

**Государственное бюджетное учреждение Республики
Мордовия «Комплексный центр социального обслуживания
по городскому округу Саранск»**

Номинация:

**«Лучшая разработка и апробация методики и технологии
при предоставлении социальных услуг в стационарной и
полустационарной форме социального обслуживания»**

П р о г р а м м а

**отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов
по социально - экологическому туризму с национальным
компонентом**

«Путешествуя по земле Мордовской».

**Профилактика нарушений когнитивных функций
(деменции) и других заболеваний».**

Из опыта работы.

Авторы:

**Сарасова Светлана Владимировна
Ушакова Екатерина Владимировна
Кочеткова Марина Александровна**

**Саранск
2022 г.**

С о д е р ж а н и е

Часть I

1. Актуальность программы	стр. 3
1.1. Краткое описание программы (Авторская справка)	стр. 4
1.2. Новизна	стр. 9
1.3. Сроки реализации	стр. 11
1.4. Проблемы, на решение которых направлена программа	стр. 11
1.5. Цели и задачи	стр.11
1.6. Целевая аудитория проекта, способы ее привлечения к участию в проекте	стр. 12
1.7. Освещение хода реализации	стр. 13
1.8. Результаты	стр. 13

Часть II

2. Практическая деятельность в рамках программы

2.1 Лечебно-оздоровительные прогулки «Пешком от болезней под крылом Нармунь»	стр. 15
--	---------

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Деятельность отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов:
прогулки, физические упражнения»

2.2. Скандинавская ходьба «Жизнь в движении».....	стр. 21
---	---------

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Ограничения без границ: прогулки и физические упражнения»

2.3. Терренкур «Тропа здоровья Пакся Шумбрачи»
..... стр. 25

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Увлекательный терренкур: физкультурно-оздоровительные мероприятия для пожилых людей»

2.4. Экскурсия в Ботанический сад «Райский уголок Мастор-авы».....стр.30

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Культурно-познавательный туризм для пожилых людей»

2.5. Конно-каретный двор «Ломань и Алаша»стр. 38

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Лошадиная сила: экскурсия на Конно-каретный двор»

2.6. «Деревья - молчаливые помощники». стр.45

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«По тропам целебного леса Вирь-Авы»: Прогулки по Лесопарку»

2.7. Экскурсия в музей С.Д. Эрзи «Ожившее дерево» стр.53

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Сокровища музеев – пожилым людям» стр. 55

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Мордовский краеведческий музей встречает пожилых людей» стр.59

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Выставка мордовских мастеров по валянию шерсти «От пейзажей до валенок» стр.61

Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Концерт в музее им. А.И. Полежаева» стр. 63

Часть I

1. Актуальность программы .

Актуальность развития туризма среди пожилых людей имеет особое значение для России, в том числе и республики Мордовия. Однако, для того, чтобы туризм стал актуальным для людей старшего поколения, необходимо не только учитывать особенности психологии и мотивации данной категории граждан, но и проявлять высокий уровень профессионализма. Кроме того, существуют специфические риски и проблемы, которые возникают тогда, когда в качестве туристов выступают люди пожилого возраста. Поэтому при моделировании туристических программ для данной категории населения необходимо учитывать ряд факторов, таких, как особые требования к комфорту, удобства, т.д.

Перспективы развития экологического туризма для пожилых людей обоснованы практической деятельностью в рамках программы.

Существует ряд особенностей туризма пожилых людей в России. Для того чтобы граждане старшего возраста чаще включались в туризм, необходимо применять комплекс мер по привлечению именно данной категории населения к путешествиям, а именно:

- **Оздоровление.** Пенсионеры, которые желают путешествовать, в основном стремятся не только получить впечатления, но и оздоровиться каким-либо способом.
- **Комфорт.** Предложение программы, комфортной для пожилых людей. Предлагаемые услуги должны быть не только удобными, но и доступными.
- **Нравственность.** Пенсионерам, как преимущественно людям советского пространства, важен нравственный аспект. Они должны получить не только качественный, но и культурный отдых. Именно эта точка зрения способна сделать туризм по-настоящему привлекательной

для данной категории людей, позволить проявить реальную заботу о старшем поколении.

В связи с этим в ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» начал воплощать в действительность социально - значимую программу, направленную на популяризацию активной жизненной позиции в пожилом возрасте.

1.1. Краткое описание (Авторская справка).

Отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов ведет активную пропаганду здорового образа жизни среди получателей услуг. Профилактика нарушений когнитивных функций (деменции), заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата является приоритетным направлением деятельности специалистов.

В план ежедневной работы с гражданами старшей категории и людей с инвалидностью включены занятия:

- Физкультурно - оздоровительные мероприятия;
- Мероприятия, направленные на профилактику психо-эмоциональных состояний;
- Культурно – досуговые мероприятия, др.

Наряду с вышеперечисленными мероприятиями, особую роль играет социально-экологический туризм.

Данная методика предполагает развитие программы по внедрению социально-экологического туризма и содержит комплекс культурно-оздоровительных мероприятий на свежем воздухе для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Организация *экологического туризма* позволит пожилым людям:

- получить новые позитивные впечатления от посещения исторически значимых мест родного края;
- ознакомиться с этнической культурой Мордовии;
- развить интерес к жизни и активной деятельности, к поддержанию здоровой физической формы, поиску новых путей применения своего жизненного опыта и творческого потенциала;
- расширить круг общения по интересам, установить разнообразные контакты и в целом, повысить качество своей жизни.

Из источников СМИ и Интернет-ресурсов можно получить много достоверной информации в данной области.

Для организации деятельности в рамках программы в условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов это направление сравнительно новое. Инновационный подход – составляет важный аспект в работе специалистов в социальной работе. Тематическое направление выбрано не случайно. Исходя из опыта работы с гражданами старшей возрастной категории, следует выделить заинтересованность в реализации данной программы. Практика доказала эффективность методов работы. Ранее специалистами отделения были организованы коллективные экскурсии по достопримечательностям города Саранск, культурно-историческим объектам ... Физкультурно-оздоровительные мероприятия получили наибольшее признание среди наших посетителей. Всю подробную информацию можно получить на официальном сайте ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск».

В нашей компетенции учесть мнение посетителей отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов. Возможность путешествовать есть у каждого пожилого человека. Организовать грамотную культурно-просветительскую программу и комплекс оздоровительных мероприятий – это первостепенное дело в решении поставленной задачи. Национальный

компонент играет важную роль в наилучшем продвижении данного вида услуг.

Экологический туризм - это «путешествие с ответственностью перед окружающей средой по относительно не нарушенным природным территориям с целью изучения и наслаждения, природой и культурными достопримечательностями, которое содействует охране природы, оказывает «мягкое» воздействие на окружающую среду».

От традиционного туризма *экотуризм* отличается экологическим просвещением отдыхающих.

Экологический туризм – практически новое направление в культурном туризме, ожидающее новых интересных проектов. Это направление является современным развитием природных маршрутов.

Экологический туризм охватывает общий сектор отрасли от однодневного отдыха за городом и небольшие экскурсии для пожилых людей и инвалидов. По роду занятий выделяют 3 вида экологического туризма.

1. *Природно-познавательное* (получение информации во время общения с природой). Наблюдение за млекопитающими, птицами, редкими растениями.

2. *Реабилитационное* -мероприятия, способные улучшить состояние природных территорий, вовлечь в работу добровольцев и специалистов.

3. *Рекреационное* – активный отдых: пешие прогулки, Скандинавская ходьба, терренкур; пассивный отдых: пикники, с изучением окрестности.

Экологический туризм является фактором, противодействующим малоподвижному образу жизни, который отрицательно влияет на здоровье и психику пожилых людей и инвалидов. Является уникальным средством реабилитации и абилитации, способствует полноценному общению

инвалидов и пожилых людей. Путешествия, новые знакомства, яркие незабываемые впечатления – все это поднимает настроение и тонус человека, позволяет ему ощутить всю полноту жизни, настраивает на позитив, придает силы в борьбе с недугами.

Мы имеем возможность путешествовать по Республике Мордовия, ознакомиться с этнической культурой родного края, посетить множество интересных мест, сделать много новых удивительных открытий.

Пожилые люди сами принимают участие в разработке «Карты маршрутов», выбирают места, которые хотелось бы им посетить.

Такие природные маршруты называют экологическими тропами, но, заметим, они почти ничем не отличаются от старых, привычных нам прогулок на природу или туристических походов.

Каждый человек всегда стремится увидеть красоту своей малой Родины. Хочет, чтобы путешествия были доступны, духовно обогащали, радовали, наполняли жизнь яркими впечатлениями. Это — нормальная всеобщая потребность, и она должна быть социально удовлетворена.

Программа призвана помочь пожилым людям преодолеть социальную изоляцию, установить новые контакты, узнать что-то новое о родном крае, продлить активное участие пенсионеров в жизни общества, обеспечить их досуг и занятость.

Следует развивать наиболее простые и доступные во всех отношениях экологические экскурсии – практически прогулки по паркам и красивым природным местам с целью туристического осмотра и, возможно, посильной трудовой акции - очистки этих мест от мусора.

