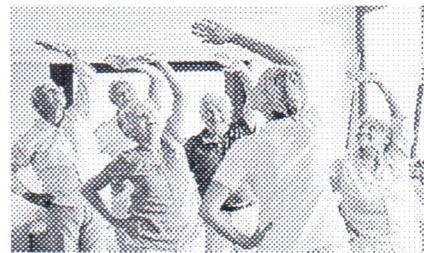


## «Динамические паузы» в ГБУСО «Железноводский КЦСОН»



Что такое динамические паузы для пожилых людей?

Это небольшие активные паузы, проводимые в течение занятий, удовлетворяющие естественную потребность каждого человека в движении. Предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых. Какую смысловую нагрузку несут динамические паузы для пожилых людей? Они создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют участников занятий между собой, способствуют взаимодействию, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении пожилого человека, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению, т.е. являются здоровьесберегающим фактором. В процессе социальной деятельности граждан пожилого возраста значительную нагрузку испытывают органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. С возрастом в организме человека происходит постепенное снижение физиологических параметров жизнедеятельности, наряду с этим снижаются адаптационные возможности организма. Снижение психической активности в пожилом возрасте можно связать с ослаблением памяти, замедлением психических реакций. У пожилых людей возникают трудности в общении, получении новой информации вследствие возрастных изменений органов чувств — снижения остроты зрения и слуха. Наряду с возрастными изменениями, имеющими биологическую природу, в ограничении психической активности имеют значение и изменения личности в пожилом возрасте. Динамические паузы — кратковременные физические упражнения, организованные в процессе непосредственной образовательной

деятельности, удовлетворяющие естественную потребность каждого человека в движении. Длительность их составляет 3-5 минут.

Динамические паузы включают:

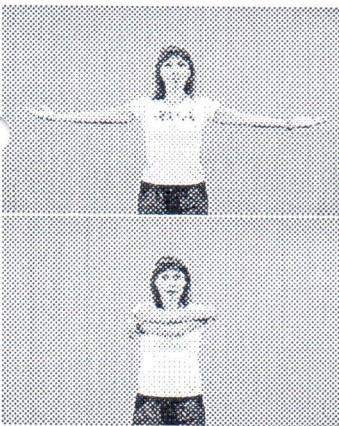
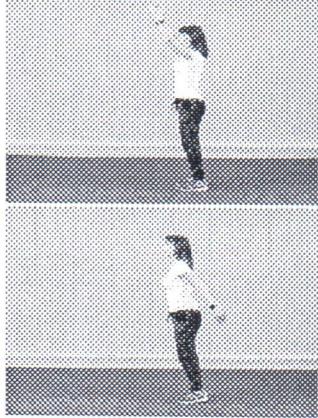
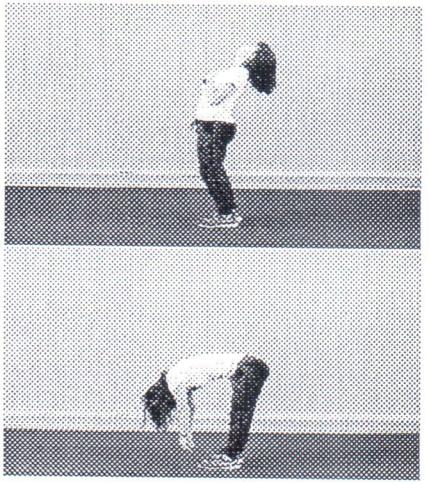
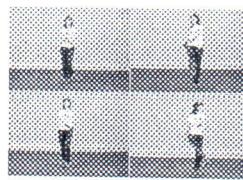
1. Методика оздоровления пожилых граждан по методу профессора Х. Алиева «Ключ»;
2. Методика оздоровления граждан пожилого возраста по методу И. Шульца «Аутогенная тренировка»;
3. Нейробика;
4. Пальчиковая гимнастика;
5. Апплодисменты здоровья;
6. Комплекс гимнастических упражнений для глаз.

### **1. Методика оздоровления пожилых граждан по методу профессора Х. Алиева «Ключ».**

Врач, профессор и психотерапевт Хасай Алиев является автором уникального метода «Ключ», который помогает снять внутренние зажимы, возникающие от повседневных стрессов. Он включает в себя комплекс упражнений. Они подходят при отсутствии времени, для людей с ограниченными физическими возможностями, а также для тех, кто ленится, но хочет быстрого положительного результата. Ключ — метод саморегуляции человека, основанный на идео-рефлекторных приемах, с помощью которых снятие стресса происходит автоматически. Появился этот метод в результате работы Алиева в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина в 1980 году.

