

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Ермаковский»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ СО

КЦСОН «Ермаковский»

 М.В. Асауленко

«13» 01 2025 г.

Программа «Активное долголетие»

(для граждан пожилого возраста и инвалидов, не имеющих ограничений в передвижении)

Разработал программу:

специалист

по адаптивной

физической культуре

Ломилкина Н.Н.

с. Ермаковское 2025 г.

Содержание

1. Актуальность программы.....	3
2. Цели и задачи программы.....	3
3. Целевая группа.....	4
4. Сроки реализации программы.....	4
5. Ожидаемые результаты.....	4
6. Реализация программы.....	4
7. Спортивно-оздоровительное направление.....	5
Заключение.....	7

1. Актуальность программы

Численность пожилых людей в Ермаковском районе, как и по всей стране ежегодно увеличивается. Социальные исследования показывают, что неудовлетворительное положение пожилых граждан и инвалидов в России отмечается по социально - медицинским, психологическим и экономическим показателям.

Для многих граждан прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, одиночество и многое другое, приводят к снижению качества жизни, депрессиям, и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни. В более неблагоприятной ситуации нередко находятся одинокие пожилые люди или проживающие далеко от взрослых детей.

Однако возможность прожить долгую и активную жизнь есть у всех граждан старшего поколения. Физическое здоровье пожилых возможно сохранить при активном образе жизни, регулярных физических нагрузках, соблюдении правильного питания. Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым - в этом суть идеологии активного долголетия. Также главным фактором психологического здоровья пожилых людей является вера в самого себя, сохранение здоровых положительных эмоций, возможности общения и получение новых знаний.

С целью профилактики нормального функционирования физической и психической сфер граждан пожилого возраста и инвалидов в КЦСОН «Ермаковский» на базе социально-реабилитационного отделения разработана программа «Активное долголетие».

Актуальность программы «Активное долголетие» заключается в улучшении качества жизни людей старшего поколения, укреплении их физического, психического здоровья и увеличении продолжительности жизни. Программа «Активное долголетие» позволяет гражданам максимально использовать ресурсы своего организма для улучшения самочувствия и качества жизни, а так же проведения интересного досуга.

2. Цели и задачи программы

Цели:

- создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов через вовлечение их в оздоровительные и социально - общественные мероприятия.

- информирование получателей социальных услуг о деятельности по программе «Активное долголетие».

Задачи:

- информировать пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни;

- приобщать пожилых людей к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья путем проведения цикла бесед, оздоровительных мероприятий и физической культуры;

- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки у пожилых людей в соответствии с их индивидуальными особенностями;

- поддерживать у граждан возможности для самореализации жизненно важных потребностей путем нормализации физического и психологического здоровья.

- ориентировать пожилых людей на активную жизненную позицию, удовлетворение познавательных потребностей, а также расширение круга их общения.

3. Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды не ограниченные в передвижении.

4. Сроки реализации программы

Реализация мероприятий программы планируется на постоянной основе, занятость граждан пожилого возраста в клубе «Группа здоровья» 2 раза в неделю, «Скандинавская ходьба» 1 раз в неделю.

5. Ожидаемые результаты программы

- создать условия гражданам пожилого возраста и инвалидам для повышения собственной значимости и востребованности;
- развить у пожилых людей и инвалидов стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях, сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор;
- обучить пожилых людей и инвалидов технике скандинавской ходьбы, помочь осознать необходимость ведения здорового образа жизни;
- повысить тонус, работоспособность и сопротивляемость к болезням организма у пожилых людей и инвалидов;
- удовлетворить потребности пожилого человека в коммуникации, пробудить новые интересы, расширить круг общения, избавиться от одиночества;
- увеличение групп и численности граждан, принимающих участие в программе «Активное долголетие».

6. Реализация программы

Программа «Активное долголетие» направлена на создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих на территории Ермаковского района.

В основе программы «Активное долголетие» лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий по направлениям: спортивно - оздоровительное, для сохранения и укрепления здоровья; культурно - досуговое, для расширения круга общения и отдыха.

Комплекс данных мероприятий благотворно влияет на физическое здоровье, социальную вовлеченность пожилых людей в общественную жизнь села, а так же их жизненную активность, с учетом особенностей здоровья, индивидуальных предпочтений

и социальных потребностей.

