



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
КГБУ СО «КЦСОН «Восточный»

Н.А. Морозова

2021 г.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Здоровье – основа всего

Программа работы КГБУ СО «КЦСОН «Восточный»
с гражданами пожилого возраста и инвалидами

Выполнили:

Антипова Татьяна Геннадьевна,
психолог КГБУ СО «КЦСОН «Восточный»,
Солодухина Анфиса Валерьевна,
инструктор АФК КГБУ СО «КЦСОН
«Восточный»

Канск, 2021

Программа работы «Здоровье – основа всего» направлена на сохранение и поддержание активности лиц старшего возраста за счет поддержания и укрепления физического и психологического здоровья, гармоничного восприятия своего возраста.

программа включает три блока:

«В здоровом теле – здоровый дух»,

«Дыхание – основа здоровья»,

«В гармонии с собой».

Все три блока объединены единой целью – успешной адаптацией человека на протяжении всей своей жизни.

ВСТУПЛЕНИЕ

Актуальность

Данные статистики неумолимо говорят о том, что с каждым годом на Земле увеличивается количество пожилых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Согласно показателям за 2020 год, в Красноярском крае лица пенсионного возраста составляют около 24 % от всего населения региона, в маленьких городах этот процент еще больше, так в Канске этот показатель составляет приблизительно 30 %.

С увеличением возраста населения встает проблема здоровья.

Независимо от происходящих в обществе изменений основным показателем благополучия любой страны является состояние здоровья ее жителей. Известно, что за последние годы наблюдается ухудшение медико-демографических показателей и рост заболеваемости населения. В этих условиях проблемы здоровья человека, профилактика заболеваемости, охраны и укрепления здоровья населения, оздоровления окружающей среды приобретают особую актуальность. С момента появления медицины и по настоящее время понятие здоровья занимает врачей. Если охарактеризовать кратко, что такое здоровье, то это отсутствие болезней. При этом если отсутствуют внешние признаки болезни, это еще не говорит о том, что в организме человека не идет или не начинается какой-либо патологический процесс.

На самочувствие влияет как естественные возрастные изменения организма, так и психологическое самочувствие, определяемое изменением статуса и физическим здоровьем, а также семейными изменениями (например, стремлением молодежи переехать в большие города).

В то же время здоровье – это как раз один из самых важных критериев удовлетворенности человека жизнью. Когда здоровье ухудшается, человек чувствует свою беспомощность, начинает считать себя бесполезным для общества – и, как следствие, еще больше заболевает, так как психологическая неудовлетворенность, психологическое плохое самочувствие забирают остатки энергии у организма, и ее не хватает на решение очень важных задач каждого пенсионера: на осмысление жизненного пути, помощь в воспитании внуков, передачу накопленного опыта и т.д. А ведь есть еще сам человек как личность со своими маленькими желаниями и потребностями.

Но пожилому человеку (особенно российскому, воспитывавшемуся по принципу: «Все для блага человечества») трудно перераспределить силы или направить их на что-то другое, более мелкое, чем то, что занимало его в годы молодости и зрелости.

Человеку же, имеющему инвалидность, еще тяжелее. Инвалидность осознается им как тяжелейшая личная трагедия, нередко с утратой смысла жизни. Поэтому у инвалидов часто наблюдаются негативные изменения в эмоциональной, мотивационной сферах, нарушение отношения к себе и окружающему, а также нарушение жизненной активности.

Для сохранения и поддержания активности в пожилом возрасте и у лиц с инвалидностью мероприятия, направленные на укрепление физического и психологического здоровья – один из приоритетных путей благополучия общества.

Цель и задачи

Цель: успешная адаптация лиц старшего поколения и инвалидов, основанная на сохранении и поддержании активности за счет укрепления физического и психологического здоровья.

