



Министерство социальной защиты населения Владимирской области

ГБУСО ВО «Киржачский комплексный центр социального обслуживания населения»

# ПРОЕКТ «Я исповедую бодрость»

(активное долголетие: здоровый образ жизни)

Киржач  
2024

# Цели:

- улучшение качества жизни людей пенсионного возраста, укрепление их здоровья;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- улучшение эмоционального состояния после тренировок у участников проекта.



# Задачи:

- Приобщение людей зрелого возраста, в том числе с инвалидностью, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование привычки к здоровому образу жизни и принципам активного долголетия;
- сохранение и укрепление физического и психологического здоровья людей зрелого возраста,
- поддержание их активной жизни;
- привлечение к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование мотивации и объяснение основных принципов здорового образа жизни;
- сохранение физической и общей дееспособности у людей зрелого возраста, профилактика заболеваний

# Актуальность:

В пожилом возрасте физическая культура помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма.

Посредством оздоровительной физической культуры люди зрелого возраста могут продлить свою жизненную активность

С уходом на пенсию увеличивается время досуга, которое можно посвятить регулярным занятиям физкультурой. Важную роль в борьбе за здоровье играют физическая культура и спорт.

Систематические физические упражнения повышают устойчивость организма к различным влияниям внешней среды, улучшают обмен веществ, работоспособность. Они компенсируют недостаток двигательной деятельности у людей старшего поколения. Физические упражнения в этом возрасте – признанное и эффективное средство профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, ожирение, нарушение обменных процессов. Очень важно и то, что в процессе систематических занятий физкультурой улучшаются самочувствие, сон, аппетит, настроение, появляется ощущение бодрости, жизнерадостности, повышается работоспособность и творческая активность.



# Реализация проекта

**Этапы: 1. Организационные мероприятия – 1 месяц:**

- подготовка нормативно-правовых актов, необходимых для работы практики (наличие соглашения о взаимодействии со спортивно-оздоровительным учреждением: спортивный центр, приказ по учреждению об утверждении программы клуба по улучшению физического здоровья людей зрелого возраста и людей с инвалидностью;
- разработка положения о работе мини-клуба «Здоровье» в рамках проекта «Я исповедую здоровье»
- составление графиков посещения занятий.

**2. Подготовка материально-технической базы – 1**

- закупка спортивного и физкультурного оборудования

**3. Основной этап: реализация- 10 месяцев**



Проект рассчитан на оздоровление людей зрелого возраста благодаря современным методикам физкультурных занятий, элементам дыхательной гимнастики и другим методам.

Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями участников.

Сама практика представляет собой курс занятий под руководством инструктора.

Занятия включают в себя технику дыхания, формирование правильной осанки, комплексы разминочных упражнений



Перед началом занятий создаются условия для настроя участников на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений, элементов медитации, самомассажа биологически активных точек.

Во время занятия чередуются упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища, начиная с мелких мышечных групп и постепенно вовлекая крупные группы мышц. Делается акцент на расслаблении в сочетании с дыхательными упражнениями.

Не допускаются максимальные нагрузки, появление глубокого чувства усталости, изнурения, резких движений, наклонов, поворотов и ускорений.

Заключительная часть постепенно восстанавливает функции организма, снимает возможное утомление и завершает работу занимающихся, сохранив при этом достаточный эмоциональный настрой.

Общая продолжительность занятий не превышает 50–60 минут.

# Результатами практики являются:

- повышение социальной активности людей зрелого возраста, расширение круга общения, укрепление здоровья, сохранение хорошей физической формы, молодого внешнего вида, повышение жизненного тонуса.
- практика продлевает активное долголетие.
- снижение обращений за медицинской помощью;
- отсутствие признаков прогресса заболеваний;
- оказание психологической поддержки, удовлетворение духовных потребностей, повышение жизненной активности