Программа предусматривает планомерное осуществление ряда мероприятий:

- Лечебно - оздоровительные занятия (скандинавская ходьба, терренкур);
- Экскурсии с посещением памятников природы;
- Прогулки по городу, с посещением парка им. А.С. Пушкина, городского зоопарка;
- Эко - прогулки: лесопарковая полоса Пролетарского района, прилегающая к учреждению аллея;
- Экскурсии: ЧУ «КСК «Конно-каретный двор», целебные источники Мордовии, ботанический сад, др.

Экологические походы сопровождаются познавательными беседами, фольклорным компонентом (игры, считалки, стихи и др.), музыкальным сопровождением. Важный аспект: туристы ни в коем случае не должны причинять ущерб природно - культурной среде региона.



Мазый эрзянь ават

1.2. Новизна

Следует обозначить важное событие в деятельности ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск».

«Что бы старость была в радость!»

Непростой 2020 год ознаменован грандиозным событием в сфере социального обслуживания граждан старшей возрастной категории и людей с инвалидностью.

В рамках Федерального проекта «Старшее поколение», национального проекта «Демография» при поддержке Негосударственного благотворительного фонда «Старость в радость», занимающегося помощью инвалидам и пожилым людям выделено дополнительное финансирование из Федерального бюджета на развитие социально - значимых программ.

Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации утверждена Типовая модель долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, нуждающимися в постороннем уходе. В 2021 году реализация данной программы осуществляется в 24 субъектах РФ, в т. ч. в Республике Мордовия.

ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» пересмотрен перечень основных вопросов, требующих неотложного взаимодействия. Определен ряд модификаций в целях усовершенствования качества оказания социальных услуг в отделении

дневного пребывания пенсионеров и инвалидов. Первостепенное решение – это создание доступной среды для получателей социальных услуг.

Одной из задач стала реконструкция помещения, а так же оснащение отделения современным оборудованием и инвентарем, закупка транспортного средства.

За короткий срок в учреждении осуществлена колоссальная работа. На протяжении нескольких месяцев были организованы строительно-ремонтные работы. Большие перемены ожидают наших посетителей и гостей. Ранее отделение находилось на втором этаже, что существенно затрудняло передвижение пожилых граждан, особенно с заболеваниями опорно - двигательного аппарата. Немолодым людям приходилось преодолевать «полосу препятствий» по крутой лестнице. Поэтому, важным моментом стал факт перемещения отделения на первый этаж.

Для удобства передвижения людей пожилого возраста и маломобильных граждан, в т. ч. инвалидов-колясочников, создана доступная среда, лестничный вход оснащен пандусом, в коридорах – поручни и др.

Согласно архитектурскому проекту, предусмотрен существенный ряд реконструкций. Теперь общая площадь помещения составляет 274.94 кв. м. Стало намного просторнее. В отделении оборудованы благоустроенные комнаты, предназначенные для комфортного времяпровождения. Они обязательно будут являться гордостью всего учреждения. Гостеприимная прихожая, светлый зал для проведения мероприятий, зал для занятий физкультурой, уютная сенсорная комната, медицинский пункт, а так же столовая всегда ждут своих посетителей. Продумано цветовое решение помещений: оттенки персикового, салатового, нежно-розового, светло-желтого цветов идеально гармонируют с современным интерьером. Для правильной организации бытовых условий людей пожилого возраста и инвалидов важна каждая мелочь. Так, яркое освещение будет благотворно влиять на зрение пожилых людей.

Все условия, созданные для плодотворной реабилитационной и абилитационной работы, стали наилучшим подарком получателям социальных услуг. Данная программа в этом направлении, как ни что другое, сможет помочь продлить активное долголетие и сделать старость в радость!

1.3. Сроки реализации.

Программа предусматривает долгосрочную реализацию всех этапов мероприятий, предусмотренных планом работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск».

1.4. Проблемы, на решение которых направлена программа.

Здоровье является главной ценностью человеческой жизни. От физического и нравственного здоровья зависит будущее нашей страны. Обращая внимание на ценность здоровья и благотворное влияния здорового образа жизни на физическое, психологическое, умственное, духовное состояние человека обнаруживаются следующие **проблемы**:

1. Недостаточная активность пожилых людей и инвалидов.
2. Отсутствие возможностей в самореализации своих потребностей и интересов.

1.5. Цель и задачи

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, организация досуга и социально-психологической поддержки пожилых граждан, направленных на активное долголетие.

Сохранение национальных традиций, языка, культуры. Умение передать от старшего поколения к младшему яркость неповторимого компонента малой Родины.

Задачи:

- повысить интерес пожилого человека к жизни, его самооценки и социальной активности;
- повысить уровень уважения к пожилым людям в социальном окружении;
- оказать помощь пожилым людям социально адаптироваться, преодолеть одиночество, замкнутость;
- ориентировать на активную жизненную позицию в пожилом возрасте;
- вовлечь пожилых людей в активную культурно-творческую деятельность используя этнический компонент;
- предоставить возможность общаться по интересам;
- активизировать участие пожилых людей в жизни общества, повысить степень их защищенности.

1.6. Целевая аудитория, способы ее привлечения к участию в программе.

В программе примут непосредственное участие граждане пожилого возраста, а так же, люди, имеющие ограничения физического здоровья, посещающие отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск».

Так же будут направлены граждане по назначению медицинских учреждений города для создания отдельной группы внутри вышеуказанного отделения.

1.7. Освещение хода реализации программы

Освещение хода реализации программы и его результатах будет опубликовано в обязательном порядке:

- ❖ Интернет-ресурсы (официальный сайт ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» kc_saransk.soc13.ru).
- ❖ Группа ВКонтакте ГБУ РМ «КЦСО по г. о. Саранск».

1.8. Результаты

В ходе работы достигнуты цели:

- повысился интерес пожилого человека к жизни, его самооценки и социальной активности;
- оказана помощь пожилым людям в социальной адаптации, преодолении одиночества, замкнутости;
- пожилые люди стали более активными, инициативными и деятельными;
- предоставлена возможность общаться по интересам;
- активизировано участие пожилых людей в жизни общества;
- появился интерес к жизни и активной деятельности, к поддержанию здоровой физической формы, поиску новых путей применения своего жизненного опыта и творческого потенциала;

Наши Мордовочки



На фото: Посетители отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

Часть II

2. Практическая деятельность в рамках программы.

Деятельность в рамках программы создаст условия для развития экологического туризма в Мордовии, поспособствует популяризации активного долголетия среди пожилых людей и инвалидов. С этой целью широко используется комплекс культурно - оздоровительных мероприятий для граждан пожилого возраста и инвалидов.

2.1. Оздоровительные прогулки на свежем воздухе

«Пешком от болезней под крылом Нармунь» (птицы).

Прогулка – один из эффективных способов для пожилого человека оставаться здоровым. У ходьбы на свежем воздухе много преимуществ – она укрепляет здоровье в целом и помогает улучшить качество жизни. Это самый простой и недорогой вид физической активности, у которой почти нет противопоказаний.

Чтобы улучшить работу головного мозга и защититься от инсульта, геронтологи рекомендуют пожилым людям гулять хотя бы по четыре часа в неделю. Кажется, что это немного, но на практике такие прогулки нужно правильно организовать.

Составляем график

Желательно выбираться на пешую прогулку каждый день. Даже если она продлится всего 35 минут, этого хватит, чтобы «набрать» четыре часа за неделю. Если гулять каждый день не получается, нужно определить дни и часы, в которые это будет удобно делать и придерживаться составленного расписания.

Прислушиваемся к себе

Начинать лучше с медленного, привычного темпа. Уже через несколько минут может появиться чувство усталости. Впервые дни нужно выбирать комфортную продолжительность прогулки. Ходьбу можно чередовать с отдыхом. Если выбираться из дома регулярно, «пешая» часть будет удлиняться, а отдыхать нужно будет все реже.

Важно, чтобы после ходьбы не появлялось новых болей, не ухудшалось самочувствия. Хорошо, если после возвращения домой человек чувствует легкую, приятную усталость.

Выбираем маршруты

Желательно составить маршрут так, чтобы пожилой человек мог дышать свежим воздухом, даже гуляя в городе. Стоит избегать шумных или многолюдных мест: громкие звуки и суета могут быстро утомлять.

В любую погоду

Это — важная часть поддержания иммунитета. Даже если на улице холодно или идет дождь, не стоит отказываться от прогулки только из-за этого. Важно правильно выбирать одежду и обувь: они должны быть удобными, соответствующими погоде. Единственное исключение — сильная жара. Пожилым людям нежелательно долго быть на солнцепеке. Поэтому летом лучше перенести прогулки на вечерние или утренние часы.

Чем больше времени человек проводит на улице и в движении, тем лучше его самочувствие и эмоциональное состояние. Геронтологи рекомендуют по возможности увеличивать длительность прогулок, скорость ходьбы: это поможет восстановить, сохранить нормальную физическую форму.

❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

***Деятельность
отделения дневного пребывания
пенсионеров и инвалидов:
прогулки, физические упражнения.***

ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» принято решение о непрерывной работе с гражданами старшей возрастной категории.

Коллективные прогулки на свежем воздухе составляют важный этап всех мероприятий. Организованная группа пенсионеров совместно со специалистами отделения совершают променады по прилегающей к учреждению территории, а так же лесопарковой зоне Пролетарского района. Благоустроенная зеленая полоса является излюбленным местом отдыха местных жителей. Неторопливая ходьба по тенистым аллеям лучше всего подходит для людей в возрасте. Свежий воздух, созерцание цветущих клумб и раскидистых деревьев благотворно влияют на психо-эмоциональный фон пожилых граждан.