Задачи:

1. Обучение физическим упражнениям с учетом возрастных особенностей.
2. Обучение основам здорового образа жизни.
3. Обучение дыхательным упражнениям, способствующим физическому оздоровлению и спокойствию.
4. Знакомство с искусством релаксации.
5. Развитие конструктивного положительного мышления пожилых людей.
6. Развитие личностного потенциала пожилых людей и инвалидов.
7. Улучшение эмоционального состояния лиц старшего возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды, признанные нуждающимися в социальном обслуживании.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ

Структура

Выделение такого направления как «ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНИ» обусловлено единством психического, физического и эмоционального состояния человека в понимании им себя как здорового и имеет под собой научное обоснование. Также здоровье как ценность и право человека, как приоритетное направление в работе с человеком закреплено в нормативных документах и государственных программах.



Реализация данного направления в учреждениях социального обслуживания экономично, позволяет проявлять гибкость в организации занятий и задействовать имеющиеся кадры, привлекая иные организации лишь при необходимости, но давая возможность участникам программы самостоятельно выбирать информационные, практические, тренинговые занятия других специалистов, иных учреждений, дополняющие работу в группе.

Нормативно-правовая база

Нормативно-правовое регулирование основано на следующих документах: Конституция Российской Федерации, федеральное и региональное законодательство в сфере социального обслуживания населения, государственные программы, направленные на улучшение качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов (в том числе Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года).

Научное обоснование программы

Важность формирования культуры здорового образа жизни, организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми подчеркивают в своих исследованиях и рекомендациях Абдурашитова Ш.А., Пыжов.А.Н., Франтасьева М.Н., Тиунова О.В., Янбухтин Т.А. и др., об актуальности использования разнообразных социальных практик работы, направленных на поддержание физического и психического здоровья пожилых людей говорит создание «Энциклопедии социальных практик поддержки пожилых людей в Российской Федерации» под ред. Е.И. Холостовой и Г.И. Климантовой.

Методические принципы

Система методических принципов, на основе которой реализуется программа, выбрана в соответствии с ее целью, задачами и включает:

- **принцип личностной ориентированности**, заключающийся в учете личностных особенностей каждого участника программы;
- **принцип равноправного партнерства**, который подразумевает активное включение участников группы как полномочных субъектов в реабилитационный процесс;
- **принцип мультидисциплинарности**, предполагающий организацию согласованной работы команды специалистов, реализующих единые ценности;
- **принцип профессиональной направленности**, основанный на учете интересов участников реабилитационного процесса;
- **принцип максимально активной позиции**, предполагающий свободное высказывание участниками своих вариантов решений предлагаемых вопросов и заданий, которые, соответственно, должны, по возможности, носить активизирующий, творческий характер;

– **принцип добровольности**, означающий принятие каждым участником осознанного добровольного решения посещать занятия;

– **принцип доступности**, базирующийся на учете реальных возможностей участников реабилитационного процесса, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных, физических комплексов;

– **принцип открытой обратной связи**, предполагающий, что каждый из участников занятий может получить информацию о том, как окружающие воспринимают его высказывания, действия и как они прогнозируют их последствия;

– **принцип конфиденциальности**, подразумевающий, что все, что касается условий жизнедеятельности участников реабилитационного процесса, их личностных качеств и проблем, является конфиденциальной информацией, и они должны быть поставлены об этом в известность. Сведения об участниках программы специалист может сообщить третьему лицу только с их разрешения и только тем, кто имеет отношение к решению их проблем.

Взаимодополняемость методических принципов направлена на обеспечение результативности программы и успешности реабилитационного процесса.

Ресурсное обеспечение

Кадровое: инструктор АФК, психолог, периодически проходящие повышение квалификации, активно занимающиеся самообразованием. Для повышения эффективности мероприятий программы в команду могут привлекаться (с целью расширения кругозора участников реабилитационного процесса, расширения круга общения, знакомства с возможностями для поддержания ресурсного состояния и формирования новых способов взаимодействия с миром) иные специалисты учреждения, представители учреждений здравоохранения и образования, представители общественных объединений и организаций, волонтеры и т.д.

Методическое: информационные и просветительские материалы (буклеты, памятки, листовки).

Материально-техническое:

актовый зал для проведения групповых занятий, оснащенный мягким инвентарем для занятий АФК и психологических разгрузок, стульями для проведения групповых занятий, столами;

ноутбук, диски с релаксационной музыкой;

магнитная доска, маркеры, альбомная бумага, ватман, гуашь, восковые мелки, цветные карандаши, кисти, скотч, планшеты для работы в группе.

