

## Раздел 1. Описание проекта

<b>Наименование проекта</b>	Группа здоровья «Зумыд подув» («Крепкая основа»)
<b>Цель</b>	Улучшение качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста через вовлечение их в оздоровительные занятия спортом, активный отдых.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привлечение граждан пожилого возраста к мероприятиям, направленным на поддержание здорового образа жизни и занятия спортом.</li> <li>- Создание условий для привлечения граждан пожилого возраста и инвалидов к сохранению активного долголетия.</li> <li>- Организация просветительских мероприятий, направленных на повышение уровня информированности населения о здоровом образе жизни.</li> </ul>
<b>Целевые группы</b> <i>(указать наименование целевых групп, их качественные характеристики)</i>	Граждане пожилого возраста, пенсионеры 50+, люди с инвалидностью.
<b>Актуальность проекта</b>	<p>Актуальность определяется несколькими аспектами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ученые считают, что потенциальная продолжительность жизни человека составляет свыше 100 лет. Однако в России средняя продолжительность жизни женщин — около 70 лет, у мужчин — 64–65 лет, т.е. намного меньше срока, отведенного природой.</li> <li>- Население нашей страны, как и всей планеты, быстро стареет. Например, в Республике Коми доля людей пенсионного возраста в 2010 г. составляла 23,5%, в 2020 г. прогнозируется рост до 27,5%. Доля трудоспособного населения, наоборот, снижается — соответственно с 63,2% до 60,1%. Поэтому очень важно, чтобы люди до преклонных лет сохраняли бодрость и работоспособность.</li> <li>- Здоровье человека на 50–55% определяется образом жизни. С возрастом происходят объективные изменения в организме, однако старение можно значительно замедлить. Для укрепления здоровья и достижения активного долголетия человеку необходимо вести здоровый образ жизни.</li> <li>- Многие пенсионеры полны сил, энергии и готовы заниматься физкультурой и доступными видами спорта, но не знают, как и где это можно сделать, или не обладают финансами для занятий в коммерческих группах.</li> <li>- Проект «Зумыд подув» (Крепкая основа) уже имеет опыт физкультурно-оздоровительной и просветительской работы с пожилыми, который может широко использоваться как в районном, так и республиканском масштабе.</li> </ul>

**Описание эффективной практики (обоснование проблем; основная идея; механизм реализации)**

В Республике Коми за период с 2017 до 2021 года средняя продолжительность жизни увеличилась с 71 года до 73 лет, что является положительным аспектом в реализации поставленных целей национального проекта «Демография» и региональной программы «Старшее поколение». Наряду с модернизацией здравоохранения существенный вклад в повышении продолжительности жизни внесли своевременное и качественное оказание социальных услуг, охват пожилых досуговыми мероприятиями, включение пожилых граждан в общественную деятельность, волонтерство, что несомненно положительно влияет на их самочувствие и качество жизни.

С начала 2018 гола активное долголетие – приоритетное направление работы с пожилыми в Республике Коми.

В Сысольском районе на 1 января 2021 года в ГБУ РК «Центр по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения Сысольского района» (далее – Центр, учреждение) числится порядка 3000 граждан пенсионного возраста.

По итогам 2021 года мероприятиями различной направленности охвачено 60% граждан пожилого возраста. Большинство проведенных мероприятий – досуговые. Однако, пенсионеры 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 гражданами старшего поколения были более активными, направленными на сохранение «активного долголетия», разработан и реализуется межведомственный проект «Группа здоровья «Зумид подув» («Крепкая основа»)» для граждан достигших пенсионного возраста и инвалидов в летний период. По итогам реализации проекта оказалось, что для активных пенсионеров этого недостаточно, они желают заниматься спортом не только летом, а и в зимнее время, весной, осенью. В связи с этим, работа проекта была пересмотрена и разработан новый круглогодичный межведомственный проект «Зумид подув» совместно со специалистами ГБУ РК «ЦСЗН Сысольского района» и добровольцами волонтерского объединения «серебряных» волонтеров «Добротворцы».