Во время гуляний возникает непосредственное дружеское общение. Пожилые люди соскучились по живому диалогу со своими

сверстниками. Обилие новостей и невысказанных размышлений незамедлительным образом выливались в оживлённую беседу. Насыщенный разговор пенсионеров периодически поддерживался специалистами, проявившими себя достойными собеседниками в любой области. Для более конкретного обмена информацией сотрудники отделения предоставляли периодические издания, наиболее популярные среди лиц старшего возраста («Пенсионер Мордовии», «ЗОЖ» и др.) По привычке, сидя на скамейке со своими верными подругами, наши немолодые женщины смогли узнать последние события, а так же вдоволь наговориться.

Хочется отметить, что подобные встречи являются хорошим поводом для «выхода в свет»: дамы приводят себя в порядок, надевают красивые наряды.

Не секрет, во время карантина многие пожилые люди вели малоактивный образ жизни. Для поддержания жизненного тонуса им необходима размеренная физическая нагрузка. Важным шагом в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата являются занятия лечебно-оздоровительной физкультурой. В процессе прогулки участникам предложено выполнить комплекс ЛФК. Специалисты предусмотрительно взяли с собой спортивный инвентарь: гимнастические палки, мяч. Немолодые «спортсмены» охотно повторяли ряд несложных упражнений.

Заряд бодрости и прилив энергии прослеживались в каждом движении наших пенсионеров.



*Нескрываемая радость и хорошее настроение -
всем участникам мероприятия!*





На фото: специалист по соц. работе М.А. Кочеткова, Н.М. Бакулина, Е.К. Аринушкина, Т.И. Степнова, Г.А. Толокина, Р.В. Гурова.

Цель: Укрепление здоровья, профилактика утомляемости, восстановление сниженных в процессе деятельности ресурсов организма.

Результат: Регулярные прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье и улучшают самочувствие. Укрепляется дыхательная, мышечная, сердечнососудистая системы. Активность мышц улучшает ток крови по венам. Ходьба способствует сжиганию калорий. Ходьба улучшает физическую выносливость. Пешие прогулки позитивно влияют на психическое здоровье, улучшается настроение, нормализуется сон. Во время ходьбы процент риска получить травму крайне низок. Ходьба пешком - доступно и просто.

2.2. Скандинавская ходьба «Жизнь в движении»

Скандинавская ходьба – одно из тех немногих физических упражнений, которым можно заниматься при любом уровне подготовки и почти при любом состоянии здоровья.

Скандинавская ходьба – отличный способ «уйти» от проблем старости и не сдаваться возрасту долгие годы.

Полезь от северной ходьбы больше, чем от бега трусцой. Тренер для таких занятий не требуется, но прежде чем приступать к тренировкам, человеку почтенного возраста необходимо посоветоваться с врачом и обсудить предполагаемые физические нагрузки.



опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

Из

❖ Ограничения – без границ:

занятия скандинавской ходьбой и физической культурой.

Отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов продолжает проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия, направленные на поддержание активного образа граждан старшей возрастной категории.

В рамках программы по внедрению социально - экологического туризма проходят занятия вне помещений. С частичным снятием ограничений, граждане категории 60 + , группой из 3 – 6 человек осуществляют выход на свежий воздух в сопровождении специалистов.

Особое внимание уделяется занятиям, направленным на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата. Скандинавская ходьба по праву занимает лидирующее место среди спортивных мероприятий. С целью организованной деятельности, учреждением приобретен необходимый инвентарь. Тренеры – специалисты по социальной работе грамотно проводят инструктаж по правильному передвижению с использованием скандинавских палок.

В процессе прогулки немолодые «спортсмены» с удовольствием выполняют комплекс ЛФК, упражняются на тренажерах, охотно повторяют за «физруком» ряд несложных заданий. Бодрость и энергия прослеживаются в каждом движении наших пенсионеров.

Поход за здоровьем благотворно влияет на психоэмоциональное состояние людей старшего возраста, а так же оказывает положительное воздействие на профилактику ряда заболеваний.

P.S. Занятия скандинавской ходьбой удобнее проводить на территории учреждения и прилегающей к ней аллее, а также в лесопарковой зоне Пролетарского района г. Саранска. Длительность: 30 - 40 минут. Перед занятиями следует провести небольшую (10-15 минут) физическую разминку, чтобы разогреть и подготовить мышцы тела к предстоящей нагрузке. В заключение - этап медленной ходьбы и упражнения на дыхание, расслабление, растяжка мышц.

Скандинавская ходьба – по-мордовски



Особо полезна скандинавская ходьба при ряде заболеваний:

- варикозное расширение вен: при ходьбе включается в работу «мышечная помпа», стимулирующая нормальный кровоток в ногах;
- лишний вес: ходьба с палками разгружает тазобедренные и коленные суставы, при этом расход калорий увеличивается на 40% по сравнению с обычной ходьбой в том же темпе;
- дорсалгия (или, используя привычную, но уже устаревшую терминологию - остеохондроз);
- нарушения осанки;
- стресс.

Противопоказана скандинавская ходьба с палками для пожилых людей, которые страдают стенокардией, осложненным сахарным диабетом, тромбофлебитом, дегенеративным изменением суставов. Нельзя приступать к тренировкам во время обострения хронических заболеваний или в послеоперационный период.

Цель: Задействовать большое количество мышц, которые не работают при обычной ходьбе. Значительно увеличить пользу для здоровья.

Результат:

Во время тренировок равномерно распределяется нагрузка. Нет повышенного давления на суставы. Нет противопоказаний для тренировок.

Улучшается сердечный кровоток, повышается количество питательных веществ и кислорода, потребляемых сердцем в единицу времени.

Улучшается работа внутренних органов, быстрее сжигаются лишние калории, происходит общее оздоровление организма.

Для похудения и поддержания хорошей физической формы скандинавская ходьба эффективнее и полезнее, чем обычная ходьба и бег.

2.3. Терренкур «Тропа здоровья – Пакся Шумбрачи».

Для занятий терренкуром (тропа с препятствиями) предусмотрены дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок. Терренкур является методом тренирующей терапии, развивает выносливость, улучшает работу сердечнососудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нормализует психо-эмоциональное напряжение.

Терренкур используется не только для лечения болезней, но и для профилактики многих заболеваний.

Маршрут терренкура разрабатывается на несколько «станций», которые имеют свое название и отличительные особенности.

Показания для занятий:

- малоподвижный и неактивный образ жизни;
- заболевания органов дыхания;
- после инфаркта, также рекомендуется лечебная ходьба при гипертонии и гипотонии;
- восстановительный период после травмы;
- болезни нервной системы, им успешно лечится стресс, невроз;
- обменные процессы восстанавливаются благодаря постоянным тренировкам;
- остеохондроз.

Противопоказания к применению:

- болезнь, находящаяся в стадии обострения;
- лихорадка;
- заболевания органического типа, в стадии, когда организм не может сопротивляться нарушениям;
- боль неизвестного происхождения.

Цель: Оздоровления организма пожилых людей и инвалидов, повышения уровня двигательной активности, познавательно-исследовательская деятельность.

Результат: Терренкур способствует закаливанию организма, а красоты природы, спокойная обстановка создают предпосылки для снятия нервного-эмоционального напряжения. При ходьбе происходит массаж организма, улучшается пищеварение, что благоприятно для людей с лишними килограммами.

❖ **Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.**

Занятия по терренкуру проходят на территории учреждения и прилегающей к ней аллее, а также в лесопарковой зоне Пролетарского района г. Саранска.

***«Увлекательный терренкур»:
Физкультурно - оздоровительные мероприятия
для пожилых людей.***

В рамках программы специалисты по социальной работе отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов проводят занятия на открытом воздухе с людьми старшего возраста.

Организованная группа из 6 человек в сопровождении сотрудников отправляется в парк Пролетарского района на спортивные мероприятия. Для удобства пожилых людей организацией предоставлен транспорт.

При благоприятных погодных условиях пенсионеры не прочь проделать терренкур (от фр. terrain – местность и cours – курс лечения) по близлежащей территории, а так же в лесопарковой полосе. Долгожданное потепление поспособствовало успешному физкультурно - оздоровительному мероприятию на открытом воздухе. Как правило, соревнования начались с легкой разминки. Это настроило пенсионеров на позитивный лад.

Инструктор - специалист М.А. Кочеткова предложила участникам несложный маршрут и несколько заданий (станций). «Спортивная ходьба» подразумевала передвижение всей ступней, не отрываясь от земли. Игроки перемещались медленно и осторожно. Импровизированная «Гребля на байдарках»: физкультурники с гимнастической палкой в руках представляли, что плывут в лодке по руслу живописной реки. В задании «Донеси ведро с колодца» шустро передвигались с гантелью весом 2 кг. Далее, огибая «препятствия» из кеглей, они преодолевали расстояние подобно «Змее». Упражнение «Перешагни холм» особо не затруднило наших подопечных. А конкурс «Покати колесо» лишь порадовал отчаянных игроков. В общей сложности пожилые люди одолели дистанцию около 60 м. Во избежание падений, контролировался каждый шаг немолодых спортсменов. Ходьба в невысоком темпе благотворно сказалась на общем физическом состоянии и психо-эмоциональном фоне граждан старшего возраста.

