**Проект «Здоровяк»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | «Здоровяк» |
| Целевая аудитория проекта | Получатели социальных услуг старшего поколения. |
| Территория реализации проекта. | Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой, ул. Бумажников д.38. ЛОГБУ «Сясьстройский психоневрологический интернат» |
| Актуальность реализации для целевой аудитории. | Здоровье человека на 50-55% определяется образом жизни.  С возрастом происходят объективные изменения в организме. У многих получателей услуг старшего возраста, с деменцией, органическим поражением головного мозга плохая осанка и они неуклюже двигаются.  Многое зависит от социальных и психологических последствий , умственных нарушений. Поэтому в повседневной жизни большое внимание уделяется физической нагрузке, и не только развитию мускулатуры, но и расширению представлений о собственном теле, балансе координации движений, обретению уверенности в себе, улучшение мышечной силы, развитию коммуникативных навыков, познавательных способностей , интересов. Проект нацелен на повышение качества жизни, расширение возможностей старшего возраста. |
| Содержание проекта. | С 2019 одно из приоритетных направлений в ЛОГБУ «Сясьстройский психоневрологический интернат» является направление по здоровому образу жизни.  Наряду с модернизацией отделения милосердия, существенный вклад в повышении продолжительности жизни внесли своевременное и качественное оказание социальных услуг, охват спортивными, досуговыми мероприятиями, включение людей старшего возраста в общественную деятельность, что несомненно положительно влияет на их самочувствие и качество жизни.  По итогам 2019 года мероприятиями различной направленности охвачено 80% получателей услуг старшего возраста. Большинство проведенных мероприятий – спортивные, досуговые. Однако, в рамках проведенного мониторинга отметили, что хотели бы заниматься не только творческими видами досуга, также испробовать свои силы в спорте, приобщиться к здоровому образу жизни.  Для того, чтобы занятия с получателями социальных услуг старшего возраста были более активными, направленными на сохранение «активного долголетия», в настоящее время реализуется программа «Здоровяк». Идея проекта – реализация мероприятий, направленных на сохранение здоровья, посредством занятий спортом, активного отдыха, общения, досуга. Для  проведения эффективных общеразвивающих мероприятий на открытом воздухе с получателями социальных услуг старшего возраста, необходимо приобрести уличные спортивные тренажеры и обустроить спортивную площадку.  В рамках проекта разработаны различные обучающие занятия: спортивные мероприятия, спортивные игры, занятия физическими упражнениями, уроки по скандинавской ходьбе.  Планируется проведение занятий еженедельно, которые будут состоять из практических упражнений, различных гимнастик, лекций, изучения нового материала, с разработкой упражнений для занятий на уличных тренажерах.  Виды физкультурно -оздоровительной работы применяемые в группе.  1. Физические упражнения - утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, подвижные и динамичные игры, профилактическая гимнастика (дыхательная,  звуковая, улучшение осанки, плоскостопие,  зрение), развитие мелкой моторики пальцев рук, спортивные игры, оздоровительный бег, пешие прогулки, занятия по скандинавской ходьбе.  2.Активный отдых: развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, походы, выезды.  3.Танцедвигательная деятельность, (ритмические и танцевальные движения под музыку).  4. Дыхательная гимнастика.  5. Пропаганда ЗОЖ. Проводятся беседы, специальные занятия.  «Основной ключ к системе активного долголетия – это активный образ жизни, интерес к себе. Необходимо тратить энергию не на жалость к себе, а на позитив, любую жизненную возможность, стараться следить за собой, телом, умом и сердцем!» - отмечают участники программы «Здоровяк». |
| Количественные и качественные показатели | 1. Увеличение численности вовлечения получателей социальных услуг старшего возраста к мероприятиям, направленным на поддержание здорового образа жизни и занятия спортом. 2. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни. 3. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния участников группы здоровья. 4. Улучшение знаний получателей социальных услуг старшего возраста о здоровом образе жизни. 5. Самостоятельное применение на практике навыков преодоления негативных психологических установок; приемов, способствующих саморегуляции организма; организация своей жизнедеятельности на основе постановки и решения конкретных и реальных задач. 6. Активная поддержка здорового образа жизни. |