Модель эффективности команды

В основу работы команды специалистов положена самая простая программа эффективности – программа GRPI Рубина, Пловника и Флая (рисунок 1), название которой состоит из первых букв слов: Goals (цели), Roles (роли), Processes (процессы) и Interpersonal relationships (межличностные отношения).

Ее выбор обусловлен тем, что состав любого коллектива изменяем, поэтому важно найти простые, но эффективные составляющие, которые есть в данной программы:

- 1) *цели*: ясно очерченные цели и желаемые результаты, а также четко заданные приоритеты и ожидания;
- 2) *роли*: четко очерченный круг обязанностей, принятие лидера (руководителя) группой;
- 3) *процессы*, основанные на прозрачности принятия решений и формировании четких рабочих процедур;
- 4) *межличностные отношения*, ориентированные на успешное взаимодействие, доверие и гибкость.

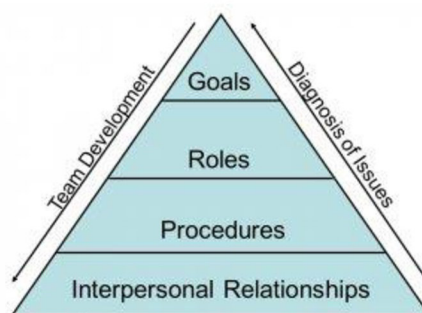


Рисунок 1. программа GRPI Рубина, Пловника и Флая

Межведомственное взаимодействие

С целью достижения целей программы, знакомства участников реабилитационного процесса с актуальной информацией по поддержанию своего здоровья, с возможными способами организации своего досуга для выбора ресурсов, обеспечивающих психологический комфорт, в рамках программы ведется взаимодействие с различными организациями:

– КГБУЗ «Канская межрайонная больница» (представители учреждения читают лекции по вопросам питания, вакцинации, диспансеризации и др.);

– КГБПОУ «Канский медицинский техникум» (лектории, семинары по актуальным вопросам профилактики заболеваний и т.д.);

– КГБУК Канский драматический театр (посещение спектаклей, в том числе на льготных условиях);

– МБУК «Городской дом культуры» (знакомство с творческими клубными объединениями, посещение концертов, общегородских мероприятий);

– МБУК «Централизованная библиотечная система г. Канска» (посещение мероприятий, организованных библиотеками г. Канска, а также мероприятий КГБУ СО «КЦСОН «Восточный», проводимых в библиотеках);

– МБУК «Канский краеведческий музей» (посещение постоянных экспозиций и выставочного зала, мероприятий музея, приуроченных к значимым событиям и акциям) и др.

Характеристика технологий социальной работы, практик, программ, проектов, применяемых в программы

В рамках программы используются следующие технологии:

– результаты проекта «Движение – жизнь!» (видеоматериалы, подготовленные в рамках проекта #СОЦПОЛИТИКАОНЛАЙН, направленные на сохранение и развитие двигательных функций организма),

– Группы здоровья (организация совместной работы инструктора АФК и психолога по адаптации лиц старшего возраста и инвалидов),

– технология регулирования адаптивных процессов (переход от стихийной к сознательной адаптации),

– технологии социальной терапии (психогимнастика, арт-терапия и др.),

– технология социальной реабилитации (социально-медицинская (АФК), социально-психологическая (психологическое консультирование, социально-психологическая коррекция и т.д.),

– технология консультирования (индивидуальное и групповое консультирование, общее и конкретное, социально-педагогическое и социально-психологическое консультирование, методика посредничества и др.)

Формы, методы и приемы работы

Групповые:

педагогические: занятия по лечебной физкультуре, семинары, практикумы, лекции, консультации, тренинги, круглые столы, обсуждение, дискуссии, беседы,

ситуационный анализ, анкетирование, обсуждение, наблюдение, опрос, мастер-классы и др.;

психологические: психологические тренинги, сеансы эмоциональной разгрузки, дискуссии, дидактические сеансы психотерапии и консультирования, мини-лекции, групповые упражнения, направленные на развитие познавательных, эмоциональных, волевых и иных психологических процессов пожилых людей, игры-активаторы и др.

