



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ: мастерская здоровья и спорта



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

Инклюзивный спорт - это механизм реабилитации представителей старшего поколения средствами физической культуры и спорта, возможность самореализации для мужчин категории 60+



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

ЦЕЛЬ: создание для мужчин в возрасте от 60 лет и старше условий для активного долголетия, здорового образа жизни, занятости, самореализации

ЗАДАЧИ



Повышение уровня физической активности представителей старшего поколения



Улучшение состояния физического здоровья мужчин старшего возраста



Снижение риска возникновения возрастных заболеваний



Вовлечение мужчин пожилого возраста в регулярные занятия физкультурой и спортом

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

- ❖ Секция пауэрлифтинга «На грани»
(жим штанги лежа)
- ❖ Секция скандинавской ходьбы
«Ритм»
- ❖ Секция городошного спорта
«Городки»
- ❖ Секция по волейболу
«Неудержимые»
- ❖ Секция лыжного спорта «Старт»
- ❖ Секция настольного тенниса
«Пинг-понг»
- ❖ Секция метания дротиков
«Дартс»
- ❖ Секция стрельба из
пневматической винтовки
«Стрелок»
- ❖ Секция ритмотерапии «Живые
барабаны»
- ❖ Ежедневные лечебные
гимнастические комплексы
- ❖ Занятия на спортивных
тренажерах и нейротренажерах



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

СЕКЦИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ «РИТМ»

Скандинавская ходьба снижает риск развития старческой деменции, восстанавливая нормальную координацию и сон



✓ **120** занятий в течение года

✓ **40** мужчин 60+ занимаются регулярно

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

СЕКЦИЯ ГОРОДОШНОГО СПОРТА «ГОРОДКИ»

Укрепление общего состояния здоровья, положительно влияет на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, мозговую деятельность, профилактика деменции



✓ **48** занятий в течение года

✓ **72** мужчины 60+ занимаются регулярно

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ НА КОЛЯСКАХ

Занятия физической культурой и спортом
повышают реабилитационный потенциал
инвалидов колясочников



✓ **28** соревнований
в течение года

✓ **30** мужчин-
колясочников 60+
занимаются регулярно

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

СЕКЦИЯ МЕТАНИЯ ДРОТИКОВ «ДАРТС»

Развитие координации рук и глаз, улучшение координации, повышение тонуса мышц, развитие мышления, тренировка мозга



✓ 68 занятий/год

✓ 30 турниров/год

✓ 90 мужчин 60+
занимаются
регулярно

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

**ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ
КОМПЛЕКСЫ: ЗАРЯДКА**

Положительно влияют на все системы в организме, нормализует обменные процессы в организме, повышают иммунитет



✓ **365** занятий в течение года

✓ **117** мужчин 60+ занимаются ежедневно

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

ЗАНЯТИЯ НА СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ И НЕЙРОТРЕНАЖЕРАХ

Положительно влияют на все системы в организме, нормализует обменные процессы в организме, повышают иммунитет



✓ **365** занятий в течение года

✓ **117** мужчин 60+ занимаются ежедневно

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

СЕКЦИЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ «СТРЕЛОК»

Укрепление мышц, улучшение координации,
тренировка зрения, развитие концентрации
внимания, меткости, точности движений



- ✓ 68 занятий/год
- ✓ 20 турниров/год

- ✓ 27 мужчин 60+
занимаются
регулярно

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

СЕКЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА «НА ГРАНИ» (ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА)

Улучшение мышечного тонуса, костной плотности, сердечно-сосудистой системы, самочувствия, профилактика диабета



- ✓ 120 занятий/год
- ✓ 15 турниров/год

- ✓ 11 мужчин 60+ занимаются ежедневно

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

**ВСЕРОССИЙСКИЕ, МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ,
РЕГИОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

47 мужчин

60+ приняли
участие в
течение года



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СПОСОБСТВУЮТ:

- ✓ Сохранению и укреплению мышечной массы и силы
- ✓ Улучшению работы сердечно-сосудистой системы: регулярные тренировки помогают улучшить работу сердца и сосудов, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ Увеличению плотности костей: физическая активность способствует укреплению костей и снижает риск остеопороза
- ✓ Выработке эндорфинов: это помогает улучшить настроение и общее эмоциональное состояние и положительно влияют на память и внимание, предотвратить возрастные изменения в мозге
- ✓ Поддержанию общения и снижает чувство одиночества

