**СОЦИАЛЬНО-ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ**

**«ФИЗКУЛЬТУРА – ПУТЬ**

**К ДОЛГОЛЕТИЮ»**

**Автор проекта:**

Мулеева

Ольга Викторовна

медицинская сестра

по массажу

ОГБУСО КЦСОН «Исток»

г.Ульяновск

**Актуальность проекта**

Актуальность проекта обусловлена низким уровнем побуждений пожилых людей к ведению здорового образа жизни, отсутствием возможности повышения физической активности вследствие ограниченного количества социальных программ, разработанных для граждан старшего поколения и инвалидов, учитывающих особенности их физического и психологического состояния. Также следует отметить и низкую мотивацию самих людей, в качестве причин которой можно выделить недостаточность пропаганды ведения здорового образа жизни в старшем возрасте, отсутствие спортивной культуры.

В пожилом возрасте, как правило, имеется множество хронических заболеваний, накопленных в течение жизни и начинающих проявляться с годами. Стареющий организм постепенно утрачивает способность вырабатывать гормоны «молодости», но жизнь продолжается, и нужно стремиться к оздоровлению и укреплению организма, сохранению навыков самообслуживания. Самое главное – это правильный настрой и желание продлевать собственную жизненную активность. Нельзя давать себе расслабляться, нужно стараться делать посильную домашнюю работу, соблюдать чистоту и гигиену организма.

Многие причины ухудшения здоровья у граждан пожилого возраста – следствие неправильного образа жизни, поэтому укрепление здоровья клиентов – одна из важнейших задач, поставленных перед персоналом. В Центре ведется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, в том числе посредством общеоздоровительной физкультуры.

Для повышения активности пожилых людей в ОГБУСО КЦСОН «Исток» был разработан социально-инновационный проект «Физкультура – путь к долголетию». В его основе лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию оздоровительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья пожилых граждан, которые впоследствии на личном примере пропагандируют здоровый образ жизни, показывая его преимущества при помощи акций, тематических выступлений, приглашая тем самым, в свои ряды большее количество людей.

Установлена прямая зависимость между здоровьем тела и здоровьем духа, уровнем двигательной активности граждан пожилого возраста и их речью, мышлением. Поэтому необходима работа по сохранению двигательной активности пожилого человека. Физкультура требуется людям пожилого возраста и инвалидам, она улучшает качество жизни при многих заболеваниях, повышает уверенность в себе и поднимает настроение.

Особенно полезны для пожилых людей занятия в группах, так как при этом происходит общение с ровесниками, обмен опытом и впечатлениями.

**Новизна данного проекта** заключается в том, что он предусматривает привлечение получателя социальной услуги к участию в лечебно- оздоровительных мероприятиях в зависимости от состояния здоровья с целью поддержания активного образа жизни, формированию желания вести здоровый образ жизни, обеспечивающий профилактику вредных привычек, а также организация и проведение индивидуальных и (или) групповых занятий физкультурой и спортом людей пожилого возраста и инвалидов.

Один из главных путей достижения «активного и здорового долголетия» - это физическая культура. Пользуясь ее средствами, человек может до последнего своего часа жить активно, самостоятельно, творчески. Здоровье и хорошее настроение – это залог долголетия.

**Цель проекта**

Формирование и развитие у пожилых людей культуры здорового образа жизни, сохранение и приумножение здоровья пожилых и инвалидов путем применения регулярных систематических занятий физической культурой.

**Задачи проекта**

- повышение компетентности пожилых людей в вопросах здоровья и здорового образа жизни;

˗обеспечение сохранения и укрепления физического и психологического здоровья пожилых людей;

-формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;

˗формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;

- повышение жизненного тонуса;

- приобретение новых знакомых и друзей, единомышленников.

**Условия реализации проекта**

˗ разносторонний подход (активизация утраченной физической и мыслительной деятельности);

˗ гуманное отношение (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений пожилых людей (клиентов).

˗индивидуальный подход (обеспечение здорового образа жизни каждому клиенту с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической и психологической нагрузки);

˗цикличность и систематичность (постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности).

**Участники проекта**

Граждане пожилого возраста и инвалиды

**Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня знаний клиентов по вопросам здорового образа жизни;

- повышение мотивации к двигательной активности;

- увлеченность клиентов идеями духовного и физического совершенствования.

- изменение отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам, желания и умения вести здоровый образ жизни;

-привлечение клиентов к общественно-значимой деятельности;