

Паспорт социальной практики  
«Я ИСПОВЕДУЮ БОДРОСТЬ!» для людей зрелого возраста

(наименование практики)

№	Раздел паспорта	Информация о практике
<b>I. Информация об организации</b>		
1.	Наименование учреждения, ФИО руководителя, адрес сайта	<i>ГБУСО ВО «Киржачский комплексный центр социального обслуживания населения» директор Блинова Светлана Анатольевна, адрес сайта: <a href="https://gbusokirzhach.social33.ru/">https://gbusokirzhach.social33.ru/</a></i>
2.	ФИО, занимаемая должность, номер телефона и адрес электронной почты работника-разработчика практики	<i>Волкова Наталья Викторовна, заместитель директора, Лютлова Валентина Евгеньевна, заведующая отделением срочного социального обслуживания населения Луканина Марина Николаевна, фитнес-тренер 8(49237) 2 96 89 адрес почты <a href="mailto:kirzhach_kcson@uszn.avо.ru">kirzhach_kcson@uszn.avо.ru</a></i>
<b>II. Общая информация о практике</b>		
3.	Наименование практики	<i>Профилактика здорового образа жизни людей старшего возраста,</i>
4.	Целевая аудитория практики	<i>Целевая аудитория люди старшего возраста, активное долголетие.</i>
5.	Территория внедрения практики, сроки реализации	<i>Реализация практики: ГБУСО ВО «Киржачский комплексный центр социального обслуживания населения»; г.Киржач, Киржачский район. время начала реализации практики: 2022г., постоянно</i>
6.	Тип практики	<i>Практика категории устоявшаяся.</i>
<b>III. Описание практики</b>		
7.	Цели практики	<i>Улучшение качества жизни людей пенсионного возраста, укрепление их здоровья</i>
8.	Задачи практики	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья людей зрелого возраста</i></li> <li>✓ <i>Поддержание активной жизни людей старшего поколения</i></li> </ul>
9.	Краткое описание практики	<p><i>В пожилом возрасте физическая культура помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма.</i></p> <p><i>Посредством оздоровительной физической культуры люди зрелого возраста могут</i></p>

	<p><i>продлить свою жизненную активность</i></p> <p><i>С уходом на пенсию увеличивается время досуга, которое можно посвятить регулярным занятиям физкультурой. Важную роль в борьбе за здоровье играют физическая культура и спорт.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Проект рассчитан на оздоровление людей зрелого возраста благодаря современным методикам физкультурных занятий, элементам дыхательной гимнастики и другим методам. Занятия оздоровительной гимнастикой проводятся в рамках мини-клуба "Здоровье" под руководством спортивного инструктора. Занятия организуются на базе спортивно-оздоровительного центра "Фитленд".</i></p> <p><i>Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями участников.</i></p> <p><i>Занятия включают в себя технику дыхания, формирование правильной осанки, комплексы разминочных упражнений.</i></p> <p><i>Перед началом занятий создаются условия для настроя участников на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений, элементов медитации,</i></p>
--	--

	<p><i>само массажа биологически активных точек.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Не допускаются максимальные нагрузки, появление глубокого чувства усталости, изнурения, резких движений, наклонов, поворотов и ускорений.</i></p> <p><i>Заключительная часть постепенно восстанавливает функции организма, снимает возможное утомление и завершает работу занимающихся, сохранив при этом достаточный эмоциональный настрой.</i></p> <p><i>Общая продолжительность занятий не превышает 50–60 минут.</i></p> <p><i>Люди зрелого возраста очень заинтересованы и принимают активное участие в физкультурных занятиях. За три года реализации практики организовано три группы по 15 человек. Участники мини-клуба делятся своими впечатлениями на встречах, которые организуются в комплексном центре, также информация размещается в социальных сетях и на официальном сайте учреждения. Видео, фото — все эти инструменты способны быстро доносить информацию и дают больше возможностей к привлечению потенциальных участников мини-клуба "Здоровье"</i></p> <p><i>Этапы: 1. Организационные мероприятия – 1 месяц:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>- 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;</i></li><li><i>- разработка положения о работе мини-</i></li></ul>
--	---

		<p>клуба «Здоровье» в рамках проекта «Я исповедую здоровье»</p> <p>- составление графиков посещения занятий.</p> <p>2. Подготовка материально-технической базы – 1 месяц:</p> <p>-закупка спортивного и физкультурного оборудования.</p> <p>3. Основной этап: реализация- 10 месяцев</p> <p>4. Подведение итогов: оценка результативности практики, мониторинг удовлетворенности участников</p>
10.	Социальные результаты, доказательность практики	<p>100% улучшение физического и психического здоровья, уменьшение уровня стресса и тревожности, оказание психологической поддержки, удовлетворение духовных потребностей, повышение жизненной активности;</p> <p>улучшение здоровья и настроения пожилых людей;</p> <p>удовлетворение духовных потребностей, повышение жизненной активности людей зрелого возраста</p>
11.	Роль социальных партнеров в реализации практики	<p>К реализации проекта на постоянной основе привлекается спортивно-оздоровительный центр. г.Киржач</p>
12.	Оценка возможности тиражирования практики, коммуникационное продвижение практики	<p>Создание пакета материалов по реализации Практики.</p> <p>Презентация и размещение практики на Интернет-ресурсах (официальном сайте учреждения), Участие в конкурсе на платформе АСИ «СМАРТЕКА»</p>