Чтобы занятия проходили с наибольшей пользой для души и тела тренеры продолжают проводить комплекс лечебной физкультуры. Во время прогулок пожилые люди повторяют ряд несложных физических упражнений, учатся правильно дышать.

Непрерывное выполнение заданий на тренировку когнитивных функций уже вошло в привычный образ жизни наших пенсионеров.

- ❖ Чтение стихотворений на мордовском языке, счет, произношение каких-либо названий вносит колоритное настроение для всех участников.

**«ЛОВОВОМС» -
Считалочки на мордовском языке
воспринимаются,
как необходимый элемент мероприятия.**



На фото: специалист по соц. работе М.А. Кочеткова, М.В. Ошкина, М.Г. Коломина, М.И. Казакова, Р.И. Гречушникова, Л.К. Ежова, Г.А. Толокина.

***Упражнение «Перешагни холм»
особо не затруднило участников мероприятия.***



На фото: специалист по соц. работе М.А. Кочеткова, Л.К. Ежова.



2.4. Экскурсия в Ботанический сад «Райский уголок Мастор-авы».

Учебный ботанический сад им. В.Н. Ржавитина - очень уютное и любимое многими место, здесь можно посидеть в тишине, побродить между экзотическими растениями, насладиться спокойствием и гармонией природы.

Ботанический сад – это место с доброжелательной атмосферой, куда каждый может прийти. Растения вызывают ощущения мира и покоя. В таком саду прогулка приносит пользу. Особенно для пожилых людей. В этом месте дышишь свежим воздухом, наслаждаешься красотой, а так же узнаешь что то новое. Человек, придя в Ботанический сад, становится частью общества, знакомясь с новыми людьми. Также учеными доказано, что человек находясь на природе, чувствует себя комфортно, а самое главное безопасно.

Польза «Садовой терапии» может быть видна в четырех областях: интеллектуальной, социальной, эмоциональной и физической.

1. **Интеллектуальная.** Улучшение навыков общения, развитие разных видов памяти и запаса слов. Пробуждение любопытства, улучшение способности проводить наблюдения за живой природой. Улучшение способности планировать и принимать решения. Получение новых профессиональных навыков (размножение растений, уход за растениями, аранжировка цветов). Стимулирование чувственного восприятия. Зрение, слух, вкусовые и тактильные ощущения, запах играют важную роль в достижении целей Садовой терапии. Формирование целостной картины мира.

2. **Социальная польза.** Взаимодействие внутри группы. Участники учатся общаться друг с другом для достижения общей цели. Взаимодействие за пределами группы. Передача навыков и эмоций другим людям.

3. **Эмоциональный подъем.** Усиление чувства собственного достоинства и веры в себя, становление адекватной самооценки.

Возможность уменьшить проявления агрессии приводит к появлению социально-адаптированного поведения. Программы обеспечивают интерес и стремление к жизни. Восстанавливаются пространственно-временные связи. Формируются ощущения и образ прошлого, настоящего и будущего. Это особенно важно для пожилых людей, инвалидов и людей с эмоциональным кризисом, которые потеряли интерес к будущему.

4. **Физическая польза.** Развитие и улучшение основных моторных навыков. Улучшение мышечной координации и тренировка неиспользуемых мышц. Развитие хватательных навыков и гибкости пальцев. Увеличение пребывания на свежем воздухе. Растения выделяют фитонциды (биологически активные вещества, выделяемые растениями в атмосферу, которые убивают патогенные микроорганизмы и оздоравливают воздушную среду).

Рассмотрим подробнее, какие функции и опыт могут быть активированы и реабилитированы:

1. **Интеграция биологических и психологических факторов.** Люди с ограниченными возможностями зачастую затрудняются с интеграцией и социальной адаптацией, важным аспектом которой является соотношение физического недостатка с индивидуальностью человека. Осуществление действий, которые дают возможность понять, что последствия инвалидности не так страшны, могут способствовать интеграции разума и тела. Восстановление коммуникации с окружающим миром.

2. **Влияние окружающей среды.** Люди, находящиеся в больницах, домах престарелых, или дома, ограниченные в передвижении, чувствуют себя беспомощными, не способными контролировать свою жизнь или окружающую среду. Растения помогают украсить их повседневную жизнь, наполнить жизнь смыслом.

3. Ответственность. Чувство ответственности за своих зеленых питомцев, понимание, что они полностью зависят от того, как о них заботятся, являются важным терапевтическим элементом для многих.

4. Творчество. Появляется возможность самовыражения, которая часто теряется у людей с ограниченной ответственностью. Например, возможность реализовать себя в цветочной аранжировке или ландшафтном дизайне. Также возникает при выращивании растений из семян (возможность почувствовать себя творцом, причастным к возникновению новой жизни. Воспитание терпимости. Когда имеешь дело с живыми существами, что-нибудь получается неправильно. Заболевания, насекомые, сорняки будут приводить к потерям растений. Обучая принимать неизбежные потери в садоводстве, можно помочь пациентам научиться принимать неизбежные потери в их жизни.

Общение с природой, познание ее тайн облагораживает человека, делает его более чутким. Чем больше мы узнаем о природе своего края, тем больше мы начинаем любить его.

Цель: Усвоение различных знаний, причин изменения и развития объектов, а также накопление эмоционально-положительного общения с природой.

Результаты: Профилактика деменции: у пожилых людей и инвалидов начинают активизироваться различные участки мозга, улучшается мозговое кровообращение, снимается стресс. Развиваются и улучшаются основные моторные навыки. Улучшается мышечная координация и тренировка неиспользуемых мышц. Развиваются хватательные навыки и гибкость пальцев. Увеличивается время пребывания на свежем воздухе. Таким образом, происходит реабилитация, эмоциональный подъем и улучшение качества жизни людей пожилого возраста и инвалидов.

❖ **Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.**

«РАЙСКИЙ УГОЛОК»

Культурно - познавательный туризм

для пожилых людей:

Экскурсия в Ботанический сад.

ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» продолжает проводить деятельность, направленную на поддержание активного образа жизни граждан старшего поколения.

В рамках реализации программы по внедрению социального туризма «Всегда в движении, всегда в пути!» для получателей социальных услуг отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов организована экскурсия в НИ «МГУ им. Н. П. Огарева» учебный Ботанический сад им. В.Н. Ржавитина. Этот экологически чистый уголок живой природы находится в открытой доступности для посещения. Однако для конкретных граждан старшего возраста такое яркое событие осуществилось впервые и радостно воспринято.

Группа из шести человек в сопровождении специалиста отправилась в поездку на предоставленном организацией транспорте. Погожая осенняя погода была явно благосклонна к немолодым путешественникам. Сентябрьский день в разгаре «бабьего лета» преподнес хорошее настроение всем участникам культпохода.

Многообразие флоры и уникальные виды растительного мира доставили огромное эстетическое удовольствие каждому ценителю прекрасного. Важно отметить, благоустроенная зеленая территория с ее инфраструктурой способствовала комфортному передвижению людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. По мере ознакомления с живыми достопримечательностями, периодически присаживаясь на удобные скамеечки для отдыха, продолжалось общение естественным образом. Бодрый обмен впечатлениями, постижение новой информации привели к выводу о целебной силе растений и пользе фито-терапии.

Райский уголок в один миг увлек в свои объятия. Солнечный свет, прозрачный воздух и обилие кислорода моментально «привели в чувства» всех желающих эмоционально взбодриться. Магическая аура дендрария, как сказочного леса, где произрастают кудрявые плакучие ивы, деревья с богатой листвой и раскидистые кустарники заставили погрузиться в состояние спокойствия и безмятежности. Цветочные клумбы в обилии ярких красок и замысловатых форм притягивали взгляды, завораживали своей неувядающей красотой.

Живописные пейзажи и колоритный ландшафт явились отличным местом для фото-, видео- съемки. Воодушевленные дамы непринужденно позировали в осеннем саду и просто наслаждались жизнью. Теперь личные архивы и портфолио дневного отделения пополнились великолепными фотографиями на фоне живой природы.

Вдохновленные женщины свободно прохаживались по тенистым аллеям, извилистым тропинкам и таинственным цветникам, испытывая восторг от происходящего. Во время прогулки невзначай случился импровизированный концерт. Благодатная атмосфера навеяла желание на исполнение любимых песен. Музыкальный экспромт настроил на веселый темп.

По возвращению домой в любимый город, пенсионеры были переполнены положительными эмоциями. Большой мегаполис погрузил в обыденный ритм бытия. Однако частичка волшебства останется в памяти еще на долгое время.

Нам известно, что не все были в юные годы ботаниками, однако после посещения райского сада мы уверены, что животворящая сила мира растений даст новый виток к дальнейшему проявлению интереса к жизни.

Отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов выражает признательность Администрации НИ «МГУ им. Н. П. Огарева» учебный Ботанический сад им. В.Н. Ржавитина за ...

***... Неповторимое продолжение нашего
короткого Бабьего лета
в Мордовии!***



*Разговор на мордовском языке
и исполнение народных песен добавили
национальную особенность.*





На фото:

*Г.А. Толокина, М.Г. Коломина, З.Ф. Рубцова, Н.М. Бакулина,
Т.И. Степнова, Л.П. Баркина.*

Мордовскую речь мы понимаем без перевода ...





