

**Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Минусинский»**

**ПЛАН
работы инструктора адаптивной физической культуры
социально-реабилитационного отделения
для граждан пожилого возраста, инвалидов
и детей с ограниченными возможностями
на январь 2024 г.**

№ п/п	Досуговые направления	Дата, время проведения	Место проведения г. Минусинск
1.	Проведение беседы с получателями социальных услуг «Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Специальная физическая подготовка». ОРУ, дыхательные упражнения. Комплекс упражнений с гантелями в сочетании с ДУ. Упражнения на растяжение	09.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
2.	Проведение инструктажа по ТБ на рабочем месте. Блок физических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности позвоночника, на укрепление мышечного тонуса, на коррекцию осанки. ДУ. Упражнения на растяжение	10.01.2024 г. 11.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
3.	Проведение инструктажа по ТБ на рабочем месте. Упражнения для спины в сочетании с ДУ. Упражнения с гантелями. Игры на координацию движений. Упражнения на равновесие. Упражнения на растяжение и расслабление	12.01.2024 г. 15.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
4.	Проведение инструктажа по ТБ на рабочем месте. Ходьба на месте. ОРУ. СФП для поясничного и крестцового отдела позвоночника в сочетании с ДУ. Игры на внимание и координацию движений. Игры на координацию движений. Упражнения с фитболом. Упражнения на растяжение и расслабление	16.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
5.	Организация и проведение спортивного мероприятия для пенсионеров «Мода на спорт!», направленное на пропаганду здорового образа жизни	17.01.2024 г. 10.00-11.00	г. Минусинск, пр. Сафьяновых,18
6.	Проведение специальной физической подготовки в сочетании с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности, дыхательные упражнения. Упражнения для шеи и глаз. Упражнения на тренажерах. Упражнения на растяжение	18.01.2024 г. 19.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64

7.	Проведение специально физически подготовительных упражнений. УОКН. Упражнения для опорно-двигательного аппарата. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на растяжение. ДУ. Спортивные состязания для граждан пенсионного возраста «Веселые эстафеты»	22.01.2024 г. 23.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
8.	Проведение упражнения на совершенствование опорно-двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения. СПФ – упражнения О.К.Н. Упражнения для глаз. Упражнения с фитболом. Упражнения хатха-йоги. Упражнения на растяжение и расслабление	24.01.2024 г. 25.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
9.	Организация и проведение спортивного мероприятия «Спорт наша жизнь!», направленного на профилактику сидячего образа жизни для сотрудников СРО	26.01.2024 г. 10.00-11.00	г. Минусинск, пр. Сафьяновых,18
10.	Проведение упражнения для коррекции фигуры. СФУ для пояснично-крестцового отдела позвоночника в сочетании с ДУ. Упражнения на тренажерах. Упражнения на равновесие и расслабление. Дыхательные упражнения	29.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
11.	Проведение суставной гимнастики. Упражнения на совершенствование опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на растяжение и расслабление в сочетании с ДУ	30.01.2024 г. 31.01.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64