

**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 март 2024 г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Досуговые направления</b>	<b>Дата, время проведения</b>	<b>Место проведения г. Минусинск</b>
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	01.03.2024 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	04.03.2024 г. 05.03.2024 г.  8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
3.	Организация и проведение спортивного мероприятия, посвященного Международному женскому дню «А ну-ка, девушки!»	06.03.2024 г.  10.00-11.00	г. Минусинск, пр. Сафьяновых,18
4.	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	07.03.2024 г. 11.03.2024 г. 12.03.2024 г.  8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
5.	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	13.03.2024 г. 14.03.2024 г.  8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64

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	15.03.2024 г. 18.03.2024 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»	19.03.2024 г. 20.03.2024 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	21.03.2024 г. 22.03.2024 г.  8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
9.	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	25.03.2024 г. 26.03.2024 г.  8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
10.	Организация и проведение спортивного мероприятия «Красивая осанка», направленного на профилактику сидячего образа жизни для сотрудников СРО	27.03.2024 г.  10.00-11.00	г. Минусинск, пр. Сафьяновых,18
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	28.03.2024 г. 29.03.2024 г.  8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64