## **ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА**

1. **НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА** «Уличные тренажеры – это шаг к здоровью и долголетию»
2. **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Главная проблема пожилых людей заключается в ограничении мобильности, бедности 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: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы возникают не только изменения в состоянии здоровья, но происходит и переориентация жизненных интересов, потребностей, меняется социальный статус пожилых людей. Эти и многие другие возрастные изменения и недуги можно отсрочить, затормозить и даже предупредить с помощью **физической активности.**

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни и здоровья. У людей среднего, пожилого и старческого возраста, занимающихся физическими упражнениями значительно улучшается общее состояние, сон, уменьшается раздражительность, улучшается кровоснабжение тканей, работа сердца и легких, решаются проблемы опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет к стрессам.

Для повышения физической активности сотрудниками отделения дневного пребывания МБУ «ЦСО» проводится **спортивно-оздоровительная терапия на открытом** **воздухе** для получателей социальных услуг отделения дневного пребывания и участников группы «Здоровье» – пожилых жителей города. Спортивно-оздоровительная терапия на открытом воздухе - метод естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма - **движения.** Функция движения, стимулируя активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности пожилого человека. Регулярная дозированная тренировка физическими упражнениями стимулирует, тренирует и приспосабливает отдельные системы и весь организм людей преклонного возраста к возрастающим физическим нагрузкам, в конечном итоге приводит к их функциональной адаптации.

Технология спортивно-оздоровительной терапии на открытом воздухе заключается в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, общеразвивающих, специализированных реабилитационных занятий на «Ветеранском дворике» МБУ «ЦСО». Пожилые граждане занимаются скандинавской ходьбой, лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой, дендротерапией, игротерапией. Участвуют в спортивных соревнованиях с привлечением к регулярным занятиям физической культурой. Но для того, чтобы восстановление утраченных возможностей занимало меньше времени, необходимо приобрести спортивное оборудование – **современные многопрофильные уличные тренажеры:** *тренажер для мышц бедра и поясницы, степпер/разгибатель бедра, жим ногами (горизонтальный), твистер. лыжник; орбитрек.* Все **уличные тренажеры** являются полностью **безопасными и универсальными** - на них могут делать упражнения люди разного возраста и с разным уровнем физической подготовки.

Все чаще можно увидеть, как во дворах и парках в крупных городах России устанавливаются спортивные комплексы. Это делает спорт более доступным и позволяет приобщить к нему большее количество не только молодых, но и пожилых людей. Но, к сожалению, в городе Белово действует одна спортивная площадка в 3 микрорайоне в парке «Моя Семья» и жители центральных районов не имеют возможности заниматься на ней из-за большой протяженности от центральной части города до 3 микрорайона. Установление на «Ветеранском дворике» спортивного комплекса из уличных тренажеров даст возможность многим пожилым жителям города Белово заниматься физкультурно-оздоровительной терапией на открытом воздухе. На уличных тренажерах смогут заниматься все желающие граждане пожилого возраста совершенно бесплатно.

Сочетание занятий ЛФК, дыхательной гимнастикой, скандинавской ходьбой, с занятиями на уличных тренажерах и участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях **улучшит результат** оздоровления. Такие тренировки дадут прекрасную возможность сохранить здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы.

1. **ОПИШИТЕ ОСНОВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ (УСПЕХИ) ВАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания» г. Белово с 1993 года осуществляет на территории города практическую деятельность по оказанию социальных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам, семьям с детьми и одиноким малообеспеченным гражданам и другим категориям граждан.

В настоящее время в Муниципальном бюджетном учреждении «Центр социального обслуживания» г. Белово функционируют следующие отделения по оказанию социальных услуг населению:

* 17 отделений социальной помощи на дому;
* отделение срочной помощи;
* отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов.

1. В 2010 году коллектив являлся грантополучателем в конкурсе проектов на консолидированный бюджет, посвященный 65-летию Победы в Великой Отечественной войне в номинации конкурса «Старшее поколение». Размер гранта составил 40 тыс. рублей. Была приобретена продукция компании NUGA-BEST.

2. В 2011 году коллектив являлся грантополучателем в конкурсе проектов на консолидированный бюджет. Размер гранта составил 40 тыс. рублей. Было приобретено физио-оборудование для магнитотерапии «Алимп-1».

3. в 2016 году в целях повышения информационной доступности МБУ «ЦСО» приняло участие во всероссийском конкурсе-практикуме «Лучший интернет-сайт организации социального обслуживания – 2016».

