**Форма заявки на Конкурс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма заявки для основных номинаций** | | |
|  | Номинация | Практика, реализующаяся более трех лет |
|  | Тематическое направление | Здоровый образ жизни |
|  | Название практики | Программа обучения граждан старшего поколения в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации на факультете «Здоровье и физическая активность» программы «Университет третьего возраста» |
|  | Краткое название | Программа обучения граждан старшего поколения «Здоровье и физическая активность» |
|  | Вопрос | Как продлить активное долголетие через занятие физической активностью |
|  | Сайт практики | Официальный сайт учреждения https://sferaugorsk.ru/ |
|  | Решаемая задача | Формирование здорового и активного образа жизни среди граждан старшего поколения в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации посредством вовлечение граждан старшего поколения в мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья и физической активности |
|  | Описание практики | На 1 ноября 2022 года по оценке Федеральной службы государственной статистики численность населения (постоянных жителей) города Югорска Ханты-Мансийского автономного округа – Югры составляет 37 966 человек, из них граждан пожилого возраста – 6 314 чел. (женщины, старше 55 лет – 4 657 чел., мужчины, старше 60 лет – 1 657 чел.).  Ежегодно проходят социальную реабилитацию в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения» более 200 граждан старшего поколения, что составляет 3,2% от общего количества граждан данной категории, проживающих в городе Югорске, из них занимаются спортом и физической активностью на постоянной основе более 140 человек (2,2%).  В целях формирования двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста, успешной интеграции граждан пожилого возраста в обществе, пропаганды здорового образа жизни, специалисты отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения» проводят мероприятия, направленные на привлечение граждан пожилого возраста, зачисленных на социальное обслуживание в учреждение, к формированию сознательного отношения к ведению здорового образа жизни, поддержанию интереса пожилых людей к различным видам активного отдыха, занятиям физической культурой и спортом.  Программа реализуется на базе отделения социальной реабилитации и абилитации (далее – отделение) в рамках деятельности факультета «Здоровье и физическая активность» Программы обучения граждан пожилого возраста «Университет третьего возраста».  Целевая группа – граждане пожилого возраста, признанные нуждающимися в социальном обслуживании.  Задачи:  1. Организация и проведение мероприятий, направленных на укрепление и сохранение физического здоровья граждан старшего поколения;  2. Создание благоприятных условий для укрепления физического здоровья;  3. Пропаганда здорового образа жизни.  Специалисты отделения проводят занятия по трем направлениям:  – Просветительское – повышение уровня профилактической направленности (консультации, инструктажи, индивидуальные занятия, лекции, беседы, встречи с представителями медицинских организаций).  – Оздоровительное – сохранение и поддержание здоровья (зарядка, скандинавская ходьба, оздоровительный бег, дыхательные упражнения, самомассаж, упражнения с гимнастическими снарядами, занятия на тренажерах, посещение бассейна, катание на лыжах и т.д.).  – Спортивное – вовлечение граждан в занятия спортом и физической культурой (спортивные игры, соревнования, состязания и т.д.).  Занятия проводятся в соответствии с утвержденным тематическим планом работы, который ежегодно корректируется с учетом пожеланий участников программы и имеющимися ресурсами, подписывается директором учреждения и социальными партнерами, вовлеченными в реализацию программы.  Группа участников программы формируется ежеквартально в составе не менее 5 человек. При зачислении слушателей проводится первичное анкетирование, а по окончании курса заполняется анкета выпускников «Университета третьего возраста».  Специалисты, реализующие программу, ведут учет посещаемости слушателей и учет предоставленных услуг, вносят данные в автоматизированную систему обработки информации (ППО АСОИ).  Теоретическая, методическая и организационная деятельность в рамках реализации программы осуществляется специалистами отделения:  Заведующий отделением осуществляет контроль процесса реализации мероприятий программы, регулирует процессы взаимодействия участников программы, координирует взаимодействие с представителями учреждений и организаций города.  Специалист по социальной реабилитации осуществляет сбор информации о планируемых занятиях у специалистов, задействованных в реализации программы, составляет тематический план занятий факультета, формирует анализ эффективности реализации программы, осуществляет социологический опрос с целью проведения анализа потребности по мероприятиям реализации программы.  Инструктор-методист по адаптивной физической культуре проводит мероприятия, направленные на сохранение и укрепление физического здоровья и активного образа жизни.  Культорганизатор на занятиях дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой учит с помощью несложных дыхательных упражнений владеть навыками самопомощи при болях в сердце, головных болях, стрессах, также при помощи гимнастики учит нормализовать артериальное давление; проводит занятия по зрительной и пальчиковой гимнастиках.  Врач-специалист социально-медицинского отделения – перед посещением занятий проводит осмотр состояния здоровья, определения группы здоровья (1, 2, 3 группы) и допуска к занятиям.  При проведении занятий физической активности инструктор-методист по адаптивной физической культуре учитывает рекомендации врача-специалиста по каждому получателю социальных услуг и подбирает оптимальные нагрузки с учетом группы здоровья.  К реализации программы привлекаются организации и учреждения города Югорска, с которыми заключены соглашения о взаимодействии на текущий год: БУ «Югорская городская больница» (проведение занятий, направленных на повышение уровня знаний лечебно-оздоровительной и профилактической направленности), МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» (предоставление помещений для спортивно-массовых мероприятий, в том числе сдача норм ГТО, предоставление ванны бассейна для плавания), Лыжная база КСК «Норд» ООО «Газпром трансгаз Югорск» (предоставление спортивного инвентаря для проведения спортивных и оздоровительных мероприятий).  Программа финансируется за счет средств бюджета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и иной, приносящей доход деятельности, и не требует привлечения дополнительных финансовых средств.  Программа носит долгосрочный характер и будет реализована до 2025 года. |
