

«УТВЕРЖДАЮ»
приказом директора ГКУ «Социальная защита
населения по Рузаевскому району
Республики Мордовия»
от 31 августа 2020 года № 133 - Д



В.П.Марчков

ПРОГРАММА

проведения мероприятий по реализации стационаророзаменяющих технологий по внедрению занятий с гражданами пожилого возраста вне помещений (занятий на открытом воздухе) организациями социального обслуживания, предоставляющими социальные услуги в полу стационарной форме ("Время - Жить!")

Составила:

Альваева А.Ю.

Заведующая отделением дневного пребывания

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	9
Инвентарь.....	11
Тематическое планирование программы.....	12
Приложение.....	18

Пояснительная записка

Выход на пенсию для многих людей пожилого возраста становится фактором, который приводит к значительным переменам в жизни. С этого момента дни человека больше наполнены одиночеством, на фоне которого часто случаются депрессии. До пенсии люди заняты на работе и живут в постоянном ритме, а после завершения трудовой деятельности у них неожиданно появляется много свободного времени. Такая перемена вызывает растерянность и непонимание, чем занять освободившееся время. «Движение – это жизнь!». Особенно важен этот тезис для людей старшего поколения, ведь без движения старость все быстрее захватывает власть над телом и не позволяет человеку свободно управлять им.

"Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь" - Гиппократ. Образ жизни современного человека немыслим без активных занятий физической культурой и спортом. От образа жизни, эмоционального состояния, активности во многом зависит здоровье старшего поколения. Программа «Время - Жить!» направлена на создание условий для укрепления и сохранения здоровья пожилых людей в Рузаевском муниципальном районе Республики Мордовия. Реализация программы направлена на то, чтобы проводимые мероприятия на свежем воздухе повысили качество жизни пенсионеров, изменили отношение людей старшего поколения к жизни: с одной стороны, для укрепления здоровья, с другой – для преодоления психологического барьера, чтобы несмотря на возраст, активно участвовать в спортивной жизни района. Для того чтобы и в пожилом возрасте быть активным, нужно серьезно заниматься своим здоровьем, вести здоровый образ жизни. Спорт обеспечивает развитие

необходимых физических качеств и двигательных навыков и является формой проведения свободного времени, общения и реализации жизненных сил. Актуальность программы обусловлена и тем, что в современных условиях на первый план выдвигаются проблемы активности человека, а физкультура и приятное эмоциональное общение в кругу вновь обретенных друзей являются одной из главных составляющих здорового образа жизни. Учитывая пожилой возраст граждан, на которых, будут направлены мероприятия, программа предусматривает специальную методику реабилитации организма посредством физических упражнений, восстановление и укрепление здоровья. Программа реализует наиболее оптимальные модели организации адаптационной досуговой работы с гражданами пожилого возраста: спорт, активный отдых и туризм - это велосипедные прогулки; лыжная ходьба; занятия гимнастикой; скандинавская ходьба; организация кратковременных походов в лес, на рыбалку. На первом этапе реализации программы с гражданами старшего поколения Рузаевского муниципального района Республики Мордовия будет проведена разъяснительная работа в виде конференций, собраний о целях и задачах программы. Еженедельно будут организованы обучающие и развивающие мероприятия, направленные на поддержку и пропаганду практик здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья, с учетом пожеланий и возможностей участников программы. Реализация программы "Время -Жить!" позволит сделать жизнь граждан старшего поколения активной и насыщенной, улучшит качество их жизни, так как в обществе каждый человек должен чувствовать себя уверенно.

"Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой". - Платон. Здоровье населения — важнейший элемент социального, культурного и экономического развития страны. В настоящее время возрастает признание роли

здоровья населения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. Одной из основных задач является необходимость охраны здоровья пожилых людей, формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это необходимое условие продолжительной и комфортной жизни. По оценкам ученых, срок жизни человека на 70% определяется его образом жизни. Участие в программе "Время - Жить!" поможет решить ряд проблем граждан пенсионного возраста: укрепить их здоровье, повысить социальный статус. По мнению гериатров и кардиологов, большинство людей может без особых затрат решить проблемы со здоровьем. Для этого следует увеличить физическую активность, способную изменить не только состояние пожилых людей, но и целый город, его инфраструктуру и имидж. Спорт обеспечивает развитие необходимых физических качеств, двигательных навыков и является формой проведения свободного времени, общения и реализации жизненных сил. В Рузаевском муниципальном районе Республики Мордовия проживают 63 020 человек, из них 18 022 человек пожилого возраста (13 003 человек - женщины старше 55 лет, 5 019 человек - мужчины старше 60 лет), 33 % пенсионеров являются одиноко проживающими. Участие в программе "Время - Жить!" является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Чем раньше человек приобщает себя к физической культуре, тем лучше для него и для окружающих его людей. Люди, ведущие активный образ жизни, систематически занимающиеся физической культурой, имеют больше возможностей пополнить группу долгожителей. Реализация программы "Время - Жить!" является стимулом к формированию и сохранению здорового образа жизни старшего поколения.

Государственная система социальной защиты направлена на продление активной жизни пожилого человека. Важнейшей задачей системы учреждений социального обслуживания в полустационарной форме является

поддержание достойного уровня жизни пожилых людей, активация их жизненной позиции, оздоровление и активное долголетие, снижение социальной изоляции.

В настоящее время, в связи с непростой эпидемиологической ситуацией в стране в целом и республике из-за распространения коронавирусной инфекции Covid -19, имеются ограничения посещения социально - значимых учреждений. Данная программа рассчитана на оздоровление и социализацию получателей социальных услуг в полустационарной форме социального обслуживания с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов, а также проведение досуговых мероприятий вне помещений.

Целями данной программы являются:

- активизация жизненного потенциала пожилых людей посредством организации их культурного досуга вне помещений;
- содействие в социальной реабилитации, абилитации, адаптации;
- повышение качества жизни;
- укрепление физического и душевного здоровья граждан старшего поколения;
- вовлечение в активную общественную жизнь;
- активизация творческого потенциала;
- сохранение позитивного отношения к жизни.

Задачи:

1. развитие физических качеств и освоение жизненно важных практических умений и навыков;

2. повышение выносливости и стойкости организма;
3. улучшение психо - эмоционального состояния;
4. восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма;
5. удовлетворение духовно-нравственных потребностей и ностальгического интереса старших поколений;
6. развитие любознательности, творческих способностей;
7. расширение кругозора.

Участниками программы являются граждане старшего поколения, признанные нуждающимися в предоставлении социальных услуг в полустационарной форме социального обслуживания.

Режим занятий:

По мнению большинства исследователей, лучшей формой организации занятий являются группы, где занятия проводятся квалифицированными специалистами (медицинская сестра, культорганизатор, психолог).

В соответствии со Стандартом социальных услуг в полустационарной форме социального обслуживания, утверждённым постановлением Правительства Республики Мордовия от 24 ноября 2014 года № 563 «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг».

Проведение занятий реализуется в группах с пожилыми гражданами. Занятия с гражданами пожилого возраста осуществляются в групповой форме численностью не более 10 человек (комплектация групп происходит с учетом состояния здоровья, степени подготовленности и активности пожилых людей). Ежедневно, согласно расписанию работы отделения дневного пребывания, с применением оздоровительного и щадящего двигательного режима занятий, для обеспечения общего физического развития и укрепления здоровья, а также проведение досуговых

мероприятий с соблюдением социальной дистанции и применением индивидуальной защиты (медицинская маска, перчатки, обработка дезинфицирующими средствами инвентаря), в соответствии с приложением к настоящей программе. Программа предусматривает реализацию календарно-тематического плана, и может реализоваться только с учетом благоприятных погодных условий в зависимости от возможностей площадки.

