Департамент по труду и социальной защиты населения Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме»

Ресурсно-методическое отделение

**Мышечно-суставная гимнастика**

****

Кострома

2016

Данная работа посвящена практическим вопросам применения терапевтических комплексов Хатха-йоги. Эффективность их использования подтверждена опытом работы. Упражнения на основе Хатха-йоги адаптированы к потребностям и возможностям пожилых людей. Эта система эффективна для физического, и духовного оздоровления.

Данные рекомендации призваны распространить опыт и использовать его для увеличения эффективности реабилитации и адаптации пожилых людей, посещающих социальные центры, и, следовательно, улучшения качества жизни и ее продолжительности.

Данное пособие предназначено для инструкторов ЛФК, специалистов социального обслуживания граждан пожилого возраста.

**Оглавление**

Пояснительная записка.

Преимущества мышечно - суставной гимнастики.

Основные принципы гимнастики для пожилых людей.

Суставная гимнастика — основные упражнения

Упражнения для шейного отдела позвоночника

Упражнения для кистей рук

Упражнение для локтевых суставов

Упражнения для плечевых суставов Упражнения для туловища

Упражнения для ног

Упражнения лежа

Упражнения для укрепления мышц

Упражнения для укрепления мышц с помощью изометрических упражнений.

Особенности мышечно-суставной гимнастики для пожилых людей.

Музыка для мышечно-суставной гимнастики

Релаксация.

Заключение

Литература

Условные сокращения

Словарь терминов

Пояснительная записка

http://www.3vozrast.ru/_img/slogan1.gif

Суставная гимнастика — это набор определенных движений, которые стимулируют выработку суставной смазки, делают эластичными сухожилия и мышцы. Она не предусматривает сильных нагрузок, основной эффект достигается за счет систематичности занятий. Данный комплекс упражнений рассчитан на пожилых, людей с заболеваниями суставной ткани, а также тех, кто хочет сделать свое тело более здоровым.

Физиологическое воздействие на организм физических упражнений невозможно переоценить, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять физические упражнения. Именно в этом возрасте гимнастика имеет большое значение для укрепления здоровья и помогает увеличить продолжительность активной жизни.

В пожилом возрасте особенно важно при помощи гимнастики улучшать работу высших отделов нервной системы, бороться с возрастной атрофией и ослаблением мало работающих в обычных условиях мышц, помогать движению крови и лимфы, улучшать дыхание и обмен веществ.

Известно, что малоподвижный образ жизни увеличивает вероятность развития различных недугов. Пожилой человек, страдающий массой болезней, зачастую просто обречен на малоподвижный образ жизни. Особенно тяжело "узникам комнаты" и людям, полностью прикованным к постели. Отсутствие активных движений у таких больных является причиной развития множества самостоятельных осложнений, ухудшающих течение основного заболевания и часто дополнительно приводящих к инвалидности или даже смерти больного.

Важность гимнастики для пожилых людей трудно переоценить. Движение может обеспечить нормальное функционирование костно-мышечной системы, но не просто любое движение, а правильно рассчитанная физическая нагрузка. Обездвиженность, полная или частичная, одна из наиболее страшных проблем пожилого возраста, а гимнастика – отличная возможность ее избежать.  
 Еще одно преимущество групповых занятий гимнастикой для пожилых в том, что люди получают общение, которого им так часто не хватает. Не секрет, что одна из проблем старости, это проблема скудного общения. Более молодые члены семьи обычно заняты своими делами, и то время, которое они могут уделить своим пожилым родственникам, как правило, крайне невелико. Человек, привыкший до пенсии вести активную общественную жизнь, на пенсии чувствует себя как рыба, выброшенная из воды, без привычных забот и привычного общения. Спортивные занятия в группе, таким образом, способствуют бодрости не только тела, но и духа.   
 Многие люди, несмотря на почтенный возраст, стараются оставаться в гуще событий: ведут научную или общественную деятельность. К сожалению, с возрастом у большинства людей двигательная активность снижается.

