ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«УРАЙСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Конспект занятия
с балансировочной подушкой
для граждан старшего возраста «Баланс и сила»

Составитель:
Каштанова Анастасия Федоровна,
заведующий отделением
социальной реабилитации и абилитации
граждан пожилого возраста и инвалидов

Урай
2026

Аннотация

Занятия с балансировочной подушкой для людей – это адаптированная двигательная программа для граждан старшего возраста, направленная на укрепление мышц тазового дна и стабилизаторов таза, развитие координации и профилактику падений. Занятия построены по принципу «от простого к сложному» и включают безопасные упражнения в положениях сидя и стоя на нестабильной опоре. Все движения выполняются с опорой и под контролем инструктора по адаптивной физической культуре с учётом возрастных особенностей и ограничений.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Место проведения занятий: спортивный зал по адаптивной физической культуре.

Цели занятий: поддержание физического здоровья, повышение качества жизни и обеспечение безопасности пожилых людей.

Задачи занятий:

1. Образовательные: познакомить участников с принципами работы на балансировочной подушке, освоить технику безопасной потери и восстановления равновесия.
2. Развивающие: развить проприоцепцию (ощущение положения тела в пространстве), подвижность тазобедренных суставов, силу и выносливость мышц стоп, голеностопа, таза и корпуса.
3. Оздоровительные: способствовать укреплению свода стопы, стабилизировать работу вестибулярного аппарата, активировать глубокие мышцы тазового дна.
4. Психологические: повысить уверенность в собственных силах, снизить страх падения, сформировать позитивный опыт движения, создать поддерживающую атмосферу в группе.
5. Профилактические: обучить правилам безопасности при выполнении упражнений на нестабильной опоре, сформировать привычку к осознанному движению и самоконтролю.

Материалы и оборудование

Балансировочные подушки (надувные диски с шипиками или гладкие), устойчивые стулья, нескользящие носки или обувь с тонкой подошвой.



Участники: люди с ограниченными возможностями.

Ход занятия

Инструктор по АФК: «Добрый день, дорогие друзья! Рада видеть вас на нашем занятии. Сегодня мы будем заниматься балансировочными подушками – мягкими дисками, которые помогают тренировать равновесие, укреплять мышцы таза и стоп, а ещё учат тело быть более уверенным в движениях.

Сразу хочу сказать самое главное: наша цель сегодня – не сделать как можно больше, а сделать правильно и безопасно. Каждый работает в своём темпе. Если почувствуете головокружение, боль или просто усталость – сразу остановитесь и скажите об этом мне.

Напомню несколько правил:

- Всегда держитесь за стул или стену, если стоите на подушке.
- Движения делаем медленно, как будто в густом киселе – без рывков.
- Дышим спокойно, не задерживаем дыхание.
- Если теряете равновесие – не пытайтесь удержаться любой ценой, просто мягко опирайтесь на опору. Это и есть навык баланса: вовремя почувствовать и вовремя подстраховаться.

Ещё один важный момент: перед любыми новыми нагрузками нужно посоветоваться с врачом. Если у вас есть противопоказания или вы не уверены, лучше сегодня понаблюдать или выполнять только самые простые элементы.

Сейчас мы начнём с лёгкой разминки, чтобы подготовить суставы и почувствовать работу таза. В дальнейшем будем постепенно добавлять нагрузку.

Если в процессе занятия будет что-то непонятно – спрашивайте, я всегда рядом.

Готовы начать? Тогда давайте улыбнёмся, вдохнём глубоко и сделаем первый шаг – прямо здесь, на этом коврике!»



I. Разминка (7-10 минут)

Задача – разогреть суставы, активировать стопы и таз, подготовить вестибулярный аппарат.

Ходьба на месте с высоким подниманием коленей – 1 минута.

Перекаты стоп (пятка – носок, внутренний – внешний край) по 10 раз.

Упражнение «Кошка – корова» у стула (мягкие наклоны таза вперёд/назад с опорой на спинку стула) – 8–10 раз, чтобы почувствовать работу таза и поясницы.