Индивидуальные: консультационные беседы, тестирование (по запросу получателей социальных услуг), подбадривание и др.

Алгоритм работы по программе

1. Набор участников групп (6-12 человек). Количество человек зависит от эпидемиологической ситуации. Актальный зал может вместить до 12 человек, при ограничениях по эпидемиологической ситуации состав группы уменьшается до 6 человек.

2. Желательно, чтобы получатели социальных услуг принимали участие в работе разных направлений, поэтому количество человек в группах более 12 нежелательно, даже если залы в учреждениях позволяют вмещать большее число человек, так как иначе работа психолога будет затруднительной, обратная связь в группе будет ограничена, либо психологу придется делить группу на подгруппы, и тогда время на работу с одной группой у психолога будет в два раза больше. (С учетом индивидуальных особенностей получатель услуг может вместо групповой работы по всем направлениям выбрать индивидуальные занятия с инструктором АФК или психологом).

3. Занятия в группах проводятся по трем направлениям:

| «В здоровом теле – здоровый дух» | «Дыхание – основа здоровья» | «В гармонии с собой» |
|---|---|---------------------------|
| АФК | Ежедневные занятия дыхательной гимнастикой по системе Стрельниковой (или иные дыхательные упражнения, если у участников группы есть противопоказания) оказывают благоприятное воздействие как на физическое, так и на психологическое состояние | Психологические беседы |
| Лекции по вопросам питания | | Тренинги |
| Лекции по поддержанию физического здоровья | | Арт-терапия |
| Знакомство с видеоматериалами, содержащими упражнения для лиц старшего возраста [26-33] | | Мини-лекции |
| | | Релаксационные упражнения |

4. План занятий каждой группы корректируется с учетом индивидуальных особенностей получателей услуг и запросов группы.

5. Помимо непосредственных занятий с инструктором АФК и психологом по вышеперечисленным направлениям участники групп приглашаются на информационные мероприятия, мастер-классы, мероприятия, организованные учреждениями культуры, знакомятся с архивами видеоматериалов учреждения по вопросам физического и психологического здоровья.

6. По итогам занятий проводится анкетирование, направленное на исследование полезности программы, удовлетворенности получателей услуг, определения расширения круга их интересов и общения и т.п.

7. Участникам группы выдаются рекомендации по самостоятельным занятиям, по возможным мероприятиям, направленным на формирование позитивных интересов, организуемых как непосредственно учреждением, так и другими организациями города.

Особенности организации работы по разным направлениям

Организация занятий АФК

Занятия длятся 35 минут и включают упражнения, ориентированные на возрастные особенности пожилых людей, при этом направленные на сохранение подвижности и разработку разных частей тела. Среди общерекомендуемых упражнений можно отметить следующие (см. Упражнения для АФК):

«Программа-минимум»,

«Упражнения для позвоночника»,

«Упражнения для рук»,

«Упражнения для ног»,

«Комплекс упражнений для коленных суставов»,

«Комплекс упражнений для тазобедренных суставов»,

«Упражнения с предметами».

При выборе упражнений для каждой конкретной группы учитываются заболевания ее участников, индивидуальные особенности получателей социальных услуг.

Организация занятий по дыхательной гимнастике

Занятия по дыхательной гимнастике включают знакомство с теоретическими основами правильного дыхания, видами дыхательных упражнений, особенностями Стрельниковской гимнастики, практикум по Стрельниковской гимнастике. Занятия проводит психолог учреждения.

Дыхательная гимнастика имеет противопоказания, с которыми обязательно знакомятся получатели услуг. В случае наличия противопоказаний к дыхательной гимнастике занятия могут быть заменены. В случае, когда только часть участников группы не может заниматься дыхательной гимнастикой, инструктор АФК (или специалист по социальной работе) проводит с ними мини-беседы по ЗОЖ, активному досугу, иным темам, направленным на формирование позитивных интересов, адаптацию к возрастным изменениям и т.д.