Метод был одобрен Министерством здравоохранения. Также важно отметить, что благодаря своей простоте и эффективности в настоящее время «Ключ» используется во всем мире для выведения людей из психологических зажимов и стресса, в котором они оказались в результате военных действий, терактов и других сложных условий. Но на этом положительное влияние метода Алиева на человека не заканчивается. При регулярном выполнении упражнений можно заметить удивительные изменения в своем самочувствии и сознании, а также открываются новые способности. Польза метода «Ключ» Хасая Алиева: избавляет от зажимов и блоков, расслабляет нервную систему, позволяет войти в состояние медитации, облегчает адаптацию в новом коллективе, ускоряет процесс восстановления после стресса, устраняет бессонницу, снимает умственную и физическую усталость, активизирует работу головного мозга,

улучшает концентрацию внимания и память, помогает бороться со стереотипным мышлением, развивает творческие способности, повышает уверенность в себе, избавляет от комплексов, помогает сохранять самообладание, восстанавливает зрение (если выполнять с закрытыми глазами). Все перечисленное не остается на словах, метод «Ключ» был протестирован много раз, а положительное его воздействие доказано. Поэтому благодаря таким удивительным результатам упражнения рекомендуется использовать в психотерапии, образовании, творчестве, спорте, для личностного роста и развития, а также в любом коллективе с целью улучшения взаимопонимания.

<p>1. «Хлест руками по спине»</p> 	<p>2. «Лыжник»</p> 
<p>3. «Шалтай-Болтай»</p> 	<p>4. «Вис»</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Легкий танец»</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 минут в день,</li> <li>• 5 упражнений - снимают напряжение, дают свободу мыслям, свободу действиям, свободу мечтам!</li> </ul>

## **2. Методика оздоровления граждан пожилого возраста по методу И. Шульца «Аутогенная тренировка»**

Аутогенная тренировка (от др. греч. «ауто» - сам, «генос» - происхождение) это психотерапевтическая методика, предложенная немецким врачом Иоганном Шульцем в 1932 году. Не случайно данный метод был чуть ли не единственной официально признанной формой психотерапии в СССР.

Аутотренинг доказал свою эффективность при лечении различного рода вегетативных расстройств, психосоматических заболеваний, неврозов. Также АТ может использоваться для изменения жизненных привычек и личностных черт.

Таким образом, основными целями аутогенной тренировки являются:

- 1) Улучшение здоровья.2) Повышение жизненного тонуса и работоспособности.3) Самовоспитание.

При этом решаются следующие задачи:

- 1) Уменьшение тревожности, рост способности к эмоциональному самоконтролю.2) Гармонизация телесных функций (кровообращение, дыхание, пищеварение).3) Уменьшение интенсивности болевых ощущений.4) Быстрое и эффективное восстановление сил.5) Более экономичное расходование энергии в процессе работы.6) Быстрое засыпание.7) Формирование новых позитивных черт характера (спокойствие, уверенность, решительность и т.п.).8) Избавление от вредных привычек.9) Создание положительных установок для достижения цели (например, настрой перед публичным выступлением).10) Повышение способности к концентрации, рефлексии и самоанализу.Формулы цели.

Примеры формул цели:

- 1) Для снижения тревожности: «Я верю (вдох) - в свою добрую судьбу (выдох)».
- 2) Для повышения уверенности: «Я (вдох) - совершенно спокоен (выдох) - и (вдох) - уверен в себе (выдох)».
- 3) Для улучшения настроения: «Я живу (вдох) - радостно (выдох) - и (вдох) - весело (выдох)»
- 4) Для повышения работоспособности: «Работа (вдох) - дается легко (выдох) - и (вдох) - приносит радость (выдох)».
- 5) Для повышения стрессоустойчивости: «Шум (вдох) - меня успокаивает (выдох)».

6) Для избавления от вредных привычек: «Воздержание (вдох) - приносит радость (выдох) - и (вдох) - покой (выдох)».

Никакого усилия над собой, всё должно проходить естественным образом, без внутренних конфликтов. Ощущение комфорта.

1. Сядьте удобно. Руки лежат на коленях ладонями вверх.

2. Я успокаиваюсь. Вдох - внимание по позвоночнику вверх до макушки, выдох - внимание от макушки до копчика. Сделать несколько раз.