**Цель данного пособия** - разработать методику физической и социальной реабилитации лиц старшего возраста**, применяемую в учреждениях системы социальной защиты любого профиля, типа организации работы и формы предоставления реабилитационных услуг.** **Задачи программы:**

**- прививать интерес к здоровому образу жизни;**

**- дать основные теоретические положения по данному направлению;**

**-укреплять мышцы, суставы, сухожилия;**

**-обеспечить преемственность процесса реабилитации в системе учреждений социальной защиты населения;**

**-проведение со слушателями и специалистами учреждений системы соц. защиты научно-практических мероприятий, направленных на распространение идей, целей, задач здорового образа жизни;**

**-экспертная оценка, апробация и адаптация универсальных методик физической реабилитации для различных учреждений. Разработка стандарта комплексной социальной услуги по реабилитации клиентов и критериев объективной оценки эффективности этого процесса;**

**-повысить социально-психологический статус клиента. Научить радоваться любым достижениям в своей жизни.**

**При разработке данной программы для возрастной группы учитывались общепринятые принципы организации тренировочных занятий, отрабатывался методический подход к мышечно-суставной разминке, определялись оптимальные для данной категории клиентов кратности и продолжительности занятий с целью получения возможно высокой эффективности.**

В данном пособии рассматриваются основы теории и практики направления оздоровительной физкультуры, отражены особенности применения адаптивных методик, даны рекомендации по организации занятий, теоретические положения подкреплены иллюстративным материалом. Особенности образа жизни и состояния здоровья лиц пожилого возраста были учтены при разработке методик реабилитации методами физической культуры. В пособии указан список используемой литературы.

Методика тренировок для людей пожилого возраста имеет свои особенности, особенно на начальном этапе. При разработке методик обязательно учитываются физиологические изменения в организме пожилого человека и возможность подбора уровня физической нагрузки с учетом его возраста и физической подготовленности. Используя различные виды физических нагрузок нельзя остановить процесс биологического старения. Однако можно снизить степень его воздействия на мышечную деятельность и на человека в целом. Физкультурные занятия и тренировки (по правильно построенной программе с четко дозированными нагрузками) помогут пожилому человеку дольше оставаться здоровым, работоспособным и жизнерадостным.

Данный курс опирается на содержание Постановления Администрации Костромской области от 30.04.2013 N 195-а  
(ред. от30.04.2015) "Об утверждении государственной программы "Развитие здравоохранения Костромской области до 2020 года" и может быть модифицирован с учетом специфики учреждения.

**Преимущества мышечно - суставной гимнастики**

* обеспечивает организм необходимой физической нагрузкой, поддерживает полноценность двигательных навыков и умений, повышает гибкость и выносливость, позволяет укрепить мышцы живота, спины, ног и рук, сбросить лишние килограммы, что является профилактикой тугоподвижности суставов, остеопороза, мышечных атрофий;
* благотворно влияет на нервную систему: помогают справляться с симптомами депрессии, помогает преодолеть стресс и тревожность, препятствует развитию умственной деградации, улучшает слух, препятствует потери памяти;
* нормализует функцию щитовидной железы;
* улучшает процессы обмена веществ;
* стимулирует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* осуществляется профилактика застойных явлений и инфекционно-воспалительных процессов в легких; запоров и венозных тромбов;
* оказывает целительное воздействие на весь организм;
* стимулирует иммунитет человека.