Организация работы психолога

Работа в группе предполагает не менее 10-15 занятий (в соответствии с Программой работы психолога с Группами здоровья). Но и большее количество нежелательно, так как грозит излишней информацией для человека. Ему нужно время, чтобы переосмыслить накопленные сведения, пережить с этим новым знанием какой-то промежуток своей жизни, осознать, что это ему дало.

Продолжительность каждого занятия различна, она составляет от 20 минут до 1 часа (иногда, при необходимости, – более). Если бы занятия проходили независимо от выполнения физических упражнений, собираться на 20 минут было бы неудобно, но некоторые вопросы группы решают очень быстро, объединять две темы в одном занятии нецелесообразно, так как это мешает осмыслению информации.

Встречи разбиваются на несколько курсов, в зависимости от того, какой результат хочет получить группа. Примерная тематика встреч: «Как сохранить психологическое здоровье», «Психологические методы борьбы с бессонницей», «Как улучшить настроение», «Дыхание – залог психологического здоровья», «Будь на волне позитива» и др.

При выстраивании психологических занятий используются различные психологические техники.

Каждая встреча начинается с различных игр-активаторов, которые снимают напряжение. После этого хорошо слушаются тематические лекции с элементами беседы, тематика которых разнообразна. Далее следуют практические рекомендации. Ведь важно не просто дать абстрактный материал, а предложить конкретные рекомендации с целью дальнейшей самостоятельной работы пожилых людей над самим собой.

Тренинги с практическими упражнениями и играми – это возможность непосредственно раскрыться каждому участнику в коллективе. Использование различных методов в работе с пожилыми людьми позволяет им глубже понять и принять себя, понять других и заглянуть в глубину своих сердец.

Каждая встреча завершается релаксацией, во время которой все делятся своими впечатлениями, эмоциями, проговаривают свои мысли, высказывают свои пожелания и предложения для дальнейшей работы.

Таким образом, на психологических встречах пожилым людям предлагаются доступные способы преодоления стрессов и жизненных трудностей, что помогает снять раздражительность, достичь гармонии души и тела, повысить самооценку.

Организация лекций и бесед с привлечением сторонних специалистов

Лекции и беседы привлеченных специалистов встраиваются в график работы с учетом возможностей привлеченных специалистов и особенностями работы группы.

При проведении лекций привлеченными специалистами вне работы групп, участники групп информируются о предстоящих мероприятиях

Продолжительность действия программы и длительности курсовых занятий

Программа работы с пожилыми людьми и инвалидами «Здоровье – основа всего» может действовать постоянно с учетом потребности граждан в периодических курсовых групповых занятиях.

Курс занятий в группе составляет 15 рабочих дней с периодичностью 2 раза в год. Продолжительность занятий: 120-150 минут (длительность занятий может меняться в зависимости от тематической направленности занятий). По итогам занятий курса выявляются промежуточные показатели (знания, навыки, отношение, удовлетворенность), анализ которых позволяет подводить итоги за определенные промежутки времени.

Привлечение участников групп к отдельным мероприятиям, направленным на ЗОЖ и психологическую удовлетворенность, ведется на постоянной основе в телефонном режиме, в том числе с помощью приложений WhatsApp, Viber.

Критерии оценки эффективности

Эффективность работы данной программы определяется следующими показателями:

количественные показатели:

– количество получателей социальных услуг, посещающих групповые занятия (следует учитывать, что количество ограничено в связи с эпидемиологической ситуацией в стране и регионе),

– наличие положительных отзывов о занятиях,

- количество граждан, желающих повторно посещать занятия,
- статистические данные анкетирования;

качественные показатели:

- повышение уровня теоретических знаний получателей социальных услуг по вопросам физического и психологического здоровья;
- наличие позитивных изменений в физическом состоянии,
- развитие физической активности пожилых людей и инвалидов,
- развитие личностно-эмоциональной сферы (повышение самооценки, уверенности в себе, необходимости, стремления к жизни) и т.д.
- положительный психологический климат в каждой группе, доверительные отношения наших клиентов с психологом и друг с другом,
- раскрытие личностного потенциала, развитие интереса к новым формам самореализации.