Идея проекта – реализация мероприятий в рамках группы здоровья направленных на сохранение здоровья, посредством занятий спортом, правильного питания, активного отдыха, общения. Группа здоровья «Зумид подув» которая будет функционировать круглогодично, на постоянной основе, что принесет еще большие результаты, максимального использования собственных ресурсов своего организма для улучшения самочувствия, продления активного долголетия, преодоления социальной изоляции, одиночества, расширения круга общения.

В рамках проекта разработаны и проводятся различные обучающие занятия по правильному питанию, ведению здорового образа жизни, уходу за телом, организованы спортивные мероприятия, настольные игры, спортивные игры, занятия физическими упражнениями, гимнастикой, уроки по скандинавской ходьбе, выезды в боулинг центр, бассейн г. Сыктывкара, организуется велотур по историческим и памятным местам, музеям Сысольского района. На протяжении всего времени участники приобретают знания, умения и навыки по сохранению здоровья, поддержанию физической формы, которые могут применять дома самостоятельно и обучать друзей, соседей, детей и внуков.

	<p>Занятия проводятся еженедельно, состоят из практических упражнений, различных гимнастик, лекций, изучения нового материала в соответствии с тематическим планом проекта.</p> <p>Большая роль в проекте отведена «серебряным» волонтерам, они организуют и проводят занятия по скандинавской ходьбе, настольным, уличным играм, помогают в организации и проведение спортивных мероприятий, оказывают помощь в подготовке площадок, ведут информационную и рекламную работу.</p> <p>Виды физкультурно-оздоровительной работы применяемые в группе здоровья «Зумьд подув»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Гигиенические и водные процедуры: умывание, мытьё рук, игры с водой, обеспечение чистоты среды.</li> <li>3. Световоздушные ванны - проветривание помещений (в том числе сквозное); воздухо-терапия.</li> <li>4. Активный отдых: развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, походы, выезды.</li> <li>5. Фитотерапия - аромамедальоны (масляные), полоскание горла лекарственными травами, ароматерапия (аромолампа), фиточай (на травах).</li> <li>8. Музыкалотерапия: музоформление фона занятий, музтеатральная деятельность, хоровое пение (в том числе звуковое), ритмические и танцевальные движения под музыку.</li> <li>9. Закаливание - умывание прохладной водой, облегченная одежда, на занятиях, улице босохождение (согласно температурному режиму), хождение по ребристой доске и массажным коврикам, обширное умывание (согласно температурному режиму), дыхательная гимнастика.</li> <li>10. Пропаганда ЗОЖ - периодическая печать, родительские уголки, курс бесед, специальные занятия.</li> </ol> <p>«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 группы здоровья «Зумьд подув».</p>
<p><b>Ожидаемые результаты (в части улучшения положения целевых групп)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение численности вовлечения граждан пожилого возраста к мероприятиям, направленным на поддержание здорового образа жизни и занятия спортом.</li> <li>2. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.</li> <li>3. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния участников группы здоровья.</li> <li>4. Улучшение знаний граждан пожилого возраста о здоровом образе жизни</li> <li>5. Сформированность навыков соблюдения режима дня, знаний о правильном питании, различных видах физической культуры.</li> <li>6. Приобретение навыков решения проблем физического и психического здоровья.</li> </ol>

