Социально-медицинский блок

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сроки исполнения** | **Исполнители** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Октябрь** | | | |
|  | * Гимнастика при заболеваниях позвоночника. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут | Методист по адаптивной физической культуре отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | Гимнастика при артрозах и артритах верхних конечностей. Групповое занятие (Приложение 6) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Гимнастика при артрозах и артритах нижних конечностей. Групповое занятие (Приложение 6) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Дыхательная гимнастика.  Гимнастика для глаз. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * «Активное долголетие»- беседа. * (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут | Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | «Оздоровительная физкультура для пожилых» - лекция. (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Климат и здоровье» - беседа. (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Скандинавская ходьба. Основы техники»- лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Продолжение таблицы 2* | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Ноябрь** | | | |
|  | * «Скандинавская ходьба». Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут | Методист по адаптивной физической культуре отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | Гимнастика с гантелями. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Дыхательная гимнастика. Вестибулярная гимнастика (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | «Тропа здоровья». Скандинавская ходьба». Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * «Первая помощь при гипертоническом кризе» - лекция (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут | Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | «Что делать если потерялись в лесу» - беседа (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Пожилые за рулем» - лекция (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Первая помощь при травме глаза» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |
| **Декабрь** | | | |
|  | * Гимнастика на растяжку верхних и нижних конечностей. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут | Методист по адаптивной физической культуре отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | Гимнастика при протрузиях и грыжах позвоночника. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Групповое занятие. (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Продолжение таблицы 2* | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Групповое занятие. (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |  |
|  | * «Холодовая аллергия» - беседа (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут | Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | «Снег и здоровье» - беседа. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Польза скандинавской ходьбы» - практическое занятие. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Обморожение» - лекция (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут |
| **Январь** | | | |
|  | * Гимнастика с элементами йоги. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут | Методист по адаптивной физической культуре отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Гимнастика для суставов нижних конечностей при артрозах и артритах Групповое занятие (Приложение 6) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Гимнастика для суставов верхних конечностей при артрозах и артритах. Групповое занятие (Приложение 6) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * «Диета гипотоника» - лекция (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут | Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | «Как поддерживать иммунитет зимой» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжение таблицы 2 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | «Профилактика остеохондроза» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |  |
|  | «Что нужно знать о гриппе» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |
| **Февраль** | | | |
|  | * Гимнастика при остеохондрозе позвоночника. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут | Методист по адаптивной физической культуре отделения социальной реабилитации и абилитации |
|  | Дыхательная гимнастика. Вестибулярная гимнастика. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Гимнастика с гантелями. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * «Диета гипертоника»- лекция (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут | Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | «Первая помощь при обмороке, потере сознания» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Избыточный вес» - беседа. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Профилактика остеопороза» - беседа. | 1 раз в неделю  40 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжение таблицы 2 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Март** | | | |
|  | * Гимнастика с элементами йоги. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут | Методист по адаптивной физической культуре отделения социальной реабилитации и абилитации |
|  | Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | «Тропа здоровья». Скандинавская ходьба. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * Гимнастика при протрузиях и грыжах позвоночника Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * «Весенний авитаминоз» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут | Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | «Что нужно знать о вакцинации» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Первая помощь при переломах, ушибах» - практическое занятие. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Народные средства в борьбе с простудой» - беседа. | 1 раз в неделю  40 минут |
| **Апрель** | | | |
|  | * Гимнастика при остеохондрозе позвоночника. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут | Методист по адаптивной физической культуре отделения социальной реабилитации и абилитации |
|  | Гимнастика на растяжку верхних конечностей Групповое занятие (Приложение 5) | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Гимнастика при сахарном диабете. Групповое занятие (Приложение 6) | 1 раз в неделю  30 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Окончание таблицы 2* | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | * Гимнастика при артериальной гипертонии. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут |  |
|  | * «Болезни суставов» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут | Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | «Болезнь Альцгеймера» - беседа. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Первая помощь при сердечном приступе» - лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Что такое ГМО» - беседа (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут |
| **Май** | | | |
|  | * Гимнастика при избыточном весе. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут | Методист по адаптивной физической культуре отделения социальной реабилитации и абилитации |
|  | Вестибулярная гимнастика. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | Гимнастика при шейном остеохондрозе. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * Суставная гимнастика. Групповое занятие. | 1 раз в неделю  30 минут |
|  | * «Клещевой энцефалит» - беседа. | 1 раз в неделю  40 минут | Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной  реабилитации и абилитации |
|  | «Первая помощь при пищевом отравлении». Лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Весенний авитаминоз». Лекция. | 1 раз в неделю  40 минут |
|  | «Что такое коронавирусная инфекция (COVID-19)». Беседа (Приложение 7) | 1 раз в неделю  40 минут |