Я спокойна.

3. Расслабляется лицо: мышцы лба расслабляются, мышцы глаз, щёк, расслабляется челюсть. Моё лицо расслаблено.

4. Расслабляется и теплеет лицо: мышцы лба расслабляются, мышцы глаз, щёк, расслабляется челюсть. Моё лицо тёплое и расслабленное

5. Я спокойна. Несколько раз.

6. Расслабляются, тяжелеют и теплеют руки: пальцы, ладони, кисти рук, запястья, локоть, предплечья, плечи.

7. Я спокойна. Несколько раз.

8. Расслабляются и теплеют, тяжелеют ноги: движемся от пальцев ног до бёдер.

9. Я спокойна. Несколько раз.

10. Расслабляется и теплеет туловище: движемся снизу вверх по двум направлениям (спереди и сзади) до шеи.

11. Я спокойна. Несколько раз.

12. Моё тело полностью тёплое и расслабленное.

13. Моё тело – единое целое. Голова, руки, туловище, ноги.

14. Я – целостная.

Выполняем ежедневно, минимум – 1 раз, максимум – 3 раза. Длительность одной паузы – 6 минут.

### 3. «Нейробика»

Пауза, направленная на стимулирование интеллектуальной деятельности человека посредством решения кроссвордов, головоломок, ребусов и пр. Это комплекс упражнений, так называемая гимнастика для мышления, стимулирующая способность мозга к познанию. Упражнения по данной технологии помогают лучше

сконцентрироваться и усвоить новые знания, поддержать работу головного мозга и избежать ухудшения памяти.

Главный принцип нейробики – постоянно изменять простые шаблонные действия, то есть выполнять их нестандартным способом и в максимально непривычных комбинациях.

Так, например, пожилые люди с большим интересом выполняют упражнения на развитие и концентрацию внимания, с закрытыми глазами рисуют или распознают предметы руками. Упражнения для занятий нейробикой для получателей социальных услуг подбираются в соответствии с возрастом и возможностями пожилого гражданина.

Занятия проводит психолог, как в групповой, так и в индивидуальной форме. Специалист предлагает применять умственную аэробику и в повседневной жизни. Например, пробовать чистить зубы не правой рукой, а левой и т. д.

В рамках технологии «Нейробика» психологом активно применяются упражнения с использованием информационно-коммуникационных ресурсов. При помощи задач, упражнений и игр тренируются внимание, память, скорость и гибкость мышления, вычислительные навыки. Реализация мероприятий технологии обеспечит комфортную стимулирующую среду, которая благоприятно отразится на поддержании когнитивных процессов у граждан пожилого возраста, их эмоциональном здоровье. В итоге это положительно скажется на повышении качества жизни и поддержании активного долголетия граждан старшего поколения.

#### **4. Пальчиковая гимнастика**

С годами часто ухудшается способность запоминать происходящее. Пенсионер начинает забывать, куда положил свои очки, закрыл ли дверь, выключил газ или нет.

Однако подобные возрастные проявления, если это не Альцгеймер, когда клетки отмирают, обратимы. Очень помогает пальчиковая гимнастика для памяти и ума пожилых людей. Доказано, что между речевой функцией и общей двигательной системой человека существует определенная связь. Подобная тесная связь присутствует и между рукой и речевым центром мозга. Пальчиковые игры и упражнения — наилучшее средство для развития мелкой моторики и речи в своей совокупности. Предлагаю вам упражнения для массажа рук с помощью простого карандаша. Упражнения взяты из книги Т. В. Пятницы «Пальчиковые игры и

упражнения». По ее методической разработке с помощью граненых карандашей люди пожилого возраста массируют запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. По ее мнению, преимуществами массажа и игр с карандашами являются: 1. стимуляция речевого развития, 2. овладение тонкими движениями пальцев, 3. улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук.

### **Аплодисменты здоровья**

Простой и эффективный комплекс упражнений поможет улучшить работу всех внутренних органов и систем организма. Подходит всем без исключения. Можно делать, даже не вставая со стула. Каждое упражнение стоит повторить по 20-30 раз.