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



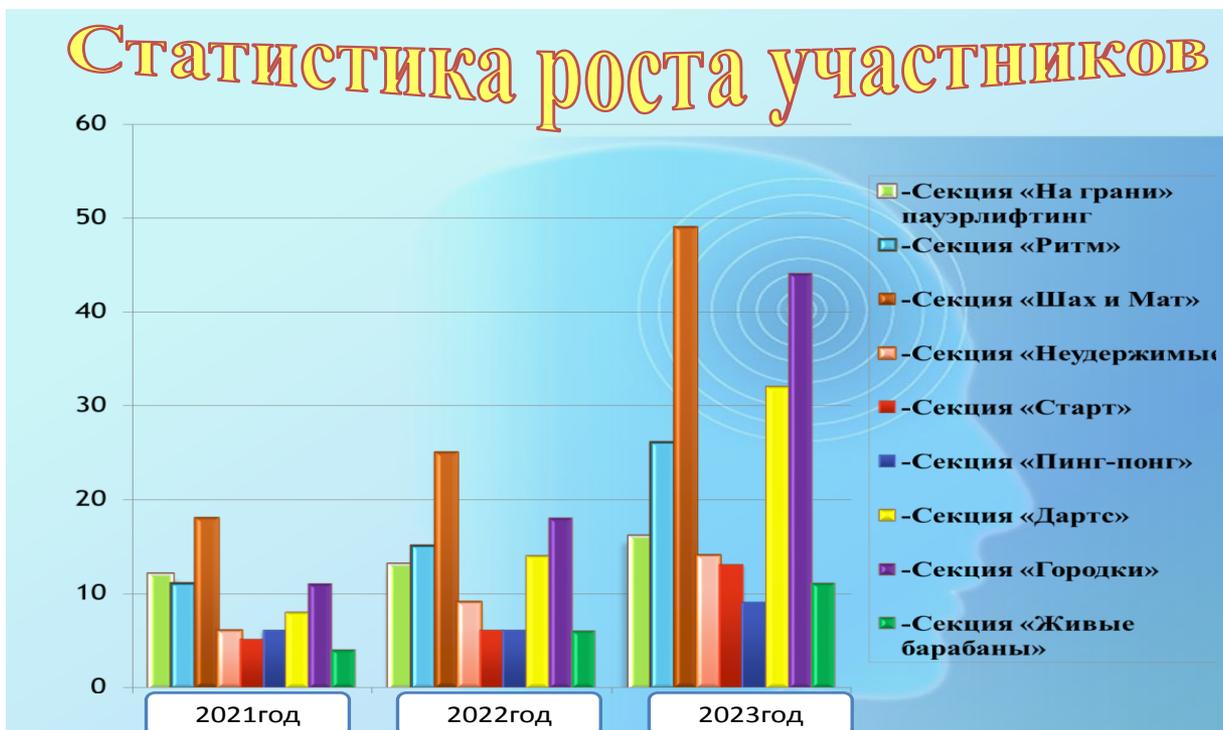
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

Статистика роста участников



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ



Участники проекта – подопечные мужчины 60+ -
регулярно становятся призерами на региональных
и Всероссийских соревнованиях:

- Открытый кубок Ярославской области
- Открытый ярославский областной чемпионат
- Межрегиональная спартакиада силовых видов спорта
- Фестивали массового и адаптивного спорта имени А.Н. Овчинина
- Фестивали «Седьмой лепесток» и другие



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ



ДЕДСКИЕ ИГРЫ

Наши партнеры



- ❖ СШОР «Метеор»
- ❖ СШОР №4
- ❖ Фестиваль адаптивной физкультуры и спорта «Седьмой лепесток»
- ❖ Департамент по физической культуре и спорту г. Рыбинск
- ❖ Городская общественная организация женщин
- ❖ МОУ СОШ №44
- ❖ МУК «Судоверфский культурно-досуговый комплекс»
- ❖ МДОУ детский сад №107
- ❖ ГПОАУ ЯО Рыбинский промышленно-экономический колледж
- ❖ Отделение Ярославской областной организации общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» РМО ЯО
- ❖ Некоммерческое партнерство «Центр социальной помощи» «Надежда»
- ❖ Ярославская региональная общественная организация ветеранов боевых действий «Доблесть, Отвага и Честь»
- ❖ Рыбинская городская общественная организация по защите интересов многодетных «Большая семья»
- ❖ МУ КДК «Волжский»
- ❖ Центр физической культуры и здоровья

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

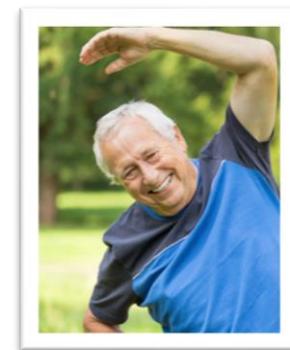
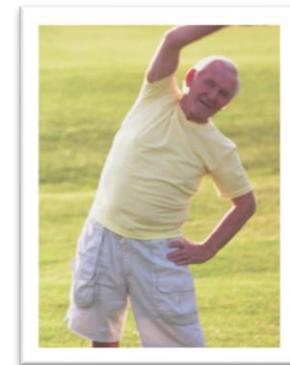
РЕЗУЛЬТАТЫ



117 мужчин пожилого возраста
регулярно занимаются физической
культурой и спортом

В 5 раз увеличилось количество пожилых
мужчин, занимающихся на регулярной
основе физкультурой и спортом за 2 года

100 % от подопечных мужчин дома-
интерната категории 60+ охвачены
мероприятиями проекта



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

РЕЗУЛЬТАТЫ



12 спортивных секций и
объединений

Более **1000** спортивных
мероприятий в течение года

420 волонтеров вовлечены
в реализацию Проекта



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

- **18** человек смогли отказаться от ходунков
- **6** человек смогли отказаться от кресел-каталок
- **36** человек нормализовали артериальное давление



- **90** человек улучшили эмоциональный фон
- В **5** раз снизился риск травм и падений
- Пожилые мужчины чаще стали собираться компаниями для проведения общего досуга

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

СПОРТ БЕЗ ГРАНИЦ



**ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ**



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области



РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ

ДЕДСКИЕ ИГРЫ: мастерская здоровья и спорта



ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