Срок реализации программы - 6 месяцев.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- сохранение хорошей физической формы;
- профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста и инвалидов посредством физической культуры и спорта;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;
- интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе;
- социальная активность пожилых людей и инвалидов;
- повышение жизненного тонуса пожилых людей.

Программа позволит пенсионерам района сохранить связи с широким кругом людей, улучшить и поддержать психофизическое состояние, удовлетворить потребности в признании, сохранить и усилить социальную активность личности.

Содержание программы

Данная программа рассчитана на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

У граждан пожилого возраста и лиц с частичными отклонениями в физическом здоровье лечебно - оздоровительные мероприятия формируют осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию лечебно - оздоровительной гимнастики в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Произношение громкое и разборчивое, так как многие граждане пожилого возраста плохо слышат. Мы не проявляем излишнюю требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

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 досуговых мероприятиях. Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма граждан пожилого возраста, укреплению здоровья пожилых граждан и инвалидов, а также предупреждению и профилактике различных заболеваний.

Инвентарь

Лечебно-оздоровительные и досуговые мероприятия проводятся вне помещений (на площадках парка культуры и отдыха, спортивного комплекса, а также на свежем воздухе, с выездом на экскурсии) с получателями социальных услуг в полустационарной форме. Используются гимнастические палки, гимнастические коврики, настольный теннис, мячи, велосипеды, палки для скандинавской ходьбы, лыжи, настольные игры: шашки, шахматы, нарды, домино, лото; дартс, раскраски, обруч, пазлы.

Тематическое планирование программы

Планирование физкультурно - оздоровительной и досуговой работы в группах определяется с учётом материально - технической базы, возраста занимающихся и их физической подготовленности. В полугодовой тематический план включаются вопросы о сохранении здоровья и здоровом образе жизни, темы по составлению и выполнению комплексов упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование мероприятий	Периодичность		Место проведения	Ответственные лица
		День недели/ часы	Всего часов в неделю		
Поддержание физической активности и оздоровление					
1	ЛФК, гимнастика	Понедельник - пятница - 30 мин	2 часа 30 мин.	Стадион "Локомотив" г.Рузаевка, ул.Маяковского, д.90Б	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
2	Занятия на уличных тренажерах	Среда - 1 час	1 час	г.Рузаевка, ул.Карла Маркса, д.15	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.

3	Скандинавская ходьба	Вторник, четверг - 40 мин	1 час 20 мин.	Рузаевский район, с.Левжа	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
4	Игры с мячом	Понедельник - 30 мин	30 мин.	Стадион "Локомотив" г.Рузаевка, ул.Маяковского, д.90Б.	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
5	Велоспорт	Среда - 1 час	1 час	Стадион "Химмаш" г.Рузаевка, ул.Титова, д.8.	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
6	Плавание	Пятница - 45 мин	45 мин.	Бассейн "Нептун" г.Рузаевка, ул.Чичаева, д.4	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
7	Ходьба на лыжах	Время года - зима. Пятница - 1 час	1 час	"Лыжная база" г.Рузаевка, ул.Байкузова	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
8	Физкультурно - оздоровительные эстафеты	Четверг - 1 час	1 час	Стадион "Локомотив" г.Рузаевка, ул.Маяковского, д.90Б	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
9	Беседа (социально - психологическая, по формированию здорового образа жизни и т.д.)	Вторник, четверг - 1 час	2 часа	"Парк культуры и отдыха" г.Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.

Культурно - досуговая деятельность

1	Турнир по шахматам, шашкам, лото, домино и т.д.	Среда - 1 час	1 час	"Парк культуры и отдыха" г.Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
2	Настольный теннис	Вторник, пятница - 1 час 30 мин	3 часа	"Дворец Спорта" г.Рузаевка, ул.Титова, д.6	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
3	Литературный час (по творчеству поэта, писателя)	Понедельник - 1 час	1 час	"Парк культуры и отдыха" г.Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
4	Музыкальный час	Пятница - 1 час	1 час	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
5	Танцевальный вечер	Среда - 1 час	1 час	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
6	Викторина «Назад в СССР»	Вторник - 30 мин	30 мин.	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.