На фото:

Г.А. Толокина, М.Г. Коломина, З.Ф. Рубцова, Н.М. Бакулина



Цель: Профилактика нарушений когнитивных функций (деменции), сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Результаты: активизация различных участков головного мозга, снятие стресса, накопление эмоционально-положительного опыта, лирического общения с осенней природой, знакомство с флорой республики Мордовия.

2.5. «Ломань и Алаша »

(Человек и Лошадь)

Общение с лошадьми приносит пожилым людям и инвалидам огромную пользу не только тогда, когда они катаются верхом. Для того чтобы ощутить прилив жизненной энергии не обязательно уметь держаться в седле - достаточно просто побыть рядом с лошадью или полежать на ее спине.

Американский Институт математики сердца научно подтвердил, что животные и люди могут общаться не только словами и жестами, но и электромагнитными полями. Неудивительно, что общение с нашими питомцами влияет на наше настроение - и мы на их. Осознанное общение, как показали исследования, влияет на частоту сердцебиения и уровень гормонов стресса в организме.

У лошадей большое сердце, и биополе в 8-10 раз больше, чем у человека. Поэтому они имеют особенный дар влиять на наш внутренний настрой. Когда они спокойны, мы это чувствуем и тоже становимся спокойными. Когда они нервные, мы тоже это ощущаем. Сердце начинает биться быстрее, мы чувствуем страх. Общение со счастливыми и здоровыми лошадьми на свободе, когда сама лошадь не против этого общения, почти всегда происходит спокойно, без спешки, осознанно.

Почему лошади помогают нам стать лучше?

Лошади - сверхчувствительны и наблюдательны. Они дают мгновенную обратную связь в ответ на эмоции и настрой человека. Когда человек находится рядом с таким большим, сильным и порой непредсказуемым животным, он тоже подключает свои первобытные инстинкты самосохранения и выходит из режима "автопилота" в режим бдительности, прислушиваясь к своим ощущениям.

Поскольку лошади не разговаривают на нашем языке, общение с ними вынуждает человека обратить внимание на свои движения и язык тела, на свои чувства и эмоции, и на то, как он владеет своей внутренней энергией.

Спокойные здоровые лошади помогают людям быть спокойными и уверенными в себе, а также развивать доверие в взаимоотношениях.

Лошади все равно кто ты – ребенок или старец, миллионер или дворник. Она видит человека сквозь маску лет и социального статуса и помогает ему понять, насколько искренне он выражает себя.

Лошади могут вызвать у человека чувства, которые до этого находились на подсознательном уровне, помогают человеку раскрыть эти чувства и преодолеть свои внутренние барьеры.

Прикосновение/телесный контакт - важнейший элемент развития здорового мозга человека и отношений между людьми. Такой контакт не всегда уместен между людьми (например, между терапевтом и пациентом), но когда человек гладит или обнимает лошадь или сидит на ней верхом, он может испытать такой контакт и ощущение любви, не доставшееся ему в детстве или в другое важное время жизни, и таким образом, скорректировать старые психологические травмы.

Лошадь, как и человек, - социальное (табунное) животное, ориентированное на установление связи с другими. В табунах существует определенная иерархия и структура, и лошади ценят лидерские качества и доверяют только тем, кто ими обладает. При общении с лошадьми человек имеет возможность проверить свои способности развивать отношения, методы общения с другими и умение вести и быть ведомым.

Лошади моделируют "здоровый образ жизни" и аутентичные взаимоотношения: они живут здесь и сейчас, они не оторваны от своего тела и инстинктов, искренне выражают себя в отношениях с другими, чувствуют крепкую связь с землей и умеют отпускать негативную энергию.

Лошади чувствуют нашу энергетику, подсказывают нам, когда мы искренни сами собой, служат неким зеркалом нашего внутреннего настроения и метафорой того, что происходит в нашей жизни. Лошади помогают нам увидеть себя со стороны. Во время занятий с лошадьми, никто не остается равнодушным. Люди испытывают весь спектр эмоций, определяют свои намерения и начинают реализовывать свое будущее таким, каким они хотят его видеть.

Конно - каретный двор.

Испокон веков наши предки имели тягу к общению с лошадьми. Вся история крестьянского быта неразрывно связана с использованием «лошадиной силы».

В наше время культ «Лошади – работяги» несколько изменился. Особое значение придается непосредственному общению людей с лошадьми.

С этой целью в Республике Мордовия функционирует Конно-каретный двор, основанный более 10 лет назад. Он располагается в поселке, в 1 километре от города, в непосредственной близости от смешанного леса и озера. Здесь горожане могут отвлечься от суеты, с комфортом окунуться в мир природы, отлично провести время и активно отдохнуть.



❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

«Лошадиная сила»:

Экскурсия на Конно – Каретный Двор.

Незабываемое мероприятие для посетителей отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов организовано специалистами по социальной работе. Опыт коллективной поездки на «Конно – Каретный двор» зарекомендовал себя наилучшим образом.

По приезду на территорию Конноспортивного клуба пожилые люди моментально ощутили положительную энергетику природы. Живописные сельские пейзажи манили своей естественной красотой. На этом фоне, в специализированных загонах, свободно прогуливаются ухоженные лошади, на лужайках щипали травку козы. Всем желающим было дозволено прикасаться к животным, гладить их, кормить с руки. Пожилые люди, подобно детям, окружили питомцев, дарили им свою ласку и теплоту. Тактильные ощущения от прикосновения к лошади весьма положительно сказываются на психо-эмоциональном фоне человека. Гладя животное по гриве, смотря ему прямо в глаза, по-доброму разговаривая, создается естественный контакт.

В конюшне работают грамотные и любящие работники. Всем питомцам оказывается правильный уход. С первого взгляда создается впечатление о профессиональном подходе к своему делу.

Гостям оказан радушный прием со стороны работников двора. Пенсионерам была обеспечена «передышка» в благоустроенных зонах для отдыха. Совместное чаепитие на лоне природы придало сил и уверенности всем участникам мероприятия.

- ❖ Колоритное настроение удалось благодаря акценту в национальном стиле: специалист по социальной работе выступила в роли молодой Мордовочки в народном костюме. Весьма уместно прозвучала душевная песня на мордовском языке

«Умарина» и легендарная «Катюша» в исполнении самодеятельного хора.

Спортивное занятие на свежем воздухе – игра с мячом, увлекло наших подопечных. Их бодрое настроение и азарт прослеживались в каждом движении. Во время проведения экскурсии пожилые люди достаточно время провели на ногах. Неспешная ходьба, а так же физическая разминка явились эффективной профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Незабываемые эмоции еще долго будут напоминать о дружном общении на природе. А это значит, что проявления деменции нас не беспокоят ...

Отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов выражает благодарность руководителю ЧУ «Конноспортивный клуб «Конно - Каретный Двор» Каткову Анатолию Викторовичу и всему персоналу за непреодолимое стремление совершенствования своей деятельности.

P.S. Иппотерапия (от [др.-греч.](#) ἵπλος «ἄξιψῆδος») – перспективное направление реабилитации людей старшего возраста и инвалидов.



Добрые лошадки



Колоритное настроение



«УМАРИНА»

Дружно поём песню на мордовском языке ...



На фото:

*специалист по соц. работе М.А. Кочеткова,
Т.А. Калинина, Л.К. Ежова, Р.И. Кузнецова, М.И. Казакова, Л.П. Баркина.*

Цель: повысить уверенность в себе, улучшить настроение.

Результаты: у людей с возрастом развивается чувство эмпатии по отношению к другим. Общение с животными напоминает им о том, что иногда чьи-то нужды необходимо ставить выше своих собственных потребностей. Это помогает нам быть более заботливыми по отношению к окружающим и готовыми идти на поиски компромиссов, позволяет меньше сталкиваться с конфликтами и попадать в стрессовые ситуации.

2.6. Деревья - молчаливые помощники.

У каждого существа, будь то животное, человек, трава, деревья, есть своя энергетика. Аура любого из них может лечить, поднимать настроение, заряжать силой и энергией. О том, что деревья обладают сильнейшей энергетикой и могут помогать в болезнях, знали еще древние кельты. Они определили, что разные породы деревьев по-разному действуют на человека. От одних вы напитаетесь силами, другие - напротив, отберут их у вас.

Как узнать, поможет вам какое-то конкретное дерево или нет? Попробуйте подойти к нему и прислушаться к своим ощущениям. Если почувствуете легкость на душе, поднялось настроение – значит, дерево «ваше». Есть еще один способ проверки. Подойдите к дереву и протяните к нему ладони. Почувствуете холод - отходите от него: оно не «ваше». Чувствуете тепло на ладони – смело подходите. Это дерево поможет исцелиться от недугов. Только после сеанса не забудьте его поблагодарить.

Общаться с деревьями, как правило, лучше утром, сразу после восхода солнца. Они отдохнули за ночь, набрались сил и готовы поделиться ими. Дерево должно быть правильной формы, здоровое. Посмотрите на листья – если они поражены тлей или другими паразитами, выберите другое. На стволе не должно быть опухолей или наростов. Выбирайте дерево, стоящее в отдалении от своих собратьев, желательно на расстоянии 5 - 6 метров.