1. Постукиваем кулаками друг о друга - для профилактики боли в плечах и головных болей.
2. Похлопайте запястьями друг о друга - это упражнение улучшает работу мочеполовой системы.
3. Похлопайте по тыльной стороне ладони другой рукой - это способствует уменьшению болей в пояснице. Сначала надо сделать упражнение с левой, потом с правой рукой или наоборот. Главное поменять руки.
4. Постучите кончиками пальцев одновременно друг о друга. На кончиках пальцев есть акупунктурные точки, которые связаны с лицом. И это упражнение поможет при хронических ринитах, усталости глаз.
5. Постукивание кулаком внутренней части ладони. На внутренней стороне наших ладоней есть точки, которые связаны с сердцем и легкими. И это упражнение улучшит работу сердца, легких. Делается это упражнение сначала с одной рукой, потом с другой.
6. Похлопайте ладонями друг о друга. Растирание и похлопывание ладоней стимулирует те точки, которые связаны со многими внутренними органами и системой кровообращения. Это упражнение улучшит работу щитовидной железы, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы.
7. Соберите ладони в горсти и похлопывайте. Это отличное упражнение для профилактики инсультов и старческого маразма.
8. Заведите руки за голову и похлопайте в ладоши. Это упражнение снимает усталость в области плеч и рук.

### **5. Комплекс гимнастических упражнений для глаз**

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз Упражнение укрепляет мышцы мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения и расслабляет мышцы глаз.
2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение одной минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения.
3. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец руки по средней линии напротив переносицы на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. Выполняется сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровоснабжение.
5. Выполняется стоя. Голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону. Медленно передвигать палец справа налево и слева направо и следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.
6. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза. Спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
7. Выполняется сидя. Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность удерживать взгляд на близком расстоянии.
8. Выполняется стоя. Голова неподвижна, поднять полусогнутую правую руку вверх. Медленно передвигать руку сверху вниз и следить за пальцами глазами. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз вертикального действия и совершенствует их координацию.
9. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Вытянуть полусогнутую правую руку вперед и вправо. Производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиками пальцев. Проделать то же упражнение левой рукой, совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. Упражнение развивает координацию вестибулярного аппарата.

10. Выполняется стоя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. опустить книзу. Поверните глаза в правую сторону, в левую сторону, повторить 6-8 раз. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

11. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке. против часовой стрелки 5-6- раз. Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярной реакции.

12. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Повернуть глаза направо, налево, повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет способность глазных мышц к статическому напряжению.

13. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги. Поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты. Опустить голову, посмотреть на носок правой ноги, поднять голову, посмотреть в левой угол комнаты. Повторить 6-8 раз. Упражнение способствует улучшению координации движения глаз и головы.

14. Выполняется стоя. Вытянуть руки вперед на ширине плеч на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты, перевести взгляд на кончики пальцев левой руки. Посмотреть в левый верхний угол комнаты. Перевести взгляд на кончики пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза. Упражнение развивает сложные координационные движения глаз. Если больному назначено постоянно ношение очков, то все упражнения, за исключением 4,7, выполняются в очках.

## КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №2

1. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно в положении сидя — 8-12 раз (голова неподвижно).  
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно — 8-10 раз.  
3. Круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении по 4-5 раз.  
4. Частые моргания в течении 15-30 сек.  
5. Стать у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз укрепить круглую метку диаметром 3-5 мм. Вдали, на линии взгляда. проходящей через метку, найти какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводить взгляд на эту метку на стекле, то на предмет. Упражнения выполняются два раза в день в течении 25-30 дней. При отсутствии стойкой аккомодационной способности такие упражнения повторяют систематически с перерывом 10-15 дней. первые два дня — 5 мин., а в остальные — 8 мин.

## Паспорт инновационной технологии

1.	Наименование проекта	Динамические паузы — кратковременные физические упражнения, организованные в процессе непосредственной образовательной деятельности, удовлетворяющие естественную потребность каждого человека в движении. Длительность их составляет 3-5 минут. Занятия проводятся в группе или индивидуально по запросу получателей социальных услуг.
2.	Направление инновационной деятельности	Небольшие активные паузы, проводимые в течение занятий, удовлетворяющие естественную потребность каждого человека в движении. Предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых, применяемые специалистами на каждом своем занятии.
3.	Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Железноводский комплексный центр социального обслуживания населения»
4.	Адрес учреждения	357432 Ставропольский край, г. Железноводск, п. Иноземцево, ул. К. Цеткин, д. 1.
5.	Телефон/факс	Тел./факс (87963) 5-93-67
6.	Сайт	<a href="http://zhel-cson.ru">zhel-cson.ru</a>
7.	Адрес электронной почты	<a href="mailto:gusocson@yandex.ru">gusocson@yandex.ru</a>
8.	Руководитель учреждения	Устинова Ирина Михайловна — директор
9.	Руководитель проекта	Воронова Наталья Александровна — заместитель директора
10.	Ответственный исполнитель	Забурунова Татьяна Валерьевна,