7	«Русская народная песня», «Угадай мелодию», «Угадай актера»	Среда - 30 мин	30 мин.	"Парк культуры и отдыха" г.Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алываева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
8	Туризм: - социокультурный туризм (музеи, выставки, кинотеатры) - православный туризм (посещение святых мест) - экологический туризм (мероприятия с выездом на природу)	Понедельник, четверг - 2 часа	4 часа	1) "Параскево - Вознесенский женский монастырь" Рузаевский район, с.Пайгарма 2) "Выставочный зал им. И.И. Сидельникова" г.Рузавка, ул.Ленина, д.48 3) Кинотеатр "Искра" г.Рузаевка, ул.Маяковского, д.90а 4) "Церковь Рождества Пресвятой Богородицы" Рузаевский район, с.Мордовская Пишля	Алываева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
9	Прогулка по лесопарку	Понедельник, пятница - 2 часа	4 часа	Рузаевский район, п.Сузгарье	Алываева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
Повышение когнитивной активности					

1	Ребусы (кроссворды, сканворды)	Вторник - 30 мин	30 мин.	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
2	Головоломки	Четверг - 30 мин	30 мин.	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
3	«Словесная матрёшка» (составление новых слов из букв представленного слова)	Вторник - 30 мин	30 мин.	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
Профилактика психоэмоциональных состояний					
1	Танце - двигательная терапия	Понедельник - 1 час	1 час	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
2	Лепка (из пластилина и теста)	Среда - 40 мин	40 мин.	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
3	Поделки из природных материалов	Понедельник - 1 час	1 час	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.

4	Аппликации	Пятница - 1 час	1 час	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
5	Арт-терапия: - пуантилизм (рисование методом тычка); - графомоторика (рисование по цифрам)	Четверг - 1 час	1 час	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
6	Составление пазлов	Понедельник - 30 мин	30 мин.	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
7	Настольные игры (домино, лото, нарды, шашки и т.д.)	Вторник, пятница - 1 час	2 часа	"Парк культуры и отдыха" г. Рузаевка, ул.Терешковой, д.45	Алыбаева А.Ю. Смирнова Е.Ю. Аркаева В.П. Романова Р.Р.
	Итого:		35 часов 45 мин.		

Инструкция о мерах профилактики распространения коронавирусной инфекции COVID-19 при предоставлении социальных услуг в полустационарной форме социального обслуживания, в том числе вне помещений на открытом воздухе.

Неукоснительно соблюдать следующие меры личной профилактики:

1. Мыть руки с мылом как можно чаще (в случае отсутствия такой возможности - обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком).

Обязательно обрабатывать руки до и после каждого занятия, а так же после каждого контакта с оборудованием;

2. Не прикасаться руками к слизистым поверхностям и коже лица;

3. Защищать органы дыхания с помощью медицинской маски;

4. Не допускать прямого контакта с людьми (объятия, рукопожатия и т.д.), соблюдать дистанцию не менее 2 метров;

5. Минимизировать прикосновения к различным поверхностям в общественных местах, в том числе при доставке в отделение дневного пребывания;

6. При открывании дверей использовать локоть или салфетку;

7. Обрабатывать руки спиртосодержащими салфетками или антисептиками не реже, чем 1 раз в час;

8. Если при оказании услуг отмечается наличие таких симптомов как: повышение температуры тела, озноб, боли в мышцах, головная боль, заложенность носа, появление кашля, затрудненного дыхания незамедлительно сообщить сотруднику, проводящему занятие, позвонить участковому врачу, в крайних случаях вызвать скорую помощь;

9. В целях личной профилактики при контакте с больным человеком на расстоянии ближе 2 метров и (или)

попадании следов биологических сред на открытые участки кожи или слизистые необходимо вымыть руки, а так же слизистые с мылом и обработать их 70% спиртовым раствором (для глаз можно использовать 2% раствор борной кислоты).