**Основные принципы гимнастики для пожилых людей**

* Новичкам следует приступать к занятиям суставной гимнастикой, начиная с простых упражнений, против которых не возражает лечащий врач. Если упражнение кажется трудным, лучше не выполнять его на первых порах. Количество повторов зависит от самочувствия и физических возможностей. Начинать следует с 3-4 раз, число повторов увеличивать в зависимости от возможностей пациента. Упражнения, выполняемые в обе стороны, следует повторять в одну и другую сторону одинаковое количество раз. Занимающийся должен иметь выраженное желание делать гимнастику или, по крайней мере, не возражать против этого.
* Упражнения нужно выполнять ежедневно, лучше всего с утра или через два часа после еды и за 2-3 часа до сна.
* При выполнении упражнений спину нужно держать ровной, так, чтобы затылок и шея образовали прямую линию.
* Дыхание должно быть ровным, спокойным, через нос. В случае учащения дыхания, нужно расслабиться и успокоиться. Когда дыхание будет приведено в норму, можно продолжить занятия гимнастикой.
* Людям, страдающим сердечно-сосудистой недостаточностью, заболеваниями суставов, следует приступать к выполнению упражнений очень осторожно, в медленном темпе и следить за самочувствием.
* Регулярность, упорство и настойчивость при выполнении упражнений определяют результаты.
* Продолжительность занятий должна быть не меньше 20 минут в день.
* Нагрузки при выполнении упражнений суставной гимнастики должны соответствовать возрасту.
* Перед началом физических упражнений клиенту надо рассказать и показать, какие упражнения будут выполняться.
* При выполнении комплекса упражнений суставной гимнастики, следует задействовать все суставы, мышцы и сухожилия организма, не пораженные болезнью. Упражнения не должны восприниматься больным как насилие над его личностью, не должны вызывать резкую боль.
* Выполнять упражнения рекомендуется сверху вниз. Сначала дать нагрузку суставам и мышцам шеи, затем, по очереди проработать все остальные суставы, завершив тренировку выполнением упражнений для стоп.
* Упражнения цикла «Гимнастика для пожилых» можно выполнять дважды в день.
* Некоторые суставы и мышцы, которые требуют особого внимания, тщательно массируются: это стопы, ладони и пальцы рук.
* В программу гимнастики должны входить не только легкие расслабляющие упражнения, но и упражнения на создание напряжения в той или иной части тела при помощи собственного мышечного усилия.
* Упражнения могут быть либо активными (их производит сам больной человек), либо пассивными (упражнения помогает выполнять ухаживающий за больным). Гимнастика может сопровождаться легким массажем. При выполнении упражнений лежа под голову рекомендуется положить подушку для того, чтобы предотвратить прилив крови к голове.

В целом упражнения суставной гимнастики представляют собой комплекс мягких и плавных движений, основное назначение которых общее оздоровление организма.

**Суставная гимнастика — основные упражнения**

**Упражнения для шейного отдела позвоночника**1. Полукруги головы.

И.п. – стоя или сидя. Спина прямая, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользим вниз по груди, растягивая позвоночник. Чередуем напряжение и легкое расслабление. С каждым новым напряжением стараемся продолжить движение вниз, немного добавляя усилий. Выполняем 3-10 движений.  
2.Наклоны головы.

И. п. – то же. Плечи во время выполнения упражнения абсолютно неподвижны. Голову наклоняем вправо (без поворота) и пытаемся коснуться ухом плеча. Затем наклоняем голову к левому плечу. Повторяем 3-10 раз.  
3.Круговые движения головой.

Голова перекатывается медленно и свободно, без перенапряжения мышц шеи. 3-10 раз в одну сторону, а потом в другую.

Фокус внимания направлять в область шеи и щитовидной железы.

  
 **Упражнения для кистей рук**

1.Сгибание и разгибание фаланг пальцев. Приведение и отведение большого пальца руки к ладони. Сгибание и разгибание всей кисти с максимальным разведением всех пальцев при полном разгибании.

2.Круговые движения кистями по часовой стрелке и против часовой стрелки.

3. «Выкруты рук».

Перекрестить прямые руки, взять пальцы в замок, после чего прокручиваем руки вовнутрь до выпрямления, затем - наружу до выпрямления.

Поменять руки местами и повторить упражнение.

Движения повторить по 3-10 раз.

4.«Царапанье»  
С усилием сгибать и разгибать разведенные врозь пальцы рук и ног, имитируя царапающие движения. Выполнять 3-10 раз.  
 5.»Колодец»

Сгибаем и разгибаем пальцы рук с напряжением и расслаблением, имитируя подъем ведра воды из колодца.

6. «Канат»

Сгибаем и разгибаем пальцы рук с напряжением и расслаблением, имитируя подъем по канату.

7. «Стена»

Сгибаем и разгибаем пальцы рук с напряжением и расслаблением, имитируя подъем и съезжание по стене.