4. Ежегодно коллектив МБУ «ЦСО» принимает участие в городских и областных акциях, в фестивалях «Народное творчество» в сфере социальной защиты населения, в летних Спартакиадах работников социальной защиты Беловского городского округа; в городском конкурсе «Молодой лидер года в сфере социальной защиты».

**Развитие новых форм социального обслуживания:**

Для формирования у пожилых граждан города Белово позитивного отношения к жизни, поддержания активного долголетия сотрудники МБУ «ЦСО» организовывают и проводят следующие оздоровительные мероприятия по программе **«Физкультурно-оздоровительная деятельность как средство активной жизни»:**

1. Проведение занятий в группе «Здоровье» для пожилых жителей города.

Технология заключается в предоставлении гражданам пожилого возраста и инвалидам на базе отделения дневного пребывания спортивно-оздоровительных услуг (занятия на тренажерах в кабинете ЛФК, лечебная физкультура, теннис, дартс). Технология направлена на: пропаганду здорового образа жизни и оздоровительного эффекта физических упражнений; профилактику дефицита физической активности и преждевременного старения.

1. Ежегодное проведение спортивных мероприятий по разным видам спорта: легкая атлетика, дартс, подвижные игры, метание мяча, волейбол.
2. Проведение занятий в Школе здоровья. Технология заключается в проведении бесед с гражданами пожилого возраста по следующим направлениям: обучение методам укрепления и сохранения здоровья, снижению негативных последствий гиподинамии; ознакомление с принципами, потребностями, особенностями питания и двигательным режимом в пожилом возрасте, физиологическими особенностями гериатрических изменений; повышение грамотности в вопросах здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
3. Организация и проведение занятий по скандинавской ходьбе.
4. Открытие Пункта проката палок для занятий скандинавской ходьбой.
5. Проведение инструктором по физической культуре 1 квалификационной категории мастер-классов по скандинавской ходьбе.
6. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных эстафет: «Веселые старты», «Самый ловкий», «Так держать!», «Спорт, здоровье, красота – наши лучшие друзья!» и др.
7. Организация выездов на природу в п. Гавриловка, пгт Бачатский на святой источник, в сосновый бор города Гурьевска.

С 2015 года в отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов предоставляются новые виды социально-медицинских услуг: **медицинский массаж, фито-чай.**

В результате комплексного подхода оздоровительных мероприятий: занятия скандинавской ходьбой, подвижными играми, физиолечением, медикаментозным лечением, фитотерапией и лечебной физкультурой у пожилых граждан улучшается психическое и физическое здоровье.

1. **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА**

**Цель проекта:**

1. Установка уличных многопрофильных тренажеров на территории МБУ «ЦСО» на «Ветеранском дворике» по адресу ул. Маркса, д.2 для граждан пожилого возраста.

**Задачи проекта:**

1. Закупка и монтаж уличных тренажеров.
2. Разработка упражнений для занятий на уличных тренажерах.
3. Создание условий для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
4. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Сохранение и продление социальной активности пожилых людей, в том числе продление долголетия старших возрастных групп.
6. Пропаганда здорового образа жизни и оздоровительного эффекта физических упражнений.

В результате реализации проекта будет обустроена современная площадка с уличными многопрофильными тренажерами для граждан пожилого возраста и инвалидов. Заниматься на площадке смогут бесплатно пожилые жители города Белово.

Положительный эффект от занятий:

* повышение качества жизни граждан пожилого возраста;
* сохранение позитивного отношения к жизни;
* снятие комплексов, улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия;
* снижение нервно-психического напряжения, снятие неврастении, улучшение сна;
* улучшение работы сердца и легких;
* решение проблем опорно-двигательного аппарата, шеи и плеч; создание условий для общения и эмоционального обмена;
* улучшение качеств жизни и здоровья.

1. **УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА**

Данный проект планируется реализовывать на базе Муниципального бюджетного учреждения «Центр социального обслуживания».

5.1. Граждане, привлеченные к управлению и реализации проекта – это сотрудники МБУ «ЦСО»:

* к управлению: заместитель директора Николаева Валентина Ивановна;
* к реализации: заведующий отделением Солоденкова Анжелика Валерьевна; врач-терапевт Плотникова Ольга Васильевна, инструктор по физической культуре 1 квалификационной категории Саланина Марина Максовна, психолог Шаповалова Татьяна Валерьевна. Все граждане, привлеченные к реализации проекта – это работники МБУ «ЦСО». Имеют высшее образование, прошли курсы повышения квалификации, имеют значительный стаж работы. Коллектив достаточно опытен в оказании социально-оздоровительных услуг для граждан пожилого возраста.

