



«Утверждаю»

Директор ГАУСО «КЦСОН «Маяк»

Гильмутянова Р.Р.

« 10 » июля 2022 г.

Практика: Жить, любить, творить

Руководитель практики: зам.директора
Р.Ф.Шигапова

Исполнитель: председатель клуба
«Серебряные волонтеры – Муслим»

Измайлова А.А.

Актуальность практики

В Муслюмовском районе Республики Татарстан проживает - более 40,3 % - лиц пожилого возраста и инвалиды. Более трети из них одинокие и одиноко проживающие граждане. Уровень жизни усугубляется одиночеством и достаточно низким уровнем адаптивных способностей, так как большинство из них проживают в небольших селах, где отсутствует клубы, магазины и др. учреждения. Как сделать жизнь пожилого человека и человека с ограниченными возможностями достойной, насыщенной активной деятельностью, как избавить их от чувства одиночества, как восполнить дефицит общения, как удовлетворить их потребности и интересы - эти и другие вопросы волнуют в настоящее время специалистов ЦСОН «Маяк» и членов клуба «Серебряные волонтеры – Муслим» при ГАУСО «КЦСОН «Маяк». Проблема состояния здоровья, психологической состояние пожилых людей в ГАУСО в настоящее время актуальна.

Цели практики:

- для людей пожилого возраста увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков, организации самостоятельной двигательной активности.

Задачи практики:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- вовлечение в сохранение здоровья, пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения.

Механизм практики:

Основная идея практики - формирование у людей пожилого возраста навыков и умений в проведении самостоятельных занятий скандинавской ходьбой, дыхательной йогой. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения.

Практические занятия по скандинавской ходьбе проходят в парках и скверах района, а по дыхательной йоге в холодное время года в спортзале дома культуры «Зифы Басыровой», в летнее время в парках района.

Скандинавская ходьба для начинающих пенсионеров предполагает 2–3 тренировки в неделю продолжительностью 30–40 минут. Со временем продолжительность занятий можно немного увеличить, как и частоту, их проведения. Важно выполнять разминку перед каждой прогулкой, чтобы разогреть мышцы и суставы. Это снижает риск получения травм.

Для скандинавской ходьбы имеются приобретенные палки в количестве 30 штук. Для занятия йогой коврики в количестве 20 шт.

Занятия проводят прошедшие обучения по скандинавской ходьбе в спортивной школе «Юность» пожилые граждане из клуба «Серебряные волонтеры - Муслим», а по дыхательной йоге специалист, также участник клуба. Периодичность занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час.

Гимнастика показана для людей всех возрастов, пожилым же людям рекомендуется выполнять ее на регулярной основе. Никаких специальных приспособлений для этого не нужно. Упражнения бывают статические и динамические, которые представляют собой определенную совокупность дыхания и движения. Дыхательная гимнастика эффективна и в качестве профилактики, и в целях восстановления организма после перенесенных заболеваний, и просто для хорошего самочувствия и настроения.


Целевая группа: 55+

Ожидаемый результат:

- повышение уровня эмоционального состояния; улучшение настроения;
- профилактика депрессивных (стрессовых) состояний;
- активизация собственного потенциала человека;
- повышение уровня жизненной активности;
- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса;
- мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
- развитие и расширение двигательного опыта;
- формирование навыков и умения самостоятельного выполнения; физических упражнений, направленных на укрепление здоровья.

«Согласовано»

зам.директора ГАУСО «КЦСОН»Маяк»

 Р.Ф.Шигапова

« 10 » мая 2022 г.



График проведения занятий

№п/п	Время проведения	День недели	Наименование занятий	Место проведения
1.	10:00	вторник	Скандинавская ходьба	Парки скверы района /по группам/
2.	17:00	среда	Дыхательная йога	Спортзал клуба «Зифы Басыровой»
3.	10:00	четверг	Скандинавская ходьба	Парки скверы района /по группам/
4.	10:00	пятница	Скандинавская ходьба	Парки скверы района /по группам/

Примечание: в теплое время года летом занятия дыхательной йогой проводятся на свежем воздухе в парках и скверах района.