



ПЛАН

работы специалиста по адаптивной физической культуре отделения
дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов,
нуждающихся в постороннем уходе ГБУ АО «Архаринский КЦСОН» на
2024 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения
1.	Дыхательная гимнастика	В течение года
2.	Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса	В течение года
3.	Упражнение для укрепления мышц ног	В течение года
4.	Упражнение для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи	В течение года
5.	Гимнастика для коррекции зрения	В течение года
6.	Суставная гимнастика	В течение года
7.	Подготовка отчетов о работе отделения за месяц	Ежемесячно
8.	Упражнения направленные на коррекцию осанки и координацию движений	В течение года
9.	Проведение анализа работы по выполнению плана государственного задания в отделениях	Ежемесячно
10.	Ведение журнала, оформление необходимой текущей документации	Ежедневно
11.	Оценка эффективности и качества профессиональной деятельности	Ежемесячно до 25 числа
12.	Упражнения направленные на развитие гибкости	В течение года
13.	Вестибулярная гимнастика	В течение года
14.	Самомассаж	В течение года
15.	Упражнения направленные на укрепление сердечно сосудистой системы	В течение года