8.«Сжатие пружины»

Предплечья расслаблены. Ладони смотрят друг на друга.  
Т.в.— правая ладонь медленно сжимает воображаемую пружину, приближаясь к воображаемой поверхности. Сжатие происходит с большим усилием, затем левая рука с напряжением сжимает пружину. При воображаемом сжатии пружины напрягаются обе руки, брюшной пресс, плечевой пояс и грудь, шея расслаблена, дыхание произвольное. Выполнять 3-10 раз. Фокус внимания направлять в область сердца.  
 Усложненные варианты:

а). пружину сжимают обе руки одновременно;

б). сжатие выполняется на задержке дыхания.

**Упражнение для локтевых суставов**

 1.Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

2. Круги локтями.

Плечи параллельны полу, руки согнуты в локтях, предплечья свободно опущены, кисти рук в мягком кулачке. Делаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов — 8-10 раз сначала в одну, потом в другую сторону. Следите за тем, чтобы плечи при этом не двигались. Потом выполните 8-10 круговых движений, одновременно вращая предплечья к себе, а затем — от себя.

**Упражнения для плечевых суставов**  
1. Движение плеч вперед.

И.п. — стоя, позвоночник прямой. Плечи с напряжением тянем вперед навстречу друг другу, напрягаем, затем слегка расслабляемся. После этого повторяем упражнение, увеличивая напряжение. Делаем 8-10 повторов.  
2. Движение плеч вверх.

И.п. – то же. Плечи с напряжением тянем вверх, по направлению к ушам, затем слегка расслабляемся, опуская плечи, и снова поднимаем их вверх, тянемся к ушам. Чередуем увеличивающееся с каждым разом напряжение с легким расслаблением, опуская плечи как можно ниже. Можно поднимать только плечи при опущенных руках.

3.Вращение плечами

И.п.-ладони лежат на бедрах. Техника выполнения — не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем — назад. Темп переменный. Выполнять до 30 движений в каждую сторону. Фокус внимания направлять в область сердца.  
Варианты:   
а) Выполнять вращение одним плечом вперед, другим — назад.  
б) Выполнять вращение обоими плечами в одну сторону, но поочередно.  
в) Можно это упражнение делать в положении сидя, тогда ладони лежат на

коленях

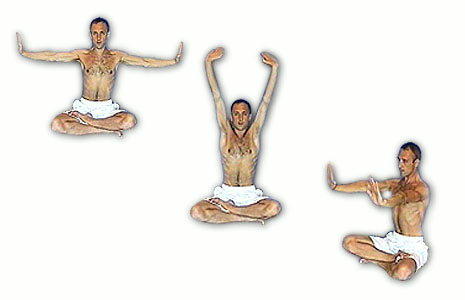
4.«Отодвигание стен и потолка».

И. п. — сидя или стоя.

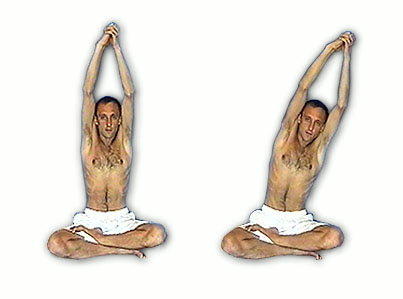
Т. в. — двумя руками с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки двигаются медленно, с напряжением, до полного распрямления. При возвращении в исходное положение расслабить руки. Затем отодвигать руками воображаемую стену от груди прямо перед собой. После этого выполнить отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок. Выполнять по 2 раза каждое из упражнений.

Варианты:

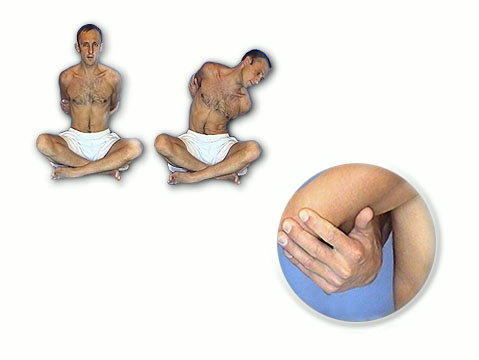
а) усложненный -делать упражнение на задержке дыхания;

б) упрощенный - при дискомфорте в области головы и сердца руки вверх не поднимать.