| Дальнейшее использование результатов реализации | По окончании основного этапа проекта в январе 2024 года, будет проведен анализ полученных результатов. Планируются привлекать, исходя из опыта проекта , получателей социальных услуг разного возраста. Дальнейшее материально-техническое оснащение площадки.  Опыт работы проекта может быть распространен в других ПНИ Ленинградской области. |
| Общая сумма расходов на реализацию проекта |  |

**План –график реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование действия, или мероприятия** | **Сроки реализации** |  | **Примечание** |
| Подготовка плана мероприятий. | Разработка, составление плана мероприятий. |  | План мероприятий |
| Подготовка сметы расходов для проведения мероприятий. | Составление сметы расходов. Поиск средств для реализации проекта. |  | Смета расходов |
| Набор в группу получателей социальных услуг старшего возраста. | Распространение информации о проекте. Приглашение получателей социальных услуг старшего возраста для участия в проекте. |  | Сформированные группы по 10-12 человек. |
| Открытие проекта. Спортивные соревнования среди участников «Зимние забавы». | Организация и проведение спортивного мероприятия. Место проведения – спортивная площадка.. |  | Спортивные соревнования с привлечением получателей социальных услуг старшего возраста. |
| Занятие по скандинавской ходьбе. | Организация вводного занятия. История появления, правила скандинавской ходьбы, польза данного вида для получателей социальных услуг старшего возраста. |  | Занятие группы по скандинавской ходьбе. |
| Занятие «Снимаем стресс» | Знакомство с методами саморегуляции в стрессовых ситуациях. Профилактика тревожных и депрессивных состояний. Дыхательная гимнастика. Релаксация. |  | Занятие группы, работа с психологом. |
| Занятие «Здорово быть здоровым!» | Организация и проведение занятия. Мотивация получателей социальных услуг старшего возраста на активный образ жизни, на активную жизненную позицию. Расширение представления пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни коррекции познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, восприятия). |  | Занятие группы, работа с психологом. |
| Дыхательная гимнастика. Польза для организма. Практические упражнения. | Организация обучающего занятия, изучение видов дыхательных гимнастик, проведение практических упражнений. |  | Занятие по обучению основам дыхательной гимнастики. |
| Спортивный праздник «День валенка». | Организация спортивного праздника «День валенка», проведение игр, состязаний с применением народной обуви. Организация мастер-класса по украшению валенка. |  | Спортивный праздник с привлечением получателей социальных услуг старшего возраста. |
| Занятие на спортивных тренажерах. | Организация занятия. Практические упражнения. |  | Еженедельная спортивная тренировка. Индивидуальные консультации. |
| Праздник «Весенние забавы» | Проведение спортивной викторины, спортивных игр, соревнований на выносливость, силу, ловкость. |  | Получатели социальных услуг старшего возраста. |
| Групповое занятие «Эмоции». | Проведение тренинга. Создание психологически безопасной атмосферы в группе, развитие психологической культуры пожилых людей,  поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания). |  | Психологический тренинг. |
| «Веселые старты» - спортивные состязания на спортивной площадке . | Организация спортивных соревнование по летним видам спорта. |  | Спортивные соревнования. |
| Тренинг «Как заставить себя делать утреннюю зарядку»- выполнение физических упражнений, включая тренажеры. | Обсуждение вопроса, определение: Что же мешает человеку делать зарядку? Как приучить себя к физическим упражнениям? причины "неделания" зарядки. Изучение правил хорошего начала для утренней гимнастики. Практические упражнения, дыхательная гимнастика |  | Практический тренинг. |
| Обмен опыта занятий на тренажерах в ДЮСШ г**.** Сясьстрой. | Изучение накопленного опыта, применение на практике в дальнейшем. |  | Посещение ДЮСШ г. Сясьстрой. |
| Поход на берег реки Валгома с активными играми (окрестности Новая деревня). | Проведение энергичной, позитивной, музыкально-танцевальной зарядки, подвижных, активных игр на берегу реки. |  | Поход на природу. |
| Информационное занятие «Правила занятия скандинавской ходьбой» (техника скандинавской ходьбы)  Занятия скандинавской ходьбой | Знакомство с видеоматериалами, информацией о правилах, пользе скандинавской ходьбы. Практическое занятие по скандинавской ходьбе. |  | Информационное занятие. |