|  | Результат | Полученные результаты за период с октября 2019 года по октябрь 2022 года:  Организовано и проведено 103 мероприятия, направленных на укрепление и сохранение физического здоровья граждан старшего поколения, из них: 17 спортивно-массовых мероприятий.  Приняли участие: 2019 год – 153 чел., 2020 год – 152 чел., 2021 год – 95 чел., 10 месяцев 2022 года – 170 чел.  Занимаются на постоянной основе физической культурой и спортом 163 человека.  Заключено 3 соглашения с организациями и учреждениями города.  На базе отделения оборудовано помещение для занятий на тренажерах и упражнений.  Тематический план мероприятий исполнен в полном объеме.  Среди участников программы отсутствуют случаи травматизма.  Доля слушателей, удовлетворённых организацией мероприятий составляет 100% от общего количества граждан, прошедших обучение на факультете.  Улучшилось физическое и психическое самочувствие у 100% граждан, принявших участие занятиях, направленных на сохранение и поддержание здоровья. |
|  | Необходимые ресурсы | Разработка нормативно-правовых актов не требуется, в связи с тем, что программа реализуется в рамках основной деятельности учреждения.  Программа финансируется за счет средств бюджета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и иной, приносящей доход деятельности и не требует привлечения дополнительных финансовых средств.  *Материально-технические ресурсы:*  Помещение отделения социальной реабилитации и абилитации, находится по адресу: ул. Чкалова, д. 7, корп. 1, г.Югорск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра.  Данное помещение обеспечено комплексной безопасностью и доступностью оказания социальных услуг различным категориям граждан, в том числе с инвалидностью, в соответствии с приказом Минтруда России от 30.07.2015 № 527-н, приказом Депсоцразвития Югры от 06.03.2019 №198-р.  В отделении имеется зал для групповых спортивных занятий и зал для проведения массовых мероприятий.  *Технические средства:* фотоаппарат, музыкальная аппаратура, мультимедиа.  *Спортивный инвентарь:* тренажеры различных модификаций (велотренажер, беговая дорожка и т.д.), спортивные гимнастические мячи, коврики, фитбол, роллы, изотонические кольца, гимнастические резинки, диск балансировочный и «улитка» и т.д.  *Информационные ресурсы:* информационные стенды, официальный сайт учреждения <https://sferaugorsk.ru/>, официальная группа БУ «Югорский КЦСОН» в социальных сетях «Одноклассники», «ВКонтакте», городское телевидение «Югорск ТВ», газета «Югорский вестник», а также распространение буклетов, памяток, листовок для участников программы.  *Методические ресурсы:* конспекты занятий, анкеты, дидактические, диагностические материалы (тесты, опросники, анкеты), «Дыхательная гимнастика А.Н Стрельниковой» и т.д. |
|  | Стоимость реализации | Финансовые ресурсы не требуются |
|  | Применение практики | – |
|  | Сроки реализации | Более 3-х лет |
|  | Этапы внедрения | Программа реализуется в 3 этапа:  *Организационный (подготовительный) – 1 месяц,* включает:  1. Выявление граждан, желающих принять участие в реализации программы.  2. Определение форм и методов работы.  3. Составление тематического плана занятий.  4. Организация взаимодействия с учреждениями, организациями города по развитию партнерских отношений в рамках реализации программы (заключение соглашений, планов взаимодействия).  5. Информирование населения о сроках реализации программы (газета, телевидение, социальные сети, официальный сайт учреждения).  *Практический – 12 месяцев:*  1. Формирование группы участников программы.  2. Реализация тематического плана мероприятий программы.  3. Разработка и распространение буклетов социально-оздоровительного характера.  4. Размещение информации о ходе и результатах реализации программы в группе «БУ «Югорский КЦСОН» в социальных сетях «Одноклассники», «ВКонтакте», на официальном сайте учреждения.  *Аналитический – 1 месяц:*  1. Проведение анкетирования с целью выявления удовлетворенности участников программы.  2. Проведение анализа эффективности реализации программы, внесение дополнений и корректировки при необходимости.  3. Обобщение и тиражирование опыта по реализации программы. |
|  | Место реализации | Программа реализуется на базе отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения», расположенном по адресу: ул. Чкалова, д. 7, копр. 1, г. Югорск, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры |
|  | Контакты команды | Буглак Мария Викторовна, заведующий отделением, 8(34675) 5-25-12, [BuglakMV@admhmao.ru](mailto:BuglakMV@admhmao.ru)  Шульга Ольга Николаевна, культорганизатор, 8(34675) 5-25-12, [schulga.olia@yandex.ru](mailto:schulga.olia@yandex.ru)  Кашлачев Игорь Валерьевич, инструктор-методист по адаптивной физической культуре, 8(34675) 2-63-28, [Kashno1@mail.ru](mailto:Kashno1@mail.ru)  Даулетшина Елена Михайловна, специалист по социальной реабилитации, 8(34675) 2-63-28, [lena.dauletshina@mail.ru](mailto:lena.dauletshina@mail.ru)  Карпов Михаил Константинович, врач-специалист социально-медицинского отделения, 8(34675) 2-63-28, [Karpov.58.58@mail.ru](mailto:Karpov.58.58@mail.ru) |
|  | Обложки для страницы и карточки заявки | – |
|  | Дополнительные материалы | Статьи о проведении мероприятий, в формате PDF, на 22 л.  Презентация, в формате PDF, на 15 сл.  Программа «Здоровье и физическая активность» в формате PDF, на 42 л. |