

КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»

**Отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с
ограниченными возможностями**

**ПРОЕКТ
О СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»
С ЭЛЕМЕНТАМИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Инструктор по адаптивной
физической культуре: О.Н. Васильева**

**Проект: Инновационная технология в полустационарном социально -
реабилитационном отделении «Скандинавская ходьба»**

	Наименование проекта	Инновационная технология в полустационарном социальном обслуживании «Скандинавская ходьба»
	Тема инновации	Скандинавская ходьба
	Наименование учреждения	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»
	Адрес	663120 Красноярский край, Пировский район, с. Пировское, ул. Ленина 36
	Телефон	8(39166)3-23-94
	Сайт	Pirov-cson.bdu.su
	Адрес электронной почты	e-mail:zent@krasmail.ru
	Руководитель учреждения	Шайхутдинов Руслан Мунипович
	Ответственный исполнитель проекта	Инструктор АФК социально – реабилитационного отделения Васильева Ольга Николаевна
	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	Инструктор АФК, психолог, соц. педагог социально – реабилитационного отделения.
	Категория участников проекта	-граждане пожилого возраста, инвалиды- получатели социальных услуг социально – реабилитационного отделения КГБУ СО «КЦСОН «Пировский».
	Инвентарь	-Скандинавские палки – спортивный инвентарь предоставляет социально – реабилитационное отделение КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»; -Одежда для занятий скандинавской ходьбой – получатели социальных услуг подбирают сами по рекомендации инструктора АФК.
	Сроки реализации проекта	В соответствии с планом занятий
	Цель внедрения инновации	Содействие общему оздоровлению, укрепление физического и психического здоровья, формирование навыков здорового образа жизни пожилых людей.
	Задачи внедрения инновации	-Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы, профилактика нарушений

		осанки и остеохондроза у получателей социальных услуг. -Приобщение к систематическим занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни, принципов активного долголетия.
	Практическая значимость проекта	Отличная возможность для оздоровительного движения, в любом возрасте, это ходьба с палками или скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, которые задействуют все мышцы тела. Эффективная и приятная тренировка отлично подходит для снижения веса, поддержания спортивной формы, жизненного тонуса, хорошего настроения, формирования активного образа жизни пожилых людей.
	Прогнозируемые результативность проекта	Улучшение общего самочувствия получателей социальных услуг отделения дневного пребывания. Расширение спектра оздоровительных услуг в полустационарной форме социального обслуживания. Улучшение качества полустационарного социального обслуживания.
	Индикаторы и показатели эффективности проекта	1. Удовлетворенность получателей социальных услуг проведенными мероприятиями. 2. Количество получателей социальных услуг, участвующих в проведении занятий. 3. Уменьшение болей в спине и суставах, снижение артериального давления, улучшение кровообращения, бодрость и хорошее настроение. Оценка эффективности проекта формируется на основании мнения

		получателей социальных услуг, входящих в оздоровительную группу с использованием технологии.
	Актуальность проекта	Скандинавская ходьба - это самый простой, доступный, универсальный для людей всех возрастов способ обрести здоровье, бодрость и долголетие. Актуальность этой технологии заключается в возможности перевести пожилых (и не только) людей из горизонтального неподвижного положения (на диване у телевизора), - в вертикальное, подвижное, с палками в руках, на свежем воздухе, в окружении природы и таких же, как они, позитивно настроенных, здоровых духом и оздоравливающих телом. Скандинавская ходьба не только сохраняет все преимущества ходьбы и бега, является хорошей альтернативой плаванию, но и помогает сжигать больше калорий, укреплять мышечный корсет, решая проблемы с осанкой, и не несёт угрозы неподготовленным суставам ног и позвоночнику. При правильной организации, ходьба с палками может помочь при очень многих болезнях и состояниях – при стрессе, депрессии, вегетососудистой дистонии, остеохондрозе позвоночника, остеопорозе, ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях органов дыхания. Ходьба с палками – лучшее средство нормализации венозного кровотока в нижних конечностях и органах малого таза. Именно Скандинавская ходьба является ещё и прекрасной суставной гимнастикой, так как, практически, все суставы участвуют в тренировке. Ходьба гармонично сочетается с дыхательными практиками, ведь

		занятия проходят на свежем воздухе, да и заниматься можно и нужно круглый год. Помимо вышеописанных, медицинских, через Скандинавскую ходьбу решаются и другие проблемы, особенно актуальные для пожилых и инвалидов, – такие как борьба с одиночеством, социальной и творческой нереализованностью. Таким образом, актуальность технологии Скандинавская ходьба обусловлена комплексным подходом к решению медицинских и социальных проблем пожилых людей и инвалидов.
	Описание проекта	Скандинавская ходьба, это новый вид физической активности. Главная особенность техники ходьбы с палками – естественные для человека движения. Руки, ноги и бедра при этих тренировках двигаются точно так же как и при обычной ходьбе, только более интенсивно и ритмично. Получается, что в процессе такой ходьбы активно тренируются около 90 % всех мышц тела. Соответственно и калорий сжигается больше - в среднем на 45 % больше, чем при обычной ходьбе. И это не может не радовать тех, кто мечтает похудеть. Огромный плюс такой ходьбы в том, что занятия проходят на улице, а не в помещении. Благодаря чему легкие активно насыщаются кислородом, улучшается работа сердца. Продолжительность занятий, а также темп и интенсивность зависит от индивидуальных особенностей организма. Стоит помнить, что скандинавская ходьба – это ходьба с

		палками в свое удовольствие, а не изнурительная тренировка. Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Одежда желательно спортивного типа, обувь обязательно без каблука. <u>Проект состоит из трех этапов.</u> Первый этап работы – подготовительный: - разработка программы тематического плана работы; - работа с получателями социальных услуг, населением по разъяснению задач, значимости, эффективности Технологии; Второй этап работы– внедрение проекта: - организация групп получателей социальных услуг для занятий Скандинавской ходьбой; - организация оздоровительных занятий с помощью Скандинавской ходьбы. Третий этап работы - апробация: - анкетирование получателей социальных услуг на предмет удовлетворенности качеством социального обслуживания; - устные и письменные отзывы получателей социальных услуг об участии в проекте.
	Достигнутая результативность проекта	Результативность проекта будет оценена в декабре 2026 г.

