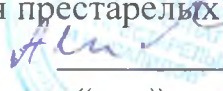


Утверждаю
Директор ОГБУСО
«Заларинский специальный дом-интернат
для престарелых и инвалидов»

«__» ____ 2019 г.

Социальная программа «Здоровый образ жизни-дорога к долголетию» в ОГБУСО «Заларинский специальный дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Цель программы: улучшение качества жизни людей пожилого возраста в Заларинском специальном доме-интернате для престарелых и инвалидов посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

Задачи:

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий с элементами лечебной физкультуры;
- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;
- содействие увеличению продолжительности активной жизни;
- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

Целевая группа: получатели социальных услуг сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний.

2. Постановка проблемы и обоснование необходимости разработки программы

Большинство граждан пожилого возраста не занимаются физкультурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний.

Занятия по физкультуре включают тренировку на тренажерах, упражнения на фитболах (гимнастика на мячах), элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, занятия на тропе здоровья в летний период времени на территории учреждения.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

Программа практических занятий с пожилыми людьми включает 4 занятия в месяц, длительность занятия составляет 25 мин. Занятия проводятся как в группе, так и индивидуально, в зависимости от показаний.

3. Этапы реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный
Предварительный этап		
1	Проведение анализа здоровья целевой группы, деление на группы в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями, диагнозом	Социальный работник Жмурова М.А. массажист Мальков А.Н.
2	Подбор целевой группы	Социальный работник Жмурова М.А.
Основной этап		
3	Занятия группы в спортивном зале и на свежем воздухе	массажист Мальков А.Н.
4	Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий	Социальный работник Жмурова М.А.
5	Публикация информации о реализации программы	Социальный работник Жмурова М.А.
6	Проведение анкетирования участников программы и анализ результатов анкетирования	Социальный работник Жмурова М.А.
Заключительный этап		
7	Диагностика на выходе» для определения степени эффективности мероприятий программы	Социальный работник Жмурова М.А.
8	Публикация статьи в журналы, газеты	Социальный работник Жмурова М.А.

Формы организации деятельности:

- разминки;
- занятия ходьбой;
- беседы;
- лектории;
- походы;

- спортивные соревнования
- спартакиады

Сроки выполнения: Программа социального проекта рассчитана на долгосрочный период и осуществляется в течение года.

Программа состоит из теоретической и практической части.

В теоретической части изложены знания по основам физической культуры и спорта, а также даётся понятие и значение здорового образа жизни, двигательной активности и адаптации к изменяющимся условиям жизни граждан пожилого возраста. На теоретических занятиях проходят консультации обучающихся с целью определения индивидуальной двигательной нагрузки с оздоровительной направленностью.

Практическая часть предусматривает организацию непосредственных практических занятий, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, спартакиадах. Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма граждан пожилого возраста, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике различных заболеваний.