**Упражнения для туловища**

1.«Плавание».  
Т. в. — вращать предплечьями, имитируя плавательные движения. При движении пальцев рук под подбородком спина перегибается, живот втягивается. При движении кистей вперед спина выгибается. Спина, грудь, живот движутся волнообразно. Проделывать плавательные движения сначала в одну сторону (вперед), затем в обратную (назад). Выполнять 3-8 раз.  
2.Потягивание  
И. п. — сидя или стоя поднять руки вверх, переплести пальцы над головой в замок.  
Техника выполнения — с усилием вытягиваясь вверх, стремясь как бы оторвать себя от сидения или пола. То же самое делать, наклонив туловище вправо. При потягивании рук влево от сидения отрывается правая ягодица, при потягивании вправо — отрывается левая ягодица. За один раз считается последовательность движений руками вверх — влево — вверх — вправо. Заканчивать упражнение следует вертикальным потягиванием. Выполнять 3-5 раз. Сознание направлять в область сердца.  
Варианты.  
 Выполнять на максимальной задержке дыхания после вдоха.

Руки держать не в замке, а давить ладонями друг на друга и тянуться вверх.  
 3.Скручивание  
И.п. — сидя, положить одну руку на колено, другую завести за спину.

Т. в. — ведя тыльной стороной ладони по тазовому поясу, стараться повернуть вслед за ней весь корпус как можно сильнее. Голову поворачивать вместе с корпусом, глаза закрыть. В положении, когда голова и корпус повернуты до упора, постараться полностью расслабиться, оставаясь в этом положении несколько секунд. Дыхание свободное. Затем выполнить поворот корпуса и головы в другую сторону. Выполнять упражнение 2-3 раза, считая поворот влево и вправо за 1 раз.

Варианты.  
 В скрученном положении находиться на максимальной задержке дыхания после выдоха.

4.Боковые наклоны

Исходное положение — сидя, руки соединить за спиной, взявшись за локти или предплечья. Предплечья спины не касаются.  
Техника выполнения — с выдохом делать наклоны в сторону, не отрывая ягодиц от пола (стула). В положении максимального наклона задержаться на несколько секунд. Со вдохом возвратиться в исходное положение и сделать такой же наклон в другую сторону.

Варианты.  
Выполнить наклон с выдохом, задержаться в наклоне на задержке дыхания (задержка максимальная), возвратиться на вдохе в исходное положение. 5.упражнение «Обними себя».

И. п.:  встаньте прямо, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельны.

Кончики пальцев правой руки положить на левое плечо, а кончики пальцев левой руки – на правое плечо.

Выполняем глубокий вдох и на задержке дыхания на вдохе при помощи мышц груди сдвигаем локти навстречу друг другу, стараясь провести их как можно дальше и сдавить себя как можно сильнее.  При этом голова и плечи тянутся вверх (плечи не поднимаются, а тянутся).

С выдохом возвращаемся в исходное положение.

Поменять положение рук (та рука, которая была сверху идёт вниз) и повторить упражнение.

Это упражнение для мышц груди  и спины. При правильном выполнении будет ощущаться сильное напряжение мышц в поясничном отделе и области почек.

Упражнение повторить 2 - 4 раза.

6.Упражнение. «Мюнхаузен».

И. п.:  сядьте на пол в позе лотоса  (полулотоса, по - турецки), руки свободно опущены по обе стороны от туловища. Со вдохом поднимаем прямые руки через стороны вверх и соединяем ладони над головой, пальцы рук – в замок. На задержке дыхания на вдохе, с силой тянем ладони вверх, пытаясь оторвать себя от земли за воображаемую косу. Можно слегка раскачивать туловище в стороны. С выдохом возвращаемся в и. п.

Меняем ноги местами и повторяем упражнение.

Упражнение повторить 2 -4 раза.

Вариант: упражнение делать на задержке дыхания.

7. Наклоны вперед.

Исходное положение — сидя, пальцы в кистевом замке на затылке.

Техника выполнения — сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонять голову руками вниз, продолжая наклон, медленно сгибать спину позвонок за позвонком, стараясь достать макушкой до пола. Со вдохом медленно и с напряжением возвратиться в исходное положение. При отложении солей в позвоночнике выполнять упражнение осторожно. Выполнять 3-5 раз.