5.2. Группы населения, на которых направлен эффект от реализации проекта:

1. Получатели социальных услуг отделения дневного пребывания. В отделении дневного пребывания ежегодно проводятся 10 социально-оздоровительных сезонов отдыха, продолжительность 21 день. В течение 21 дня пенсионерам и инвалидам предоставляются в комплексе следующие услуги: социально-медицинские, социально-оздоровительные, социально-психологическое, социально-педагогические, услуги в целях повышения коммуникативного потенциала граждан, имеющих ограничения жизнедеятельности.

За период с 25.01.2018г. по 25.04.2018г. прошли курс социальных услуг 115 человек, из них по категориям:

* пенсионер – 12 чел.;
* ветеран труда - 74 чел.;
* инвалид – 52 чел.;
* труженик тыла – 5 чел.;
* несовершеннолетний узник концлагерей – 2 чел.;
* ветеран боевых действий – 2 чел.;
* инвалид боевых действий – 1 чел.
* участник подразделения особого риска – 1 чел.

Планируется оздоровить с 01.09.2018г. по 31.01.2019 г. 190 граждан пожилого возраста.

1. Граждане пожилого возраста, которые занимаются в группе «Здоровье» (жители города, не проходящие курс оздоровления в отделении дневного пребывания). Участники группы «Здоровье» занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница.

За период с 25.01.201г. по 25.04.2018г. в группе «Здоровье» занимается 145 человек, из них по категориям:

* пенсионер - 132 чел.;
* инвалид – 52 чел.;
* ветеран труда – 48 чел.

Планируется привлечь к занятиям на уличных тренажерах в группе «Здоровье» с 01.09.2018г. по 31.01.2019 г. 217 граждан пожилого возраста.

Для привлечения большего числа граждан пожилого возраста работники отделения сотрудничают с общественными организациями: Беловское городское отделение Всероссийская Общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов; Беловское городское отделение Общероссийская общественная организация «Российский Союз ветеранов Афганистана» «Боевое братство»; Беловское городское отделение Кемеровская областная общественная организация «Союз «Чернобыль России»; Беловская городская организация Общероссийская общественная организация «Всероссийское общество инвалидов», Беловское городское отделение «Союз женщин России – Союз женщин Кузбасса». По ходатайству общественных организаций на оздоровление в отделение дневного пребывания принимаются: ветераны образования, культуры, здравоохранения, инвалиды, ветераны боевых действий, ликвидаторы Чернобыльской Атомной электростанции.

Для набора участников в группу «Здоровье» и отделение дневного пребывания, о работе отделения и группы, месте расположения, графике работы используются средства массовой информации.

1. **ОПИСАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОДЕ**

При планировании мероприятий для организации досуга и оздоровительной деятельности приоритет принадлежит **развивающим технологиям**, связанным с вовлечением пожилых людей в различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Они влияют на улучшение качества жизни и здоровья, расширяют возможности для самоутверждения и самореализации, сохранение и продление социальной активности.

Применение **современного спортивного оборудования** является эффективным средством пропаганды здорового образа жизни.

Для эффективного и обширного проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, общеразвивающих, специализированных реабилитационных занятий на открытом воздухе с гражданами пожилого возраста города Белово **необходимо приобрести уличные спортивные тренажеры и обустроить спортивную площадку**. Граждане, занимающиеся спортом на воздухе, получают больше положительных эмоций и удовольствия от тренировок. В результате такие тренировки дают возможность сохранить здоровье и хорошее настроение на долгие годы.

Занятия на тренажерах оказывают разностороннее воздействие на все органы и системы организма. Регулярная дозированная тренировка физическими упражнениями стимулирует, тренирует и приспосабливает отдельные системы и весь организм людей преклонного возраста к возрастающим физическим нагрузкам, в конечном итоге приводит к их функциональной адаптации.

Тренажёры при систематическом их использовании - надёжное средство профилактики гиподинамии, они компактны, удобны в обращении. Позволяют значительно уплотнить занятия физкультурой, делая достижимым то, на что прежде требовалось в два - три раза больше времени. Уличные тренажеры предназначены для развития основных групп мышц людей разного возраста за счет собственного веса занимающегося. Все вращающиеся элементы обеспечивают легкость хода и износоустойчивость.  Для эффективного проведения занятий и для укрепления мышечной системы необходимо приобрести следующие уличные тренажёры:

* *Тренажер для мышц бедра и поясницы;*
* *Степпер/Разгибатель бедра;*
* *Жим ногами (горизонтальный);*
* *Твистер;*
* *Лыжник;*
* *Орбитрек.*

Выше перечисленные тренажёры укрепляют мышцы нижних конечностей, благоприятно воздействует на сердечно - сосудистую и нервную системы, улучшают движения верхнего плечевого пояса мышц спины.