| Спортивно-игровое многоборье на тренажерной площадке . | Организация спортивно-игрового многоборья на площадках - где участникам предлагаются конкурсы и игры «Попади в кольцо», «Дартс», «Бочча», отжимание, с использованием специального приспособления. Силовые занятия с бодибаром, гантелями.  Занятия на тренажерах. |  | Спортивно-игровое многоборье. |
| Привлечение специалистов из спортивного комплекса г. Сясьстрой для обучения на тренажерах. | Мастер-класс по обучению несложного комплекса упражнений на тренажерной площадке. |  | Обучающие занятия. |
| Профилактическое мероприятие «В здоровом теле -здоровый дух». Викторина о ЗОЖ. | Просмотр видеофильма о профилактической гимнастике. Беседа. |  | Лекция. Проведение зарядки. |
| Физкультурные занятия на воздухе. Тренажерная площадка, территория СПНИ. | Организация занятия: оздоровительный бег, выполнение физических упражнений, метание в даль, игра бочче. |  | Физкультурное занятие. |
| Занятие-тренировка. | Организация занятия-тренировки на свежем воздухе: бег, скандинавская ходьба, гимнастика, занятия на тренажерах. |  | Занятие – тренировка. |
| Турнир по настольным играм. | Организация турнира по настольным играм: шашки, нарды, домино и др. |  | Турнир по настольным играм. |
| Спортивные игры «Сильные, смелые, ловкие». | Организация спортивных игр. Проведение различных конкурсов, видов соревнований, мастер-классов. |  | Спортивные игры. |
| Занятие-тренировка. | Организация занятия-тренировки на свежем воздухе в парке отдыха: бег, скандинавская ходьба, гимнастика, занятия на тренажерах. |  | Занятие - тренировка. |
| Праздник «День зимнего отдыха». | Организация праздника, конкурсы, игры, зимние забавы. |  | Праздник «День зимнего отдыха». |

|  |  |
| --- | --- |
| Субъект Российской Федерации | Ленинградская область, Волховский район |
| Территория деятельности( наименование города, микрорайона и т,п.) | Г. Сясьстрой ул. Бумажников, д.38 Психоневрологический интернат |
| Наименование объединения ,НКО , клуба | ЛОГБУ Сясьстройский Психоневрологический интернат |
| Период деятельности | 2020-2022 |
| Основные направления работы | Доступная среда  Организация медицинского обслуживания  Социокультурная деятельность  Социально - психологическая деятельность  Осуществление образовательной деятельности  Реабилитационная деятельность  Профессионально - трудовая деятельность  Физкультурно - оздоровительные мероприятия  Закупки |
| Количество участников | 80 человек |
| Содержание проведенной работы за последние 2 года( описание проведенных мероприятий, охват мероприятий и т.п.) | Название мероприятия:  Путешествие в страну Знаний!  Мастер-класс из природного материала «Кружева природы!»  Квест по станциям.  Подготовка к празднику День пожилого человека.  День пожилого человека – тематическая концертная программа  «С Любовью к Вам»!  Мастер классы по изготовлению поделок из природного материала «Кружева природы»  Танцевальный вечер «Листья жёлтые»  Ярмарка мастеров. Выставка работ из природного материала  «Овощное Дефиле», конкурсно-игровая программа  Всемирный день Улыбки  Мастер – класс по изготовление шляп.  День народного Единства, литературно музыкальная композиция «В дружбе народов – единство страны!  Танцевальный «MIX»  Творческий вечер А.Пахмутовой  Участие в акции «Синичкин день России»  Экскурсии в музей  Игровая программа «Это вы можете»  Мастер класс по изготовлению куклы –оберега  Участие в областном конкурсе художественной самодеятельности «Мир без границ»  Участие в проекте «Национальные приоритеты» Представление практики активного долголетия  «Мастерская Деда Мороза» организация и проведения мастер-классов по изготовлению елочных украшений «Подарок для елочки»  Проведение новогодней ярмарки. Театрализованное новогоднее представление  Новогоднее представление- спектакль «По следам бременских музыкантов»  Новогодний интерактивно «Морозный хоровод»  Участие в конкурсе благотворительного фонда «Старость в радость» «Впускаем праздник в каждый дом»  Танцевальный новогодний вечер «Зимний фристайл!»  Игровая программа  «Снежные забавы»  Мастер – класс по изготовлению открыток, поделок.  Игровая программа  «Новогодняя кругосветка»  Тематические беседы, посвящённые Блокаде Ленинграда «Мы помним город осаждённый»  Спортивно-игровая программа посвящённая Дню зимних видов спорта «Звёздный след»  День святого Валентина. Работа фотозоны, викторина, праздничная почта, Танцевальный МIХ  Конкурс рисунков «День защитника Отечества!»  