Фокус внимания направлять на позвоночник.

**Упражнения для ног**

1.Сжимание и разжимание пальцев ног.

2.Круговые движения стопами

а).по часовой стрелке;

б).против часовой стрелки.

4.Вытягивание стоп (как бы вставание на цыпочки).

5.**Вращение пальцами ног.**

И.п. – сидя на полу и разрабатываем каждый палец отдельно. Для этого вращаем его по часовой стрелке и против часовой стрелки с помощью рук.  Благодаря этому упражнению можно предотвратить отложение солей в суставах стопы.

6. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

7. Вращение коленями.

И.п. – стоя. Ноги чуть шире плеч, колени полусогнуты, ладони лежат на коленных чашечках. Стопы стоят параллельно, носки слегка повернуты внутрь. Спина ровная, голову не опускать, взгляд направлен вперед. Совершаем круговые движения коленями — сначала 8-10 раз внутрь, затем столько же наружу (руки помогают вращению). В конце каждого кругового движения колени разгибаются полностью.

Вариант: ноги и стопы вместе.

8.Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах.

9.Упражнение. «Хула-хуп».

И. п.: встаньте прямо, ноги - на ширине плеч, стопы - параллельны, выполняем вращательные движения тазом по часовой стрелке, затем – против (по 5 – 15 вращений в каждую сторону). Плечи остаются неподвижными, дыхание  свободное.



**Упражнения лежа**

1.Повороты кистей и стоп

Исходное положение - лежа на спине.

Т. в.— поднять руки и ноги вверх, начать одновременные круговые движения кистями рук и стопами ног. Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять упражнение от 5 до 25 раз, считая движение вверх-вниз за 1 раз.  
2.Упражнение. «Ножницы».

И. п.- лёжа на спине, поднимаем вертикально вверх прямые руки и ноги.

Выполняем «стригущие» движения руками и ногами одновременно вдоль линии туловища, затем – поперёк (по 10 – 20 движений).

3.Упражнения с помощником.

Сесть на кровати из положения лежа с помощью помощника.

Лечь на спину из положения сидя с помощью помощника.

  
**Упражнения для укрепления мышц с помощью изометрических упражнений**

Суть изометрических упражнений состоит в том, что пациенту предлагается сократить определенную мышцу, преодолевая сопротивление и удерживая ее в этом состоянии в течение нескольких секунд, не совершая при этом движения в суставах.   
Например, для мелких мышц пальцев и кисти рекомендовано следующее упражнение: приложить кончики пальцев правой руки к кончикам пальцев левой руки и равномерно давить на все пальцы.   
Для мышц-разгибателей плеча рекомендовано такое упражнение: сцепить кисти "замком" и, не разжимая "замка", тянуть руки в противоположные стороны.  Для других мышц это могут быть тяги, жимы, поднимание плеч, поднимание тела на носках и др. Легкие тренировки допускается делать во время работы, перерыва, езды в транспорте. Причем такие занятия не несут в себе существенных нагрузок или болезненных последствий.

 Для включения в работу мышц с помощью этих упражнений достаточно всего нескольких минут (иногда даже секунд). За такое короткое время мышцы не успевают устать, так как время, необходимое для [отдыха](http://sportwiki.to/%D0%9E%D1%82%D0%B4%D1%8B%D1%85_%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BC%D0%B8), при выполнении изометрических упражнений уменьшается, то можно тренироваться чаще. Одним из самых больших преимуществ изометрических упражнений является то, что с их помощью очень удобно развивать и укреплять именно те мышцы, которые в этом особенно нуждаются в настоящий момент.

При выполнении изометрических упражнений кровеносные сосуды, снабжающие мышцы кислородом, сжимаются. Клетки вынуждены работать более интенсивно и не расходуют столько энергии, как при изотоническом мышечном движении (при котором большая часть энергии уходит на обеспечение самого движения). Таким образом, вся энергия мышц при выполнении изометрических упражнений расходуется только на напряжение, а не на движение. Благодаря изометрическим упражнениям можно наиболее эффективно повысить силу мышц, отстающих в развитии, в более короткие сроки за счет активизации сухожилий. Но не смотря на эффективность изометрических упражнений, они должны быть как дополнение к динамичному комплексу мышечно-суставной гимнастики. При увеличенных нагрузках они могут изменять артериальное давление.