	<p>7. 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.</p> <p>8. Активная поддержка здорового образа жизни.</p> <p>9. Увеличение численности граждан пожилого возраста желающих получать социальные услуги в полустационарной форме обслуживания.</p>
<b>Ресурсное обеспечение (финансовые, материально-технические, кадровые, информационные ресурсы)</b>	<p>К реализации проекта привлечены специалисты ГБУ РК «ЦСЗН Сысольского района», ГБУЗ «Сысольская ЦРБ», МАУ «Центр физической культуры и спорта», МУК «Районный дом культуры».</p> <p>Финансовое обеспечение проекта осуществляется за счет привлечения благотворительных средств.</p> <p>Используются информационные ресурсы сайтов Профилактика старения - <a href="http://ergashaka.ru">http://ergashaka.ru</a>; Спорт для пожилых людей <a href="http://zdravo.by">http://zdravo.by</a>; <a href="https://oldone.ru">https://oldone.ru</a>; различные видеоматериалы, презентации.</p> <p>Информация о проекте размещена в социальной сети ВКонтакте <a href="https://vk.com/social_sysola">https://vk.com/social_sysola</a>, сайте ГБУ РК «ЦСЗН Сысольского района» <a href="http://social_sysola.rkomi.ru">http://social_sysola.rkomi.ru</a>, также планируется привлечение группы «Серебряные созвездия» <a href="https://vk.com/serebrovolonter">https://vk.com/serebrovolonter</a>.</p>
<b>Видео паспорт проекта</b>	<p>Видео паспорт проекта размещен на сайте учреждения <a href="http://social_sysola.rkomi.ru">http://social_sysola.rkomi.ru</a>, социальной сети ВКонтакте <a href="https://vk.com/social_sysola">https://vk.com/social_sysola</a>.</p>
<b>Описание межведомственного взаимодействия; добровольческих инициатив (при наличии)</b>	<p>Помощь в организации мероприятий проекта оказывают волонтеры «серебряного возраста» волонтерского объединения «Добротворцы» действующего при ГБУ РК «ЦСЗН Сысольского района».</p>
<b>Сумма проекта</b>	<p>199 638,00 рублей.</p>
<b>Методическое сопровождение проекта</b>	<p>Методические материалы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описание проекта «Зумыд подув»</li> <li>2. Буклет</li> <li>3. Методический материал</li> <li>4. Программа спортивно-игрового многоборья «ПРОСПОРТ»</li> <li>5. Эмблема</li> <li>6. Рекламный лист проекта</li> <li>7. Игры, задания, конкурсы, вопросы для проведения спортивного праздника</li> <li>8. Сценарии спортивно-игровых мероприятий</li> </ol>

	<p>9. Лекционный материал.</p> <p>Сайты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Нам года не беда <a href="http://posle50.ru/">http://posle50.ru/</a></li> <li>2. «Здоровье в преклонном возрасте» <a href="http://vozrasta-net.ru/">http://vozrasta-net.ru/</a></li> <li>3. «Сайт для тех кому за 40» <a href="http://age40.ru/">http://age40.ru/</a></li> <li>4. «Клуб кому за 50» <a href="http://www.club-za-50.com/">http://www.club-za-50.com/</a></li> <li>5. «Старички.ру <a href="http://www.starichki.ru/">http://www.starichki.ru/</a></li> </ol>
<b>География проекта</b>	Сысольский район, с. Визинга с привлечением граждан пожилого возраста и инвалидов проживающих в сельских поселениях Сысольского района, а также Койгородского, Прилузского районов (южных районов).
<b>Срок реализации проекта</b>	Бессрочный, на постоянной основе, реализуется 2018 года.
<b>Оценка результатов</b>	<p>Оценка результатов проекта проводится в форме анкетирования, тестирования, практических заданий, наблюдения по следующим показателям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количество граждан пожилого возраста, принявших участие в проекте;</li> <li>- рост качества жизни пожилых людей;</li> <li>- увеличение количества граждан пожилого возраста ведущих активный образ жизни;</li> <li>- увеличение количества пожилых людей, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышение уровня стрессоустойчивости пожилых людей.</li> </ul>
<b>Дальнейшая реализация проекта</b>	По окончании текущего года проводится анализ полученных результатов, на основании этого организаторы и исполнители принимают решение о дальнейшей реализации проекта. При успешном завершении проекта, получении положительных результатов, отзывов, мониторинга группа здоровья «Зумид подув» группа продолжает свою деятельность в следующем наступающем году. Опыт работы группы здоровья распространяется по Республике Коми, в частности в сельских районах, в центрах социального обслуживания населения республики Коми в виде брошюр, буклетов, методического обобщения практики.