Необязательно произносить какой-то заговор или специальную молитву. Главное, чтобы фразы были искренними и исходили из вашего сердца. Нужно понять, что дерево тоже может испытывать чувства, оно обладает эмоциями. Прижмитесь к стволу и закройте глаза. На мгновение отвлекитесь от всех проблем, расслабьтесь. Наслаждайтесь теми ощущениями, которые у вас возникли в этот момент. Представьте себе, что с этим деревом вы связаны неразрывной цепью. Почувствуйте его тепло и добро!

Деревья-доноры (их энергетика считается положительной): дуб, береза, сосна, кедр, клен, акация, рябина, яблоня, ясень, липа.

Мощнейшим источником биоэнергетики весной являются плодовые деревья в цвету. Зимой запасы биоэнергетики у деревьев-доноров снижаются, но полностью не исчезают.

Деревья - «потребители» (биоэнергетика этих деревьев считается отрицательной): осина, тополь, ель, пихта, можжевельник, черемуха, ива, ольха, каштан, все быстрорастущие деревья и вьющиеся растения.

Как общаться с деревом

Выберите наиболее могучее, ветвистое дерево с упругими блестящими листьями, отойдите подальше и обойдите вокруг него (у энергетически активного дерева обычно нет соседей на расстоянии не менее 6 м). Вы должны почувствовать симпатию и доброжелательность к этому дереву. Затем начинайте приближаться к нему. Если на расстоянии 1,5 м вы будете подносить к дереву ладонь и уже с расстояния около 1 м почувствуете на ладони повышенную плотность, тепло, покалывание – значит, это дерево-донор он обладает большим запасом энергетики.

Правила «накопления» биоэнергетики с помощью естественных деревьев - доноров

1. Встаньте лицом или спиной к дереву на расстоянии 60 см и мысленно обратитесь к нему с просьбой помочь пополнить запасы биоэнергетики и повысить энергетический потенциал. Если вы делаете это с чистыми мыслями, то придет положительный ответ.
2. Расслабьтесь и представьте себе, как сверху вниз по телу медленно проходит теплая волна. Закройте глаза, проверьте, все ли части тела расслаблены, если нет, то снова на выдохе направьте в эти места тепловую волну.

3. После расслабления тела производится «вдох» биоэнергетики с помощью ритмического движения по схеме вдох – задержка дыхания – выдох. Вдох может быть равен 4–8 секундам, задержка дыхания – около 4 секунд, выдох равен вдоху. Во время вдоха необходимо представить и почувствовать, как биоэнергетика дерева-донора поднимается по вашим рукам и ногам по направлению к солнечному сплетению. Ощутите корни дерева, движение соков из-под земли вверх, растекание их по листьям кроны.

4. «Вдох» биоэнергетики от дерева донора должен занимать не более 3 минут сверх указанного времени могут привести к неожиданным скачкам давления крови.

5. Напитаться биоэнергетикой надо не позже за 2-3 часа до отхода ко сну, иначе может нарушиться сон.

Биоэнергетический обмен между деревом и человеком можно использовать не только для лечения, но и для регуляции общего самочувствия. Нелишне напомнить, что со «своим» деревом следует здороваться как с другом, а, пообщавшись с ним, поблагодарить его за оказанную помощь.

❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

По тропам целебного леса Вирь-Авы:

Прогулки по Лесопарку.

Не секрет, наша Республика славится своими великолепными лесами. Деревья окружают нас с самого рождения и до старости. Для людей, выросших в сельской местности, это особый источник жизненной энергии. Жители мегаполиса наслаждаются поводом насладиться обилием кислорода в «скромных» городских условиях. Мы можем вспомнить, как детьми убегали в лес по ягоды - грибы... В юности нам назначали свидания в тени листвы ... И уже зрелыми людьми с упоением прохаживаемся по зеленым аллеям, порою уже с тростью в руках ...

Народный фольклор часто приближает людей к миру растений. Это и вечера Ивана-Купалы, где действия напрямую связаны с таинством леса. Сказочные герои из загадочного русского леса знакомы всем с колыбели. Мордовская мифология так же сопряжена с лесным колдовством.

Отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов расположено поблизости лесопарковой зоны Пролетарского района г. Саранска. Посетителям отделения повезло: лес находится практически в шаговой доступности.

Специалисты по социальной работе «уловили» шанс приблизиться к истокам культуры Мордовского народа. Группа пенсионеров и инвалидов в сопровождении специалистов периодически выходит на прогулку в лесопарк.

Предварительно ознакомившись с информацией о типе своего «дерева-хранителя», пенсионеры приобщаются к культуре поведения в лесу. Неким ритуалом общения с живой природой может послужить разговор с деревьями. Обняв ствол «своего» деревца, либо заприметив наиболее понравившееся, человек может поговорить с ним, рассказать о наболевших проблемах. По мнению психологов, это хороший терапевтический прием, позволяющий освободиться от негативных мыслей. От общения на языке живой природы, мудрые люди получают положительную энергетику, заряжаются неведомой силой. Всевидящая женщина Вирь-Ава не даст в обиду доброго человека. Хранительница мордовских лесов обязательно поможет всем нам!

Шелест листвы, пение птиц, обилие спокойного зеленого цвета придает умиротворенное настроение всем людям старшего поколения. В зрелом возрасте гармония с природой играет немаловажную роль. Для поддержания психо-эмоционального фона в нормальном состоянии необходимо лишь кроткое общение с лесом. И он обязательно ответит взаимностью!

Любовь и доброта ощущается буквально на каждом шагу, где ступает нога пожилого человека.



***Всевидящая Вирь-Ава
не даст в обиду доброго человека.***



*Хранительница мордовских лесов
обязательно
поможет всем нам !*



*Полезное занятие – пальчиковая гимнастика
в тени листьев*



На фото: Г.А. Толокина, Р.И. Гречушникова

Цель: научиться целебному общению.

Результаты: аура деревьев может лечить, поднимать настроение, заряжать силой и энергией. О том, что деревья обладают сильнейшей энергетикой и могут помогать в болезнях, знали еще древние народы. Теперь знаем и мы!

2.7. Экскурсия в музей С.Д. Эрзи

«Ожившее дерево»

С помощью живописи человек учится понимать гармонию природы и мира. Картины художников – это своеобразная книга, научившись читать которую, можно узнать о традициях, обычаях и истории своего народа.

Как же более эффективно вводить людей почтенного возраста в мир изобразительного искусства? Безусловно, эту проблему можно решить с помощью книг, альбомов, журналов с произведениями искусства. Но лучше всего, просто ходить с ними на экскурсии в картинные галереи и музеи.

И делать это, в первую очередь, со знакомства с творчеством земляков, нашей республики.

В Саранске довольно много интересных музеев, достойных внимания пожилых людей. Один из таковых носит имя известного скульптора Степана Дмитриевича Нефёдова (псевдоним - Эрзя).

Этот прекрасный художественный музей находится в самом центре Саранска. Условно его можно разделить на две части - художественную, где представлены картины Мордовских художников, в основном Фёдота Сычкова и часть, посвященная творчеству знаменитого скульптора Степана Эрзя. Его скульптуры из дерева кебрачо потрясают своим реализмом, чудесно передающим тепло и форму женского тела. Также есть не менее впечатляющие работы, выполненные скульптором из мрамора, бронзы, гипса и даже железобетона в ранние годы творчества. На первом этаже часто развешивают временные экспозиции. Там же находится по небольшой магазин, где можно купить сувениры и репродукции картин, в т.ч. на шелковых платках.

Очень приятно были удивлены пожилые люди работами скульптура. Обширная экспозиция скульптур, выполненных из аргентинских пород дерева. Очень необычно и красиво. Персонал музея приветливый и отзывчивый. Также посетили зал, посвященный творчеству Сычкова Ф.В. Необычно яркие и позитивные полотна!

Красочный и светлый мордовский быт в его работах заразил позитивным настроением людей почтенного возраста. Порадовали витрины с национальными костюмами. Все очень удобно, светло и гостеприимно.

Такая красота!!! Скульптуры Эрзя необычные, притягивающие и заставляющие смотреть на них долго...

После посещения музея и осмотра экспозиции осталось чувство восхищения талантом художника.

Даже людей далеких от искусства выставка не оставила равнодушными.

❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

Сокровища музеев - пожилым людям!

ГБУ РМ "Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск" продолжает совершенствовать свою деятельность в работе с представителями старшего поколения.

Для группы пожилых граждан из отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов организована экскурсия в Мордовский республиканский музей изобразительных искусств им. С.Д. Эрьзи.

Люди зрелого возраста посетили открытие межмузейного выставочного проекта "Сокровища Рязанского художественного музея". Культурное событие весьма заинтересовало ценителей изобразительного искусства. Это мероприятие явилось "глотком свежего воздуха" в повседневной жизни горожан.

Гостеприимный выставочный зал широко распахнул свои двери для всех желающих. Атмосфера праздника царила на протяжении всего вечера. Великолепные картины именитых художников манили своей таинственностью. Восхищенная публика плавно перемещалась от шедевра к шедевр, забыв обо всем на свете!

Вернисаж послужил хорошим поводом для общения на возвышенные темы и стал отличным местом встречи интеллигентных персон. Здесь можно было встретить как хорошо знакомых нам творческих людей, так и познакомиться с новыми интересными личностями.