Результаты работы

В рамках реализации программы курсовые занятия посещают от 120 до 180 человек ежегодно. В «Книге отзывов и предложений» каждая группа оставила положительные отзывы, высказав желание посещать подобные курсовые занятия в дальнейшем.

На основании анкетирования выявлены положительные изменения в эмоциональной сфере участников групп.

При этом все участники групп удовлетворены занятиями, улучшением физического самочувствия, 30 % участников активно посещают разные мероприятия, ищут новые формы самореализации. На готовность/неготовность активного участия в городских мероприятиях, возможности организации таких мероприятий для большого числа людей в учреждении во многом продолжает влиять эпидемиологическая ситуация.

Развитие программы

Указанные выше простая программа эффективности команды работает даже в условиях кадровой проблемы.

Работа по данному направлению предполагает набор отдельных групп, но отдельные темы и методы могут встраиваться в работу других групп, например, направленных на профилактику когнитивных нарушений.

Также ведутся отдельные занятия, которые полезны и интересны участникам разных групп и открыты для посещения других получателей услуг учреждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа «Здоровье – основа жизни» – это способ практического решения в рамках полустационарного обслуживания населения одной из актуальных проблем современного общества, отмеченной внедрением на государственном уровне Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, национального проекта «Демография» и федерального проекта «Старшее поколение», созданием Проекта Концепции политики активного долголетия, – проблемы сохранения здоровья, раскрытия внутренних ресурсов лиц старшего поколения.

В рамках программы проводятся занятия, способствующие адаптации граждан пожилого возраста к личностным изменениям и окружающему миру.

Занятия с инструктором АФК способствуют укреплению физического здоровья, укреплению тонуса мышц и общему оздоровлению с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Работа с психологом помогает обратить внимание пожилых людей на себя, свое психологическое здоровье, свои большие и маленькие проблемы с тем, чтобы оценить, насколько они усложняют настоящее положение человека, какие из них на самом деле надуманны, а какие действительно стоят внимания. Работа в группе помогает раскрепоститься, раскрыться, поделиться друг с другом воспоминаниями, найти общие интересы. В индивидуальной работе с психологом получатели услуг делятся своими проблемами, в ходе комплекса занятий понимают, что у них появляется надежда, что все в их руках, что все можно преодолеть.

Психологические занятия позволяют снять эмоциональное напряжение, значительно повысить жизненный тонус, расширить кругозор. Кроме того, у многих повышается самооценка, уверенность в себе и своих силах, снижается уровень тревожности, напряженности, характерной для пенсионеров в наше время, проходит депрессия. Занятия позволяют сформировать гармоничную, более свободную и счастливую личность пожилого человека, укрепить душевный дух.

Эффективность программы подтверждается результатами анкетирования получателей социальных услуг.

Простая программа работы команды способствует сохранению жизнеспособности программы в меняющихся условиях, развитию новых направлений в рамках здоровьесберегающей деятельности, а также возможности для получателей услуг реализовать себя в других направлениях работы учреждения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдурашитова, Ш.А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения [Текст] / Ш.А. Абдурашитова // Молодой ученый. – 2017. – № 7. – С. 128-131.
2. Бейкер, Д. Йога для любого возраста и уровня подготовки [Текст] / Д. Бейкер. – М., 2012.
3. Большой психологический словарь. / ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М. – 2010.
4. Горбушина, О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения [Текст] / О.П. Горбушина. – М. – 2007.
5. Концепция политики активного долголетия [Текст] : научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / Под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Синявской ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020.
6. Кучма, В.Р., Серов, В.Н. Этапы жизнедеятельности человека и медицинские услуги в разные возрастные периоды [Текст] / В.Р. Кучма. В.Н. Серов. – М. – 2002.
7. Лисовский, В.А., Евсеев, С.П., Голофеевский, В.Ю., Мироненко, А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов [Текст] / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. – М.: Советский спорт – 2004. – 320 с.
8. Масляев, О.И. Психология личности [Текст] / О.И. Масляев. – Д. – 1997.
9. Норбеков, М.С. Тренировка тела и духа [Текст] / М.С. Норбеков. – М. – 2012.
10. Энциклопедия психологических тестов [Текст] : темперамент, характер, познавательные процессы / ред. А. Карелин. – М. : АСТ, 1997. – 256 с. - (Практическая психология для всех)
11. Притчи человечества / сост. В.В. Лавский. – Мн. – 2001.
12. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг в школе [Текст] / А.С. Прутченков. – М.: Эксмо-Пресс. – 2001г.
13. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов [Текст] / Н.Н. Васильев. – СПб. – 2007.
14. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. – 2006.