Универсальность изометрической системы тренировок не раз доказывалась в истории. Известный военачальник Котовский, находясь под стражей, регулярно занимался статическими упражнениями. Благодаря которым, он в даже в солидном возрасте выглядел подтянутым и не терял бодрости духа.

Отдельные группы мышц хронических лежачих больных можно усилить с помощью изометрических упражнений, не увеличивая при этом нагрузку на сердце и кровообращение. Подбирать упражнения необходимо с помощью лечащего врача.

**Особенности мышечно-суставной гимнастики для пожилых людей**

Суставная гимнастика для людей «серебряного возраста» менее интенсивна, чем для занимающихся младше 50 лет и тренированных спортсменов. При этом польза суставной гимнастики именно для людей старшего возраста велика. Начинать можно с простых разминочных упражнений, постепенно добавляя усложнения. Пожилые люди, страдающие какими-либо заболеваниями, должны постоянно контролировать самочувствие, избегая болевых ощущений, при необходимости консультироваться с врачом.

**Музыка для мышечно-суставной гимнастики**

Музыкальное сопровождению способствует повышению эффективности занятия.

Целебный эффект звукотерапии основывается на частотном колебании различных звуков, вступающими в резонанс с различными органами и системами организма человека. Если музыка попадает в резонанс со звуковыми колебаниями клеток организма, то они начинают подстраиваться под звук. С помощью звуков можно не только корректировать работу отдельных органов, но и лечить определенные заболевания.

Чтобы музыка стала вашим помощником, нужно внимательно изучать музыкальные реакции занимающихся. Если музыка вызывает у вас хоть малейший внутренний протест (исполнением, жанром, ассоциациями), просто не используйте ее. Громкость должна быть оптимально-минимальной - не выше той, которая достаточна, чтобы можно было не напрягать слух. Выключайте музыку, как только заметите, что ее действие начинает слабеть. Полезно время от времени менять репертуар.

**Релаксация**

Работа по организации релаксации является актуальной, как завершающей части занятия мышечно-суставной гимнастики. Ее значимость определяется тем, что способствует психоэмоциональной разгрузки пожилого человека. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Действует успокаивающе перекличка обитателей тропического леса, чарующая музыка ветряных колокольчиков, квакающий пруд, раскатистый гром, говорливая горная река, бормотание засыпающей южной природы, шум потрескивание огня и т. д.

Слушая звуки природы, можно отдохнуть, помечтать, слиться с природой, просто подумать о хорошем. Ощущение гармонии снимает усталость.

Помимо релаксации можно используются такие приемы как визуализация, которая заключается в создании внутреннего образа с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных и осязательных ощущений. Утверждение, которое заключается в объединении внутренних образов и позитивных слов, повторяющихся неоднократно, настраивает мозг на нужную волну и начинает активно работать на достижение намеченной цели.

Одним из прекраснейших методов настройки внутреннего душевного состояния и поднятия настроения является ароматерапия. Этот метод на сегодняшний день уже получил свое широкое распространение. Его популярность связана с тем, что сам по себе метод достаточно простой и доступный, отлично воздействует на укрепление иммунной системы человека. Например, любые эфирные масла способствуют расслаблению организма, жасмин или ладан просветляют ум и способствуют тому, что у человека возникают позитивные эмоции.

 Не менее эффективным является цветотерапия, при которой человеку предлагают визуально представлять цветные образы, вызывающие положительные эмоции.

Действие этого методов наглядно демонстрирует нам, что природа организма устроена так, что способна самостоятельно настраивать себя на более быстрое выздоровление. А весь окружающий нас мир нацелен на то, чтобы помочь в данном процессе.

Релаксация, как метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивает эмоционального состояния, улучшает самочувствие, способствует быстрому выздоровлению.