	проекта	Коновалова Наталья Николаевна - специалисты по социальной реабилитации и социальной работе и психолог Савранская Наталья Сергеевна социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
11.	Авторы материалов	Забурунова Татьяна Валерьевна, Коновалова Наталья Николаевна - специалисты по социальной реабилитации и специалисты по социальной работе, психолог Савранская Наталья Сергеевна социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
12.	Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении	Приказ № 112-ц от 18.05.2022г.
13.	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	Заведующий СОО, специалисты по социальной работе и реабилитации, психолог социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
14.	Категория участников проекта	Получатели социальных услуг социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
15.	Продолжительность реализации	Реализуется в течение календарного года на групповых и индивидуальных занятиях для получателей социальных услуг.
16.	Используемые ресурсы:	<p>– организационные</p> <p>-Анализ ситуации для разработки проекта, планирования мероприятий по реализации проекта</p> <p>Информационно-разъяснительная работа среди граждан пожилого возраста и инвалидов о порядке получения данного вида услуг, значимости и эффективности технологии</p> <p>– кадровые</p> <p>Заместитель директора, заведующий</p>

		социально-оздоровительным отделением, специалисты по социальной реабилитации и специалисты по социальной работе, психолог социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
	– материально-технические	Цветные карандаши, массажные мячики, таблица Шульте
	– финансовые (в том числе по источникам)	-финансирование за счёт деятельности, приносящей доход; - спонсорские средства
17.	Цель внедрения инновации	создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют участников занятий между собой, способствуют взаимодействию, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении пожилого человека, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению, т.е. являются здоровьесберегающим фактором.
18.	Задачи внедрения инновации	1. сохранение и укрепление эмоционального здоровья пожилых людей; 2. выработка мотивации на здоровый образ жизни; 3. повышение самооценки у пожилых людей; 4. развитие и исследование творческого потенциала человека; 5. улучшение качества жизни
19.	Основания для внедрения инновации (практическая значимость)	Практическая значимость проекта состоит в систематическом применении динамических пауз для

		стабилизации эмоционального состояния. Избавляют от зажимов и блоков, расслабляют нервную систему, позволяют войти в состояние медитации, облегчают адаптацию в новом коллективе, ускоряют процесс восстановления после стресса, устраниют бессонницу, снимают умственную и физическую усталость, активизируют работу головного мозга, улучшают концентрацию внимания и память, помогают бороться со стереотипным мышлением, развиваются творческие способности, повышают уверенность в себе, избавляют от комплексов, помогают сохранять самообладание, восстанавливают зрение.
20.	Формы внедрения инновации	Паузы проводятся во время групповых и индивидуальных занятий.
21.	Ожидаемые результаты реализации проекта	Улучшение эмоционального и физического состояния здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов
22.	Контроль за реализацией инновации	Осуществление мониторинга качества полустационарного социального обслуживания, опрос клиентов, наблюдение за изменениями в эмоциональном и физическом состоянии клиентов после динамических пауз.
23.	Индикаторы и показатели эффективности инновационной технологии	Количество человек, получивших социально-оздоровительные услуги, к общему числу нуждающихся в услугах данного характера; Количество граждан, получивших услуги данного характера, удовлетворенных качеством и объемом полученной помощи
24.	Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии	- отчеты об инновационной деятельности СОО
25.	Актуальность проекта	С возрастом в организме человека

		происходит постепенное снижение физиологических параметров жизнедеятельности, наряду с этим снижаются адаптационные возможности организма. Снижение психической активности в пожилом возрасте можно связать с ослаблением памяти, замедлением психических реакций. У пожилых людей возникают трудности в общении, получении новой информации вследствие возрастных изменений органов чувств – снижения остроты зрения и слуха. Наряду с возрастными изменениями, имеющими биологическую природу, в ограничении психической активности имеют значение и изменения личности в пожилом возрасте. Длительность их составляет 3-5 минут.
26.	Достигнутая результативность проекта с указанием даты и способа мониторинга	Результативность проекта будет оценена в декабре 2022 года.