## Раздел 2. Рабочий план реализации мероприятий эффективной практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое содержание мероприятия	Период реализации	Ожидаемые результаты	Исполнители (должность)
1.	Подготовка плана мероприятий.	Разработка, составление плана мероприятий.	январь	План мероприятий	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта; Майбурова М.В. волонтер проекта; Лушкова М.А. – волонтер проекта.
2.	Подготовка сметы расходов для проведения мероприятий.	Составление сметы расходов. Поиск средств для реализации проекта.	Январь - февраль	Смета расходов	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.
3.	Направление писем спонсорам.	Составление, направление писем спонсорам.	март	Адресные письма спонсорам, не менее – 3 ед.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением координатор проекта.
4.	Набор в группу граждан пожилого возраста.	Распространение информации о проекте с целью привлечения граждан. Приглашение граждан пожилого возраста для участия в проекте.	январь	Сформированная группа 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта.

5.	Участие проекта в гранатовых конкурсах.	Подготовка документационного, фото и видео материала для участия в грантовых конкурсах. Размещение на площадках конкурса.	В течении года	Размещение проекта на площадках грантовых конкурсов – не менее 1 ед.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением координатор проекта.
<b>Реализация проекта:</b>			<b>2022 г.</b>		
1.	Открытие проекта. Спортивные соревнования среди участников «Зимние забавы».	Организация и проведение спортивного мероприятия совместно с МАУ «Центр физической культуры и спорта». Место проведения – спортивная площадка в парке отдыха.	12 января 11.00	Спортивные соревнования с привлечением граждан пожилого возраста проживающих в Сысольском районе, охват 30 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта
2.	Занятие по скандинавской ходьбе.	Организация вводного занятия. История появления, правила скандинавской ходьбы, польза данного вида для граждан пожилого возраста.	19 января 10.00	Занятие группы по скандинавской ходьбе, охват 10-12 чел.	Носкова Г.И., волонтер проекта
3.	Занятие «Анти стресс».	Знакомство с методами саморегуляции в стрессовых ситуациях. Профилактика тревожных и депрессивных состояний. Гимнастика по Джекобсону. Дыхательная гимнастика. Релаксация.	26 января 10.00	Занятие группы, работа с психологом, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта. Киселева Н.А. психолог.
4.	Занятие «Взаимосвязь психологического и физического здоровья».	Организация и проведение занятия. Ориентация пожилых людей на активный образ жизни, на активную жизненную позицию. Расширение представления пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни коррекции	2 февраля 10.00	Занятие группы, работа с психологом, охват 10-12 чел..	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением,

		познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, восприятия). Лекционный материал на тему «Здоровый образ жизни». Анаграммы Взаимосвязь питания с нашим самочувствием и настроением. Кроссворд «Витамины». Лекционный материал о физической нагрузке. Видеофрагмент «Массаж рук». Игра «Собери пословицу».			координатор проекта. Киселева Н.А. психолог.
5.	Снятие антропометрических данных. Консультация врача терапевта.	Снятие антропометрических данных: вес, рост, уровень сахара в крови, глазное дно и др. совместно с мобильным центром здоровья ГБУЗ «Сысольская ЦРБ». Консультация врача терапевта (по согласованию).	9 февраля 10.00	Индивидуальные беседы с врачом терапевтом по результатам антропометрических данных, охват 10-12 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.
6.	Дыхательная гимнастика. Польза для организма. Практические упражнения.	Организация обучающего занятия, изучение видов дыхательных гимнастик, проведение практических упражнений.	16 февраля 10.00	Занятие по обучению основам дыхательной гимнастики, охват 10-12 чел..	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта. Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта.
7.	Занятие «Элементы коммуникативного тренинга».	Организация и проведение тренинга. Получение положительной обратной связи. Закрепление чувства эмоциональной и психологической защищенности. Проведение антистрессовых упражнений Упражнение «Цитаты великих людей». Упражнение «Ладонь».	23 февраля 10.00	Проведение тренинга, упражнений, охват 10-12 чел..	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.