Спортивные мероприятия посвящённые 23 февраля  - турнир по теннису  - спортивная эстафета  Мастер – класс посвящённый 23 февраля  Масленичная неделя  «Масленичный переполох» (разработка сценария, репетиции, подбор муз. сопровождения, беседы)  Мастер – класс  Театрализованное представление «Масленица – блинница весны именница!»  Конкурс рисунков  «День весенний, день цветочный»  Праздничный концерт «Для милых дам»  Спортивно развлекательная эстафета «Юмор с нами!»  Тематические беседы  «В гости к пернатым друзьям». Мастер – класс (поделки,рисунки,апликации, викторины, интерактивная игра)  Конкурс чтецов «Нам дороги эти позабыть нельзя», посвященный 77- й годовщине Великой Победы.  Конкурс рисунков «Нам нужна одна Победа», посвященный 77-й годовщине Великой Победы.  Подготовка к великому празднику Пасха  - Пасхальная ярмарка  Театрализованная программа  Мастер-классы  Работа в фото-зоне  Флеш - моб «Танцуют все» посвящённый всемирному Дню Танца»  Дни, посвящённые 77 –й годовщине Великой победы. Проведение экскурсий, выставки, Разучивание стихов, просмотр фильмов. Беседы, викторины.  Тематический час «Из истории 1 мая!»  Участие в праздничном городском шествии.  Поздравление Ветеранов, тружеников тыла ВОВ (на отделениях)  Акция «Чистый обелиск»  Участие в городской акции.«Бессмертный полк!»  Информационный час посвящённый Великой Победе «Живи и помни»!  Игровая программа «Весёлая компания!»  Неделя Искусств  -Выставка книг в школьной библиотеке;  -Демонстрация презентаций Недели Искусств;  -Выставка рисунков;  -Творческие уроки: Музыка, История, Ритмика, Искусство танца, Изобразительное искусство, Русский язык, Литература. -Видео-уроки;  -Выходы, поездки отделений в музеи;  -Мастер-классы в фойе интерната, по изготовлению цветов, по изготовлению расписных тарелочек;  -Музыкально-литературные мастерские;  Участие в Областном фестивале «Корюшка идет» г. Новая Ладога  Сосновый Бор |
| Перспективы развития организации( планы по проведению мероприятий на ближайший год) | **Организационные вопросы (с указанием цели проведения)**  1.Планируемая работа по обучению и трудоустройству инвалидов:  Обучение проживающих учреждения в Мультицентре по различным профессиям.  2.Планируемая работа по получению получателями соц. услуг среднего образования.  3.Развитие новых видов хозяйственной деятельности по трудоустройству инвалидов:  -Установка второй теплицы;  -Открытие буфета;  -Благоустройство территории;  4. Возможность работы по программам аутсорсинга: Передача на аутсорсинг: пищеблок, прачечную.  5. Развитие внебюджетной деятельности (указать услуги):  Предоставление койко-место (круглосуточно)  6.Определение планируемой структуры учреждения в соответствии с приказом Минтруда от 24.11.2014 г. № 940н:  Отделение социальной реабилитации  Отделение долговременного ухода  7.Организация досуга и культурно-спортивных и оздоровительных мероприятий для получателей социальных услуг  **Укрепление материально-технической базы (с указанием источников финансирования)**  1.Разработка проектно-сметной документации для проведения капитального ремонта объектов недвижимости пищеблока со столовой и складами, спального корпуса №2  2.Заявка на предоставление из областного бюджета Ленинградской области субсидии на иные цели: проведение работ по капитальному ремонту.  3.Оснащение учреждения основными средствами (мебелью, оборудованием) после капитального ремонта с столовой и складами, спального корпуса №2  4.Проведение текущих ремонтных работ помещений учреждения.  5.Усовершенствование качества доступности предоставления социальных услуг.  6. Разработка проектно-сметной документации для проведения капитального ремонта объектов надвижимости главного корпуса, материального склада  7. Заявка на предоставление из областного бюджета Ленинградской области субсидии на иные цели: модернизация локально-вычислительной сети и увеличение пользовательских мест.  8. Заявка на предоставление из областного бюджета Ленинградской области субсидии на иные цели: апргейт компьютерной техники морально устаревшей и приобретение нового компьютерного и серверного оборудования.  **Развитие кадрового потенциала**  1.Повышение квалификации, переподготовка среднего мед. Персонала, педагогических работников, специалистов кадровой, контрактной служб, бухгалтерии и других специалистов.  2.Взаимодействие с центром занятости населения и учебными образовательными учреждениями по привлечению специалистов.  3.Совершенствование содержания должностных инструкций  4. Включение в должностные обязанности руководителей работу с персоналом  5.Работа с учебными заведениями: заключение договоров на прохождение производственной практики. |