Нельзя было пройти без эмоций мимо экспозиций великого мордовского скульптора С.Д. Эрзи. На грандиозной выставке есть то, чего не найти ни в одном музее мира: самое крупное собрание произведений Степана Дмитриевича — целых 208 работ! Удивительные творения вызывают восторг у представителей разных поколений. Конечно, еще тут греют солнечные полотна с щекастыми мордочками от Федота Сычкова и картины академика портретной живописи Ивана Макарова.

Граждане старшего возраста с любовью прикоснулись к бесценным сокровищам, а так же смогли заполнить пробелы в знании родной культуры.

У истоков национальной культуры



На фото: З.Н. Алекберов

***Прикосновение
к национальному достоянию.***



На фото: Т.И. Степнова, Н.М. Бакулина, З.Н. Алекберов.

Встреча творческих людей.



На фото: Л.В. Митякина, Е.С. Загородннева, Т.И. Степнова,
З.Н. Лазарева, З.Н. Алекберов, Н.М. Бакулина, И.А. Винтин.

❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

Мордовский Краеведческий музей встречает пожилых людей.



ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания» по г. Саранск делает акцент на взаимодействие в общественной деятельности и культурное развитие граждан старшей возрастной категории. Для посетителей отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов организована коллективная экскурсия в Мордовский республиканский объединенный краеведческий музей им. И.Д. Воронина.

Граждане старшего поколения с особым воодушевлением приняли приглашение на групповую поездку.

Из компетентных источников нам стали известны факты: «Мордовский краеведческий музей базируется в Саранске с 1918 года. С 2017 года у музея новое здание. Фонды – более 200 тысяч единиц. Экспозиции разделены на три отдела: история, современная история и природа. В первых двух упоминаются важные события российской и мировой арены, и их отражение в мордовской жизни, а также упоминаются культурные особенности края. Третий (наиболее посещаемый) – в нем в миниатюре воссозданы природные комплексы республики».

Немолодая аудитория плавно перемещалась по выставочным залам, внимательно осматривая экспозиции и экспонаты. Опытный экскурсовод подробно излагал культурно - исторические факты, доводя информацию до каждого человека в частности.

Благодаря грамотному подходу со стороны сотрудников музея и организаторов экскурсии граждане пожилого возраста смогли всецело ознакомиться с культурой родного края, а так же восполнить пробелы в знании истории.



Знакомство с историей и культурой родного края.



На фото: группа посетителей отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

Выставка мастеров по валянию шерсти

"От пейзажей до валенок".

Граждане старшего поколения были приглашены в Музей мордовской народной культуры, где широко раскрыла свои двери Республиканская выставка мастеров по валянию шерсти "От пейзажей до валенок".

Посетители отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов были весьма обрадованы радушному приему со стороны организаторов и участников мероприятия. В уютном выставочном зале было представлено более 130 работ 19 народных умельцев. Шерстяные экспозиции моментально привлекли взоры немолодых людей своим позитивным настроением.

Внимательно взглядевшись в красочные изделия можно было распознать весь творческий потенциал старательных мастеров. Надо отметить, что все работы сделаны из шерсти и войлока по специальной технологии. В каждой из них ощущается тепло рук и неподдельная душевная доброта их создателей, колорит национальной культуры.

Достойным атрибутом всей выставки явилось широкое разнообразие сувениров, декоративных поделок и предметов гардероба, украшений интерьера.

Порадовало своей непосредственностью обилие сказочных персонажей и мягких игрушек. С ярких панно на зрителей кидали свои взоры «пушистые» представители живой природы: "Дельфины", "Радужный кот" и "Рыжий кот", белогривая "Лошадь", "Снегири". Вдохновляли своей красотой живописные пейзажи и морские виды: "Зимний день", "Парусник", «Регата». Цветочная тематика приносила гармонию в восприятие всей творческой атмосферы: "Летний букет", "Лилии", "Подсолнухи", "Маки", "Одуванчик". Впечатлили своим романтизмом "Влюбленные", "Дама в красной шляпе".

В свою очередь, наиболее коммуникабельные граждане получили великолепную возможность общения с творческими личностями, которые любезно поделились секретами изготовления своих произведений. Мы встретились со своими давними знакомыми и приобрели новых друзей. "Книга отзывов" музея пополнилась добрыми отзывами. А наиболее увлеченные персоны, смогли приобрести понравившиеся работы на долгую память.

Отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов выражает благодарность сотрудникам Музея мордовской народной культуры и участникам выставки за теплый прием и яркие впечатления!

Руководельницы Мордовии



❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

Концерт в музее им. А.И. Полежаева для пожилых людей.

Согласно плану проведения культурно-досуговых мероприятий ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск», граждане, посещающие отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов, были приглашены в музей им. А.И. Полежаева.

От сотрудников зрелые люди узнали, что в Саранске музей работает с 2001 года. Три зала посвящены непосредственно местному поэту А.И. Полежаеву, его работе, прижизненным увлечениям, тут хранятся личные вещи литератора. Четвёртый зал отведён под коллекцию, посвящённую другим местным авторам разного масштаба. А пятый – лекторий и иногда дискуссионный клуб.

В уютной обстановке состоялся праздничный концерт студентов и преподавателей Саранского музыкального училища им. Л.П. Кирюкова. Плодотворные репетиции юных музыкантов и их педагогов не прошли даром. Под горячие аплодисменты в программе прозвучали всеми любимые классические и народные произведения.

Молодые таланты М. Кочеткова и Е. Суворова открыли творческий вечер пьесами из цикла «Бусинки»: «Утренняя прогулка», «Маленький попрошайка», «Жалоба», «В поле». Порадовали своими выступлениями одаренные студенты: Д. Кондратьев исполнил композицию из к/ф «Серенада солнечной долины», «Рождественская» прозвучала в исполнении А. Суняева. «Ой, мороз, мороз!» душевно пропел С. Маркин, а К. Калашникова завела зал песней «Крутим по любви». Молодые музыканты заставили заслушаться произведениями: «Посвящение И. Штраусу» в исполнении А. Шемуратова, романс Демона воссоздал «сладкоголосый» певец А. Салькаев, Л. Кирдяшкина нежно спела «Как за реченькой соловушка поет».

В музее состоялась колоритная выставка народных умельцев «Золотые ручки, золотой возраст». Здесь широко представлены работы членов клуба «Рукодельница»: Т.В. Руновой, А.М. Трифионовой, Н.В. Коваль. Так же показаны креативные произведения Елены Поттер, С.В. Горшковой, В.Н. Милкиной. Для полного эмоционального комфорта творческий вечер был вдохновлен поэтическими творениями С. Ламбиной и С.В. Савельевой.

В атмосфере искусства люди уважаемого возраста много беседовали, обменивались впечатлениями, а так же заводили новые знакомства.

Благодаря неподдельной искренности уважаемая аудитория смогла насладиться благозвучием голосов и музыкальных инструментов, подаренных артистами. А визуальное удовольствие в ауре историко-культурных ценностей внесло яркие ноты в жизнь всех почитателей аристократичного общения.

Отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов выражает благодарность преподавателям Саранского музыкального училища им. Л.П. Кирюкова: заслуженному работнику культуры РМ В.Г. Трунину, В.А. Малышевой, Н.Ю. Резеповой, А.В. Сураеву, О.А. Щукиной, концертмейстерам О.Н. Сидоркиной, И. Осиповой, С. Тришкину. А так же всем сотрудникам музея им. А.И. Полежаева. Надеемся на дальнейшие встречи!

С мордовской яркостью –

по жизни!



На фото: специалист по социальной работе Е.В. Ушакова,
Т.В. Рунова, Т.И. Степнова, М.Г. Коломина, В.Н. Кузнецов, Г.З. Костерина,
Г.А. Толокина, А.М. Трифонова.

В народном колорите ...



На фото: специалисты по социальной работе Е.В. Ушакова, М.А. Кочеткова.

❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Яблочный Спас»:

праздник в отделении дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» уделяет особое внимание культурно-досуговой деятельности граждан старшей возрастной категории. Проведение праздничных мероприятий получило широкое признание среди получателей социальных услуг.

Яблочный Спас – это народный праздник у славян, известный с древнерусских времен.

Специалисты по социальной работе (М.А. Кочеткова и Е.В. Ушакова) с уважением отнеслись к доброй традиции: для посетителей отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов организовано яркое празднование.

Национальный колорит празднику придали красочные национальные костюмы, а так же декорация зала в фольклорном стиле.

Под колокольный звон в полной тишине прозвучало стихотворное произведение «Преображение» в исполнении Л.П. Баркиной.

Завлеченные в праздничное действие пожилые люди от души пели и веселились. Звонкоголосые пенсионеры сердечно исполняли песни, идущие от души. Доброта чувствовалась с первого звучания. В коллективном исполнении раздалась песня «В сад зеленый мы пойдем». Дуэт Г.Н. Толокина и В.Н. Лебедева выступил с песней «Окрасился месяц багрянцем».

Мордовочки Г.Н. Булычева и Н.Н. Беспалова пели песни на эрзянском языке «Умарина» («Яблонька»), «Кавто цёрат тикше ледить». Звуки гармони дали возможность прочувствовать всю силу любви к родному краю.

