему здоровью и совершенствование всех видов движений, адаптацию утраченных функций. В соответствии с современными требованиями занятия с пожилыми людьми и инвалидами проводятся с учетом возрастных особенностей, эмоционального настроя, психологической совместимости участников.

Для выполнения программы предусмотрены следующие структуры:

общеразвивающая гимнастика, динамические и статические нагрузки, релаксирующие упражнения, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения и другие виды упражнений.

В основе лежит принцип от простого к сложному, индивидуально-личностные ориентации, т.е. совершенствуются умение и навыки построения двигательного режима.

Несмотря на множество ограничений и противопоказаний к занятиям физкультурой в пожилом возрасте, физкультура для них должна быть непременно. Наука доказала, что физическая культура, даже если занятия впервые были начаты в преклонном возрасте, все равно способствует снижению угрозы сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает состояние иммунной системы.