

**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 май 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	02.05.2024 г. 03.05.2024 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	06.05.2024 г. 07.05.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых, 18 ул. Абаканская, 64
3.	Организация и проведение суставной гимнастики для сотрудников СРО	08.05.2024 г. 9.00-9.30	ул. Абаканская, 64
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	13.05.2024 г. 14.05.2024 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	15.05.2024 г. 16.05.2024 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	17.05.2024 г. 20.05.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых, 18 ул. Абаканская, 64

7.	Проведение СФП в сочетании с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности, дыхательные упражнения. Упражнения для шеи и глаз Упражнения на тренажерах. Упражнения на растяжение	21.05.2024 г. 23.05.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
8.	Организация и проведение спортивного соревнования для граждан с ОВЗ «Комбинированная эстафета», направленное на развитие физкультуры и спорта	22.05.2024 г. 10.00-11.00	г. Минусинск, пр. Сафьяновых,18
9.	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	24.05.2024 г. 27.05.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64
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	28.05.2024 г. 29.05.2024 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	30.05.2024 г. 31.05.2024 г. 8.00-12.00	пр. Сафьяновых,18 ул. Абаканская, 64