Веселые нотки юмора поднесли наши артисты М.Г. Коломина и В.И. Вавилов в сценке «Манюшка и Вовушка». В.Н. Лебедева так же прочла шуточное стихотворение «Счастливый садовод».

Подвижные игры и конкурсы, народные приметы, загадки, пословицы являются неременным атрибутом всех мероприятий, как профилактика нарушений когнитивных функций (деменции) у граждан пожилого возраста.

Дары августа (спелые яблочки, сочные нектарины, дыня и арбуз), вкусные пирожки придали аромат лета дружеским посиделкам. Далее, позабыв о проблемах и возрасте, народ бодро пустился в пляс ...



«Кавто цёрат тикше ледить ...»

❖ Из опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

«Айда, ялгат, паро ялгат!»:

**Фольклорно – этнографический праздник
от Национальной библиотеки им. А.С. Пушкина
РМ**

**в отделении дневного пребывания
пенсионеров и инвалидов.**

Целый ряд знаменательных событий в культурно - досуговой деятельности отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов отмечен, как эффективная профилактика нарушений когнитивных функций (деменции).

По отзывам граждан старшего возраста, одним из запоминающихся творческих знакомств – стало мероприятие с приглашением сотрудников Национальной библиотеки им. А.С. Пушкина РМ. Пожилые люди были искренне рады визиту библиотекарей Отдела национальной и краеведческой литературы, поскольку для представителей старшего поколения народный стиль весьма по нраву.

Гости подготовили увлекательную музыкально - поэтическую программу с ярко-выраженным мордовским колоритом, побаловали зрителей излюбленным репертуаром.

Фольклорно - этнографический ансамбль «Ламзурь» поприветствовал немолодую аудиторию эрзянской песней «Айда, ялгат, паро ялгат!». Концерт продолжила мокшанская песня «Вата панихть». Русские народные композиции «Во горнице, во новой» и «Тихий омут» ласкали добрыми воспоминаниями нашу немолодую аудиторию.

Сочное звучание голосов, переплетение мелодий благотворно сказались на общей атмосфере праздника. Насыщенная цветовая гамма народных одежд явно подняла настроение всем присутствующим.



Поэтическая страничка затронула души наших посетителей. Были прочитаны нетленные произведения русских поэтов (А.С. Пушкина, М.Ю. Лермонтова, С.А. Есенина), а так же их переводы на мордовский язык.

К вниманию зрителей представлена презентация «Мордовский костюм: история и современность». Граждане получили информацию о книжных изданиях, посвященным вопросам изучения национальной одежды.

В подарок посетителям ОДП преподнесена красочно иллюстрированная книга «Мордовия: новое тысячелетие». Пожилые ценители культурного досуга изрекают слова признательности за соприкосновение с искусством родного края. И, конечно, с нетерпением ожидают новых творческих программ!



Айда, ялгат, паро ялгат!

Приложение 1.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Мероприятия	Кол-во часов	Ответственный специалист
<i>Культурно-познавательный туризм</i>				
1	январь	Музей изобразительных искусств им. С.Д. Эрьзи (г. Саранск, ул. Коммунистическая д.61)	3 ч.	Специалисты по социальной работе
2	февраль	Музей мордовской народной культуры (г. Саранск, ул. Советская д. 19)	ч.	Специалисты по социальной работе
3	март	Экскурсия в Мордовский республиканский объединенный краеведческий музей имени И.Д. Воронина (г. Саранск, ул. Саранская, д.2)	3ч.	Специалисты по социальной работе
4	апрель	Посещение Мордовского государственного национального драматического театра (г.Саранск, ул. Советская, д.27)	3 ч.	Специалисты по социальной работе
5	май	Экскурсия в конно-каретный двор РМ, Лямбирский район, М-5, подъезд к Саранску, 3-й километр	3 ч.	Специалисты по социальной работе
6	июнь	Экскурсия в ботанический сад им. В.Н. Ржавитина (РМ, г. Саранск, р.п. Луховка, ул. Мичурина)	3ч.	Специалисты по социальной работе
7	июль	Экскурсия в городской зоопарк г.о. Саранск (г. Саранск, ул. Первомайская , д.6)	3ч.	Специалисты по социальной работе
8	июль	Музей А.И. Полежаева (г. Саранск, ул. Саранская , д.51)	3 ч.	Специалисты по социальной работе

9	август	МБУК «Центр Национальной Культуры» с. Старая-Теризморга Старошайговский район, с. Старая Теризморга, ул. Центральная д.97	3 ч.	Специалисты по социальной работе
<i>Православный туризм</i>				
10	апрель	Приход церкви Святого Праведного Иоанна Кронштадтского г. Саранск, ул. Солнечная д. 1	3 ч.	Специалисты по социальной работе
<i>Лечебно-оздоровительный туризм</i>				
11	январь - декабрь	Скандинавская ходьба (Два раза в месяц)	18 ч. (по 45 мин.)	Специалисты по социальной работе, медицинская сестра
12	январь - декабрь	Терренкур (Два раза в месяц)	18 ч. (по 45 мин.)	Специалисты по социальной работе, медицинская сестра
13	январь - декабрь	Квест (интеллектуальный вид игровых развлечений) (Один раза в месяц)	9 ч. (по 45 мин.)	Специалисты по социальной работе, медицинская сестра
14	январь - декабрь	«Веселые старты» (спортивно- развлекательные программы) (Один раза в месяц)	9 ч. (по 45 мин.)	Специалисты по социальной работе, медицинская сестра
<i>Итого: 84ч.</i>				

Приложение 2.

Для развития программы важно принять к сведению следующую информацию:

Туризм и реабилитация.

Досуг, отдых, рекреация являются важными моментами в жизни человека, наряду с производственной деятельностью. Для людей, мало занятых в продуктивной сфере деятельности (пожилых и инвалидов), досуг имеет огромное значение. Его формы, виды и качество определяют успешность реабилитационных и адаптационных процессов и интеграции в общество.

Туризм является уникальным средством рекреации и реабилитации для людей с проблемами здоровья.

Что позволяет рассматривать туризм как одно из средств реабилитации?

Во-первых, туризм - это двигательная активность. Известно, что движение имеет большое значение в развитии человека с первых минут жизни. Движение различных частей тела, тела в целом, перемещение в пространстве - необходимый фактор развития физических и психофизиологических качеств организма на протяжении всей жизни. Хронические заболевания, инвалидность, возрастные изменения приводят, как правило, к снижению двигательной активности, способствуя тем самым понижению психической и физической устойчивости организма. Туризм оказывает большое влияние на оздоровление пожилых и людей с ограниченными возможностями. Двигательные ограничения значительно снижают жизненные возможности, служат причиной угнетения, уныния, стресса, потери веры в себя. Через туризм осуществляется терапия и профилактика психосоматических заболеваний, поддержание физической формы и здоровья.

Во-вторых, туризм создает среду полноценного общения, в которой человек с проблемами взаимодействует с разными людьми, устанавливает

социальные контакты и имеет возможность выполнять различные социальные роли. Туризм устраняет чувство потери достоинства, неполноценности, интегрирует пожилых и инвалидов в общество. Спорт и туризм создают возможность устанавливать независимые и разнообразные контакты, помогающие получить уверенную и эффективную жизненную поддержку.

В-третьих, воспроизводящая функция туризма направлена на восстановление сил, затраченных при выполнении производственных и повседневных бытовых обязанностей. Туризм помогает восстановить и психические ресурсы человека. Отдых при этом носит активный характер, включая разнообразные развлечения, которые помогают отвлечься от монотонности быта и работы, познать мир шире, познакомиться с различными традициями, обычаями, новыми людьми, узнать неизвестные ранее природные явления.

В-четвертых, экологичность туризма как вида деятельности. Благоприятный климат, красивая природа, близость водных пространств (река, озеро, море), наличие природных памятников, памятников материальной культуры - все это способствует положительному психоэмоциональному настрою, что также является реабилитирующим фактором.

В-пятых, туризм предоставляет возможности для развития личности. Познание истории, культуры, жизни других народов несет в себе большой гуманитарный потенциал, обогащает человека, расширяет кругозор. Гуманитарное значение туризма не только в его познавательности, но и в мирной направленности, в интеллектуально-воспитательном воздействии на личность, особенно на подрастающее поколение. Туризм помогает устанавливать дружеские отношения с жителями других регионов и стран.

В современной России в сложном экономическом и социально незащищенном положении оказались многие группы населения, в том числе пенсионеры и инвалиды. Главная цель реабилитации этих групп состоит в том, чтобы на основе создаваемых государством, обществом и самим человеком условий получить возможность для участия в трудовой и общественно полезной жизни общества, а также в целом повысить качество жизни. Это возможно, если обеспечить доступность всех сфер жизнедеятельности.

Человек познает окружающий мир всю жизнь, от первого до последнего вдоха, адаптируясь в меняющихся условиях внешней среды, взаимодействуя с другими людьми и обществом в целом. Успешность адаптации во многом зависит от здоровья: физического и психического. Утрата любой функции (слух, зрение, способность двигаться, умственная отсталость) приводит к нарушению жизнедеятельности всего организма.

Основными формами жизнедеятельности являются жизнеобеспечение, социализация, коммуникация, рекреация. Каждая из форм предполагает овладение знаниями, навыками, стереотипами поведения, ценностными ориентациями и имеет правовое, организационное и экономическое обеспечение.