15. Пыжов, А.Н., Франтасьева, М.Н. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства [Текст] / А.Н. Пыжов, М.Н. Франтасьева. – М. – 2010.
16. Сазонова, Л.И., Сазонов, Н.В. Восстановление утраченного здоровья [Текст] /Л.И. Сазонова, Н.В. Сазонов. – Ростов-на-Дону. – 2002.
17. Санжаров, В.В. Психосоматика на пальцах. Не верить, а проверить! [Текст] / В.В. Санжаров. – М. – 2020.
18. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2 т. / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. -2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2005.
19. Тиунова, О.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации [Текст] / О.В. Тиунова. – М. – 2010.
20. Зверева, Н.Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями [Текст] / Н.Ю. Зверева. –СПб. – 2008.
21. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
22. Швецов, Д. Укрепление личности. Настоящий тренинг уверенности центра «Синтон» [Текст] / Д. Шевцов. – М., Вектор, 2011.
23. Шмигель, Н.Е. Саморегуляция – искусство управления собой [Текст] / Н.Е. Шмигель // РИТМ Психология для всех. – 2011. – № 11. – С. 10-12.
24. Энциклопедия социальных практик и поддержки пожилых людей в Российской Федерации [Текст] / Под ред. проф. Е.И. Холостовой, проф. Г.И. Климантовой. – М. – 2015.
25. Янбухтин, Т.А., Тарасенкова, Е.В. Актуализация здорового образа жизни старшего поколения в условиях мегаполиса [Электронный ресурс] / Т.А. Янбухтин, Е.В. Тарасенкова // Педагогика и психология образования, 2019. – Режим доступа к журн.: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualizatsiya-zdorovogo-obraza-zhizni-starshego-pokoleniya-v-usloviyah-megapolisa>

**Ссылки на видеоматериалы для занятий архива КГБУ СО «КЦСОН
«Канский» проекта #СОЦПОЛИТИКАОНЛАЙН (в том числе из проекта
«Движение – жизнь»)**

26. Гимнастика аэнергетических меридианов // <https://youtu.be/SgDWKp0rf5I?list=PLhAt4Pa8VmdwMMd1MzxdgfmfUeubwcMXz>
27. Гимнастика для мозга // <https://youtu.be/VIbxy5xwN6M?list=PLhAt4Pa8VmdwMMd1MzxdgfmfUeubwcMXz>

28. Гимнастика с элементами танца // <https://youtu.be/wqxTVaGWJvw?list=PLhAt4Pa8VmdwMMd1MzxdgfmfUeubwcMXz>
29. Зарядка для сердца и сосудов // <https://youtu.be/Xg0gaexzVTc?list=PLhAt4Pa8VmdwMMd1MzxdgfmfUeubwcMXz>
30. Мудры. Йога для пальцев // <https://youtu.be/L5kfJ-eK04?list=PLhAt4Pa8VmdwMMd1MzxdgfmfUeubwcMXz>
31. Гимнастика после перенесенного инсульта // <https://youtu.be/nWOnRUQplsI?list=PLhAt4Pa8VmdwMMd1MzxdgfmfUeubwcMXz>
32. Суставная гимнастика // <https://youtu.be/WFrBh2ymIlg?list=PLhAt4Pa8VmdwMMd1MzxdgfmfUeubwcMXz>
33. Психологическое здоровье и его профилактика в пожилом возрасте // <https://youtu.be/4CjrCX1Z9-c?list=PLhAt4Pa8Vmdz1xGOCKG4T7gk9NztGnOry>