

Бюджетное учреждение Чувашской Республики  
«Козловский комплексный центр социального обслуживания населения»  
Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики

***ПОЛОЖЕНИЕ***  
*Оздоровительного клуба*  
***«Академия здоровья»***

# Оздоровительный клуб «Академия здоровья»

## ПОЛОЖЕНИЕ

### 1. Общее положение.

Социальные условия жизни пожилых людей, прежде всего, определяются состоянием их здоровья. В пожилом возрасте анатомо-физические системы человека претерпевают значительные изменения. По мере старения меняются социальное положение человека и образ жизни. В условиях современной жизни, сопряженной с постоянными стрессами, ухудшением экологической обстановки, недостаточной двигательной активностью усугубляется общее здоровье пожилых граждан. Поэтому на сегодняшний день проведение лечебно-оздоровительных мероприятий, направленных на предупреждение развития патологических процессов, а также восстановления здоровья, является приоритетным направлением в работе с пожилыми людьми.

Для решения создавшейся проблемы разработан проект – оздоровительный клуб «Академия здоровья».

### Актуальность Клуба:

Главная проблема пожилых людей заключается в ограничении мобильности, бедности и контактов, ухудшении физического и психического здоровья человека. Уровень и качество их жизни значительно ниже, чем у трудоспособной части населения. Качество жизни пожилых людей зависит главным образом от удовлетворенности состоянием своего здоровья и уровня социализации. По мере старения человека, с развитием различных заболеваний возникают не только изменения в состоянии его здоровья, но происходит и переориентация жизненных интересов, потребностей, меняется социальный статус пожилых людей. В связи с накоплением в старости целого ряда заболеваний, нередко сочетающихся друг с другом, с преимущественно хроническим течением и частыми обострениями, подавляющее большинство лиц пожилого и старческого возраста испытывают повышенную потребность в медицинской помощи. Пожилые люди часто обращаются к врачу с жалобами, связанными с патологией опорно-двигательного аппарата. Нарушения, развивающиеся в результате процессов старения, могут влиять на физическое и психологическое состояние и приводить к инвалидности и ограничению способности к самостоятельному передвижению.

С возрастом происходят изменения большинства функций организма и это, в конечном счете, влечет за собой нарушение физиологического

равновесия в различных системах стареющего организма. Старение опорно-двигательного аппарата проявляется ограничением подвижности нейродистрофическими признаками остеохондроза. Отмечается болезненность в суставах при движениях и ограничение их подвижности, потеря опороспособности конечностей и хромота. Уменьшается сила мышц, они становятся вялые, гипотрофичные, нечетко контролируются. Отсутствие тренированности мышц живота неблагоприятно отражается на функциях желудочно-кишечного тракта, дыхания, кровообращения. Эти и многие другие возрастные изменения и недуги можно отсрочить, затормозить и даже предупредить с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями у людей пожилого возраста значительно улучшается самочувствие, уменьшаются болезненные ощущения.

Оздоровительный клуб «Академия здоровья» - это программа для людей пожилого возраста, которая предусматривает проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на развитие физической активности. Участниками клуба являются граждане пожилого возраста и инвалиды.

## **2. Цели оздоровительного клуба «Академия здоровья»:**

- 1) Внедрение новой формы работы с пожилыми людьми, достижение максимально возможного уровня социальной адаптации;
- 2) Формирование новых интересов и помощь в освоении новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;
- 3) Улучшение психоэмоционального состояния.

## **3. Задачи оздоровительного клуба «Академия здоровья»:**

- 1). Достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимальное продление эффективной деятельности;
- 2). Совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма;
- 3). Повышение устойчивости организма к ряду заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды;
- 4). Активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизнедеятельности;
- 5). Поддержание жизненной активности пожилых людей;

б). Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы.

#### **4. Деятельность клуба проводится по нескольким направлениям:**

\* выполнение медицинских процедур (измерение артериального давления, взвешивание, массаж и др.)

\* спортивно-оздоровительная работа (ежедневные зарядки, проведение спортивных мероприятий, спартакиады, соревнования)

\* медицинско-просветительская работа (проведение бесед и лекций по вопросам сохранения активного образа жизни, поддержания физического здоровья, формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни).

Главным средством лечебной физкультуры являются упражнения, которые классифицируются: гимнастические, спортивно-прикладные, игровые, ежедневные прогулки на свежем воздухе.