Уличные тренажеры имеют простую конструкцию и удобны в применении. Интеллектуальный дизайн оборудования позволяет обеспечить эффективную тренировку верхних и нижних конечностей, мышц пресса и спины, повысить гибкость и эластичность связок и суставов. Спортивные уличные тренажеры спроектированы таким образом чтобы занимать минимальное пространство. Это делает их идеальным выбором для «Ветеранских двориков», парков и оздоровительных учреждений.

Сотрудниками отделения дневного пребывания уделяется большое внимание физкультурно-оздоровительным мероприятиям – это занятия ЛФК, дыхательной гимнастикой, скандинавской ходьбой, проведение эстафет, подвижных игр, спортивных соревнований, проведение в летний период товарищеских встреч по волейболу, выезды на природу. Сочетание всех оздоровительных мероприятий с занятиями на уличных тренажерах **улучшит результат** оздоровления. Подбор разных методов оздоровительной деятельности повышает эффективность реабилитационных мероприятий, оздоровления человека. Для достижения эффективного и быстрого оздоровления необходимо внедрение **современных многопрофильных уличных тренажеров.**

Мудрецы в древности говорили: «…. Движение - это жизнь». Это истина неоспорима. Тренажеры - это золотая середина в истине. Они дарят нам самое дорогое, о чём может мечтать человек, - здоровье, помогают сохранить до глубокой старости гибкость и стройность. Спортивная площадка заменит многие лекарства.

Для выполнения поставленных задач сотрудниками МБУ «ЦСО» последовательно проводятся основные мероприятия для реализации проекта:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы | Мероприятия | Результаты |
| 1 | Подготовительный этап. | 1. Проведение электронного аукциона по закупке уличных тренажеров с 01.07.2018г. по 30.07.2019г.  2. Закупка и монтаж уличных тренажеров – с 01.08.2018г. по 30.08.2019г.  3. Набор групп для занятий с 01.08.2018г. по 30.08.2019г.:  - получателей социальных услуг в отделение дневного пребывания;  - жителей пожилого возраста в группу «Здоровье».  3. Составить график расписания занятий с 01.09.2017г. по 31.01.2018г.:  Для получателей социальных услуг отделения дневного пребывания:  все дни недели кроме субботы и воскресенья с 11-00 по 12-00.  Для членов группы «Здоровье»: понедельник, среда, пятница с 15-00 по 16-30.  4. Разработка упражнений для занятий на уличных тренажерах. | 1. Установка уличных многопрофильных тренажеров.  2. Комплектация групп.  3. Составление графика занятий.  4. Разработка упражнений. |
| 2 | Основной этап – с 01.09.2016г. по 31.01.2017г. | 5. Организация и проведение упражнений на уличных тренажерах.  Выполнение упражнений  Для тренажера «Орбитрек».  Выполнение упражнения:  Клиент ставит ноги на специальные подножки и удерживаясь за вертикальные рукоятки, шагает, сгибая ноги в коленях, помогая себе руками, движениями вперед и назад, как при ходьбе.  1 день – выполнение 1 мин., отдых 1 мин.  2 день – выполнение 1 мин., отдых 1 мин.  Второй подход – выполнение 1 мин., отдых 1 мин.  Увеличиваем нагрузку постепенно. Измеряем артериальное давление.  Для тренажера «Степпер».  Выполнение упражнения:  Клиент, стоя держась за рукоятку, выполняет движение ногами, как при подъеме по лестнице.  1 день – выполнение 1 мин., отдых 1 мин.  2 день – 2 подхода: выполнение 1 мин., отдых 1 мин.  Увеличиваем нагрузку постепенно по самочувствию клиента. Измеряем артериальное давление.  Для тренажера «Твистер».  Выполнения упражнения:  Клиент стоя, держится за рукоятку, выполняет поворотные движения туловищем влево, вправо, при этом торс должен оставаться неподвижным.  1 день – выполнение 1 мин., отдых 1 мин.  2 день – 2 подхода: выполнение 1 мин., отдых 1 мин.  Увеличиваем нагрузку постепенно по самочувствию клиента. Измеряем артериальное давление. | 1. Проведение 90 занятий за период с 01.09.2018г. по 31.01.2019г. в отделении дневного пребывания для получателей социальных услуг.  2. Проведение 60 занятий в группе «Здоровье» за период с 01.09.2018г. по 31.01.2019г. |
| 3 | Заключительный этап – с 01.09.2018 г. по 31.01.2019 г. | 6. Подведение итогов способом анкетирования:  – разработка анкеты;  – проведение анкетирования с жителями города Белово, участвующих в реализации проекта.  7. Составление аналитического отчета:  – разработка формы аналитического отчета. | 1. Проведение анкетирование по итогам проекта. Составить 407 анкет с пожилыми людьми.  2. Сдача аналитического отчета. |

1. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ожидаемый результат** | **Индикаторы оценки результатов** |
| Проведение занятий на уличных тренажерах с пожилыми жителями города Белово.  Ожидаемые результаты:  - сохранение и продление социальной активности граждан пожилого возраста;  - организация досуга и устранение социальной изоляции;  - профилактика одиночества, улучшение качества жизни через активные контакты с участниками группы;  - пропаганда здорового образа жизни;  - активизация личной активности граждан пожилого возраста, формирование, поддержка и повышение их жизненного тонуса;  - установление гражданами пожилого возраста новых знакомств и дружеских контактов;  - поддержание активного долголетия. | Планируется провести **150** физкультурно-оздоровительных мероприятий с пожилыми людьми на 6 уличных тренажерах различных видов за период с 01.09.2016г. по 31.01.2017г.  В результате занятий у граждан пожилого возраста ожидается повышение гибкости и эластичности связок и суставов, укрепление мышц пресса и спины, улучшение движения верхних и нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, укрепление сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия, повышение качества жизни.  Планируется провести оценку результатов проекта с помощью анкетирования участников проекта. Будет проведено анкетирование с целью изучения мнения граждан пожилого возраста о состоянии общего самочувствия от занятий на тренажерах, о нужности проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий.  В анкетировании примут участие **407** пожилых жителей города Белово. Анкетирование участников проекта будет проведено сотрудниками отделения дневного пребывания. На основании опроса и анкет планируется составление аналитического отчета. |

**8. ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА**

При выполнении проекта «Уличные тренажеры – это шаг к здоровью и долголетию» планируется установить тренажеры на «Ветеранском дворике» МБУ «ЦСО». Пожилым жителям города Белово представится возможность заниматься на площадке бесплатно под руководством инструктора по физической культуре. В дальнейшем по завершению проекта тренажеры планируется применить для занятий физкультурно-оздоровительной деятельности для граждан пожилого возраста и инвалидов – жителей города Белово.

**Перспективы развития проекта**:

* дальнейшее материально-техническое оснащение площадки: приобретение шведской стенки, теннисного стола, мишени для игры в «Дартс»;
* укрепление взаимодействия и сотрудничества различных ведомств;
* финансирование проекта из внебюджетных средств МБУ «ЦСО»;
* сотрудничество со сторонними организациями – спонсорами, с целью нахождения дополнительных материальных средств.

**9. КОММЕНТАРИИ К БЮДЖЕТУ**

Оплата труда инструктора по физической культуре 1 квалификационной категории (часов) – рассчитана из продолжительности рабочих дней в отделении в месяц, количество месяцев реализации проекта – 6 мес., количество часов работы в день – 2 часа, итого 252 рабочих часа. Начисление заработной платы в час -115,68 руб., всего оплата труда с начислениями 150,60 руб.

Заведующий отделением (часов) – занятость сотрудника рассчитана из времени на организацию группы здоровья, составления плана работы и организации занятости сотрудников отделения, количество месяцев реализации проекта – 6 мес., количество часов работы в месяц – 5 часов, итого 30 рабочих часа. Начисление заработной платы в час -145,85 руб., всего оплата труда с начислениями 189,90 руб.

Психолог 1 квалификационной категории (часов) – занятость сотрудника рассчитана из времени на организацию анкетирования, подготовку аналитического отчета. Количество анкетированных человек (группа) -38, время работы с одним получателем социальной услуги – 20 минут, количество рабочих часов за проект – 76 часов. Начисление заработной платы в час -142,47 руб., всего оплата труда с начислениями 185,50 руб.

Оплата труда сотрудников будет осуществляться за счет собственных средств учреждения (за счет средств полученных от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности).

Закуп оборудования будет проводиться методом электронного аукциона.

Силами учреждения (за счет средств полученных от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности) обустроен ветеранский дворик – закуплена и установлена беседка и 4 скамьи.

За счет средств ЦОФ Беловская (безвозмездно передан материал) гравием была отсыпана дорожка для прогулок и занятия скандинавской ходьбой и площадка для установки тренажеров.

Для привлечения населения для занятий на уличных тренажерах планируется публикации в СМИ и прокат информационного видеоролика на местном телеканале (за счет средств полученных от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности).