**Проект «Кавказское долголетие»**

**Актуальность проблемы:**

Социальная поддержка старшего поколения - одно из ведущих направлений повышения продолжительности жизни, а значит, и решения социально-демографических проблем в России.

Особое внимание при этом отводится пожилому населению, и деятельности, связанной с пропагандой и развитием активного долголетия. Ключевой задачей содействия активному долголетию пожилых людей и инвалидов становится решение вопросов трудовой и социальной активности.

Изменение социального статуса, связанное с прекращением или ограничением трудовой и общественной деятельности, трансформацией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, появлением затруднений в социально-бытовой сфере и возникновением необходимости психологической адаптации к новым условиям, порождает у пожилых серьезные проблемы. Исходя из этого, формируется необходимость развития системы образовательной и социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, позволяющей оказать данной категории людей психологическую поддержку, дать возможность почувствовать себя нужными и интересными другим людям. Одним из острых вопросов на сегодняшний день является доступность и качество социальных услуг для старшего поколения.

Проект «Кавказское долголетие» направлен на людей преклонного возраста и граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья и призван решить задачу вовлечения их в активную жизнь путем проведения работы, ориентированной на укрепление здоровья и продление активного долголетия с использованием метода лечебной физкультуры, скандинавской ходьбы; проведение курса лекций, подобранных врачами, с учетом возрастных изменений, курса лекций, направленных на пропаганду здорового образа жизни, повышение информированности о резервных возможностях организма и их использование, повышение сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям и их снятие, консультации медицинского работника в пределах оказания доврачебной помощи.

 В рамках проекта планируется создание группы «Кавказское долголетие» с регулярной деятельностью: проведение цикла мероприятий, приобщающих к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья, а также проведение культурно-досуговых мероприятий, направленных на коммуникацию, знакомство и отдых пенсионеров.

**Цель:**

Создание благоприятных условий для сохранения здоровья граждан пожилого возраста

**Задачи:**

* Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье пожилых людей;
* Формировать основы здорового образа жизни граждан пожилого возраста.
* Закреплять у пожилых людей полученные знания, умения и навыки для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий.

**Ожидаемый результат:**

* относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
* правильно выполнять различного вида упражнения для профилактики заболеваний;
* использовать полученные знания, умения и навыки для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;
* повысили уровень интеллекта, жизненной активности и общего фона настроения;
* получили массу удовольствия от творческой работы, организации экскурсий, концертов, культурных мероприятий

**Этап реализации**

* **Подготовительный**

подготовка помещения;

оснащение спортивного зала инвентарем;

обучение кадров.

* **Основной**

набор участников;

работа с участниками группы

**План реализации проекта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Создание инициативной группы учащихся для реализации целей и задач данного проекта. | Сентябрь 2020г. | специалисты по реабилитационной работе в социальной сфере, психолог в социальной сфере |
| 2 | Изучения опыта по созданию социального проекта.  | Октябрь 2020 г.  | специалисты по реабилитационной работе в социальной сфере, психолог в социальной сфере |
| 3 | Разработка теоретической части проекта. | Ноябрь – декабрь 2020 г. | специалисты по реабилитационной работе в социальной сфере, психолог в социальной сфере |
| 4 | Разработка практической части проекта. | Январь – март 2021 г. | специалисты по реабилитационной работе в социальной сфере, психолог в социальной сфере |
| 5 | Реализация проекта | Апрель – май 2021 г. | специалисты по реабилитационной работе в социальной сфере, психолог в социальной сфере |