Дыхание с активацией тазового дна: на выдохе мягко подтянуть мышцы промежности и низ живота, на вдохе расслабить. Повторить 5–6 раз.

II. Основная часть

Все упражнения выполняются медленно, с контролем равновесия. Темп спокойный.

Если теряете баланс – сразу опирайтесь на стул, не пытайтесь «достоять любой ценой».



Блок А: сидя на подушке (акцент на стабилизацию таза и корпуса). Подушка на стуле. Садимся с прямой спиной, стопы на полу.

1. Балансировка, сидя: удерживать равновесие 20–30 секунд, затем отдых. Повторить 3–4 раза.

2. Наклоны корпуса вперёд/в стороны (амплитуда небольшая, 10–15 см). По 5–8 раз в каждую сторону.

Контроль: таз остаётся ровным, не заваливается.

3. Повороты корпуса с опорой руками на бёдра. По 5 раз в каждую сторону. *Контроль:* движение идёт от грудного отдела, таз стабилен.

4. «Часики» тазом: мягкие круговые движения тазом по часовой и против часовой стрелки. По 4–5 кругов.

Эффект: улучшает подвижность тазобедренных суставов и кровообращение в малом тазу.

Блок Б: стоя на подушке двумя ногами (акцент на стопы, голеностоп, таз)

Подушка на полу. Встать двумя стопами, держаться за стул.

1. Стойка на двух ногах: удерживать баланс 20–30 секунд. 3 подхода. *Контроль:* взгляд прямо, дыхание ровное, колени чуть мягкие.

2. Перенос веса с ноги на ногу: медленно переносить вес на правую, потом на левую. По 8–10 раз.

Контроль: таз не «гуляет», движение идёт за счёт стоп и голеностопа.

3. Подъёмы на носки: медленно подняться, медленно опуститься. По 8–10 раз.

Эффект: укрепляет свод стопы и икроножные мышцы, что критично для баланса.

4. Полуприсед с опорой: слегка согнуть колени, как будто садитесь на высокий стул, и вернуться. По 6–8 раз.

Контроль: колени над стопами, не заваливать внутрь.

Блок В: работа на одну ногу (по самочувствию, только если уверенно стоит на двух).

Опора на стул, подушка под рабочей ногой.

1. Стойка на одной ноге: поднять вторую ногу на 5–10 см от пола, удерживать 10–20 секунд. По 2–3 раза на каждую ногу.

2. «Маятник» ногой: стоя на одной ноге, мягко покачивать второй ногой вперёд – назад, по 8 раз.

Эффект: тренирует проприоцепцию (чувство положения тела), снижает риск падений.

Блок Г: упражнения на активацию тазового дна в статике.

Выполнять в сочетании с простыми позами, чтобы не перегружать.

1. Сидя на подушке: на выдохе подтянуть мышцы тазового дна, удерживать 3–5 секунд, расслабить. 8–10 повторений.

2. Стоя на подушке с опорой: на выдохе подтянуть тазовое дно, одновременно слегка напрячь ягодицы. Удержать 3 секунды, расслабить. 6–8 повторений.

3. «Свеча» (лёгкая версия): сидя на подушке, на выдохе слегка подтянуть таз под себя (небольшой наклон таза назад), на вдохе вернуть. 8–10 раз.

Эффект: учит чувствовать и контролировать положение таза, что важно для профилактики недержания и болей в пояснице.



III. Заключительная часть (заминка 5–7 минут)

Растяжка икроножных мышц у стены или стула по 30 секунд на каждую ногу.

Мягкие наклоны вперёд с опорой для расслабления поясницы.

Диафрагмальное дыхание 1–2 минуты: руки на рёбра, на вдохе живот округляется, на выдохе мягко подтягивается низ живота.

Благодарность телу: 30 секунд просто посидеть спокойно, почувствовать опору под собой.

Наше занятие закончено, всех благодарю!