7. Спортивно-оздоровительное направление

Спортивно-оздоровительное направление способствует приобщению граждан пожилого возраста и инвалидов к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья путем проведения цикла бесед, оздоровительных мероприятий, в том числе с использованием различных видов самомассажа и физической культуры. Спортивно - оздоровительное направление реализуется через клубную и кружковую работу:

- клуб «Группа здоровья»
- Кружок «Скандинавская ходьба».

7.1. Клуб «Группа здоровья»

С целью вовлечения получателей социальных услуг к активной деятельности, к участию в спортивных мероприятиях, связанных со здоровым образом жизни.

В «Группу здоровья» входит комплекс мероприятий по адаптивной физической культуре и самомассажу.

Занятия по адаптивной физической культуре (далее - АФК) проводятся инструктором в группах и индивидуально с учетом заболевания, возраста, физической подготовленности получателей социальных услуг. Общая продолжительность занятий АФК не превышает 50 мин.

Занятия по АФК состоят из практических занятий.

Практическая часть предусматривает организацию непосредственных занятий в зале. В процессе занятий используются: гимнастические коврики, велотренажеры, экспандеры, гантели, гимнастические мячи и палки и другой спортивный инвентарь. Кроме того практическая часть включает в себя участие получателей социальных услуг в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях: спартакиадах, спортивных эстафетах, проводимых на базе спортивного комплекса «Саяны» и ближайших округов Красноярского края.

Одним из доступных способов оздоровления является самомассаж. Основное преимущество самомассажа заключается в полном контроле продолжительности процедуры и силы воздействия на массируемую область тела не другим человеком, а лично человеком. Владея соответствующими навыками, можно в любое время самостоятельно избавиться от боли, напряжения в мышцах и т.п., не прибегая к услугам дорогостоящего специалиста. Освоить приёмы самомассажа достаточно просто. Главное - соблюдать правильную последовательность выполнения техник и освоить теорию, без которой существенного результата не достигнуть.

На протяжении всего периода посещения «Группы здоровья» получатели социальных услуг имеют возможность приобщиться к культурно - досуговой деятельности.

7.2. Кружок «Скандинавская ходьба»

Скандинавская ходьба доступна и не травмоопасна, улучшает состояние сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снимает напряжение мышц шейно - плечевого отдела, укрепляет мышцы спины, позволяет снизить нагрузку на суставы ног, регулирует работу

центральной нервной системы.

Скандинавская ходьба популярна среди граждан пожилого возраста, но важно не просто ходить с палочками, необходимо правильно освоить технику передвижения. Занятия в кружке «Скандинавская ходьба» ставят цель приобщить пожилых людей к активному образу жизни, обучить технике ходьбы, вызвать заинтересованность к самостоятельным, регулярным занятиям.

Групповые занятия по скандинавской ходьбе для получателей социальных услуг проводятся 2 раза в месяц, продолжительность занятий оставляет 50 минут (10 минут разминки, 40 минут ходьбы).

Во время занятий получатели социальных услуг изучают комплекс групповых упражнений. Техника скандинавской ходьбы позиционируется как естественная, поэтому не вызывает сложностей.

Заключение

Человечество стареет и это становится серьезной проблемой. Многие пожилые люди пережили трудные годы. За плечами огромный жизненный опыт и много нерешенных проблем. Когда человек выходит на пенсию, меняется образ его жизни, и первое с чем он сталкивается - узкий круг общения.

Изменение статуса пожилого человека во многом зависит от отношения в целом к людям старшего возраста, как самих к себе, так и общества к ним. Программа «Активное долголетие» поможет изменить жизнь пожилого человека к лучшему во всех смыслах. Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым - в этом суть идеологии активного долголетия.

Задачей программы «Активное долголетие» является благотворное влияние на физическое здоровье, социальную вовлеченность пожилых людей в общественную жизнь села, а так же их жизненную активность, с учетом особенностей здоровья, индивидуальных предпочтений и социальных потребностей.

Благодаря программе «Активное долголетие», у пожилых людей появляются знания о факторах, улучшающих качество жизни и состояние здоровья, а также о правилах безопасной жизнедеятельности. На занятиях в клубе «Группа здоровья» они смогут критически оценить и пересмотреть свой образ жизни, а также применить полученные знания на практике, освоить навыки здорового поведения и сформировать осознанное отношение к построению здорового образа жизни.