**Заключение**

При регулярных занятиях суставной гимнастикой люди пожилого и зрелого возраста как будто вырастают. Это происходит потому, что выпрямляется позвоночный столб, а это способствует увеличению роста. Упражнения также нормализуют работу межпозвонковых дисков. Положительным результатом этих занятий является то, что начинает вырабатываться в достаточном количестве межсуставная жидкость.

Ежедневное проведение гимнастических упражнений позволяет не только притормозить развитие нежелательных осложнений, но иногда хотя бы частично восстановить утраченные функции и улучшить качество жизни пожилого пациента.

Мышечно-суставная разминка направлена на то, чтобы улучшить работу органов и систем организма, провести коррекцию здоровья до развития патологического процесса, либо облегчить период функционального нарушения, восстановить здоровье. При выполнении указанной гимнастики происходит гармонизация как основных жизнеобеспечивающих систем организма, так и всех трех начал человека: души, тела и духа. На основе этих упражнений можно строить различные коррекционные и терапевтические комплексы для людей «серебряного» возраста, с помощью которых каждый человек может в короткий срок осуществить эволюционные изменения как в сторону повышения адаптивности своего организма, так и увеличения его резервных возможностей. При этом происходит повышение активного обмена, который обеспечивает полноту приспособительных реакций, повышает способность клеток поглощать кислород. И за счет этого возрастает энергопотенциал организма.

Быть здоровым - значит жить в гармонии с самим собой: с окружающим миром, природой, с людьми и обществом. Для этого нужно иметь установку на сохранение здоровья и творческого долголетия. Необходимо также знание основных составляющих здоровья: правильное питание, адекватная двигательная активность, закаливание, самомассаж, баня, прорубь, обливания, контрастный душ, творчество и многое другое. И не только знать, но главное, уметь применять все это в повседневной жизни и довести это умение до автоматизма. Нужно способствовать тому, чтобы люди «третьего» возраста стремились стать Мастерами своего здоровья, научились управлять не только своим телом, но и своими эмоциями и поведением.



**Литература**

<http://takzdorovo-to.ru/>

<http://www.medkirov.ru/>

<http://zhannetta.ru/>

<http://www.3vozrast.ru/>

<http://www.3vozrast.ru/>

<http://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/1728-gimnastika-dlya-pojilyh-lyudey.php>

<http://www.kakprosto.ru/kak-52489-kak-nastroit-sebya-na-vyzdorovlenie#ixzz41eDZJIOO>

<http://fb.ru/article/197309/istselyayuschiy-nastroy-syitina-otzyivyi>

<http://www.km.ru/zdorove/encyclopedia/myshechno-sustavnaya-gimnastika-chast-1>

http://sportwiki.

http://sdorov.ru/

**Условные сокращения**

т.в. - Техника выполнения.

и.п. - Исходное положение.

**Словарь терминов**

Мы́шцы или му́скулы (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) musculus — мышца (mus — мышка,)) — [органы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD_(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной [мышечной ткани](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8C), способной сокращаться под влиянием [нервных импульсов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB_%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F).

Суста́вы ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) articulatio) — [подвижные соединения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0) [костей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) [скелета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82), разделённых щелью, покрытые синовиальной оболочкой и суставной сумкой.

Релаксация - способность организма к расслаблению.

Изометрическое упражнение – это упражнение, при котором мышца не меняет угол и длину, все напряжение создается в статике, без движения

Изотонические упражнения- это динамичная работа мышцы, при которой ее длина и величина изменяется (поперечное сечение увеличивается, а длина уменьшается), а напряжение остается неизменным (подтягивания, отжимания и работа со штангой и гантелями).

Ароматерапия -воздействие на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний

Цветотерапия- воздействие на организм человека цветовых излучений.

Звукотерапия - применение музыки в лечебных целях.

Мы́шцы или му́скулы (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) musculus — мышца (mus — мышка,)) — [органы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD_(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной [мышечной ткани](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8C), способной сокращаться под влиянием [нервных импульсов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB_%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F).

Суста́вы ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) articulatio) — [подвижные соединения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0) [костей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) [скелета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82), разделённых щелью, покрытые синовиальной оболочкой и суставной сумкой.