					Киселева Н.А. психолог.
8.	Правила аптечки, покупки и правильного приема лекарств.	Организация занятий о правилах подбора аптечки, покупки и приема лекарств.	2 марта 10.00	Организованно е занятие, охват 10-12 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально- реабилитационны м отделением, координатор проекта. Врач-терапевт ГБУЗ РК «Сысольская ЦРБ» Попова В.Г. – волонтер проекта
9.	Спортивный праздник «День валенка».	Организация спортивного праздника «День валенка», проведение игр, состязаний с применением народной обуви. Организация мастер-класса по украшению валенка.	9 марта 10.00	Спортивный праздник с привлечением активистов старшего возраста проживающих в Сысольском районе, охват не менее 30 чел..	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта. Лушкова М.А. - волонтер проекта Носкова Г.И. – волонтер проекта
10.	Игра «Саамский футбол».	Организация игры, изучение правил, мастер-классы по национальной коми кухне.	16 марта 10.00	Игра, мастер- классы, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта. Лушкова М.А. - волонтер проекта Майбурова М.В. – волонтер проекта

11.	Лекция. Иммуитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета.	Организация лекционного занятия совместно м ГБУЗ «Сысольская ЦРБ».	23 марта 10.00	Лекция по теме. Консультации врача-терапевта, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта. Попова В.Г. – врач-терапевт, волонтер проекта
12.	Выезд на гостевой комплекс «Савапиян», катание на лыжах, выход на природу.	Проведение выездного дня с организацией оздоровительного отдыха граждан пожилого возраста, кулинарный мастер класс, катание на ватрушках, санях, лыжах.	30 марта 10.00	Выездной День здоровья, охват – 8 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта. Лушкова М.А. - волонтер проекта Майбурова М.В. – волонтер проекта Пальшина В.Е. – волонтер проекта.
13.	Занятие «Фитотерапия. Лечение лекарственными растениями».	Организация занятия о пользе фитотерапии, правила сбора лекарственных растений, способы хранения, сборы для лечения заболеваний, поддержки иммунитета.	6 апреля 10.00	Занятие по теме. Индивидуальные консультации, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта. Попова В.Г. – врач-терапевт, волонтер проекта
14.	Занятие на спортивных тренажерах. Виды спортивных тренажеров. Особенности тренировок. Программы тренировок для граждан пожилого возраста.	Организация занятия. Практические упражнения.	13 апреля 10.00	Спортивная тренировка. Индивидуальные консультации, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта.

					Тутринова О.Г. – тренер МАУ «Центр физической культуры и спорта», волонтер проекта.
15.	Районный турнир «Весенние забавы»	Организация районного турнира, привлечение пенсионеров, проживающих в сельских поселениях Сысольского района. Проведение спортивной викторины, спортивных игр, соревнований на выносливость, силу, ловкость.	20 апреля 10.00	Районный турнир, охват граждан не менее 30 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта. Тутринова О.Г. – тренер МАУ «Центр физической культуры и спорта», волонтер проекта.
16.	Лекция «Ожирение: причины, формулы оценки массы тела. Принципы рационального питания».	Организация и проведение лекции, консультации врача терапевта.	27 апреля 10.00	Лекция, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта. Попова В.Г. – врач-терапевт, волонтер проекта
17.	Практическое занятие «Трудотерапия на приусадебном участке».	Организация практического занятия по трудотерапии – как важного элемента реабилитации пожилых людей. Использование трудовых процессов для лечения, нормализации жизненных процессов и общего повышения тонуса организма.	4 мая 10.00	Практическое занятие включающее в себя правила и упражнения, с использованием технологий	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта;

		Выбор трудовой деятельности с учетом интересов граждан пожилого возраста и их общего состояния.		«мозговой штурм», охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта.
18.	Лечебная, общеукрепляющая физкультура и ее плюсы в зрелом возрасте.	Проведение физкультурного занятия, обсуждение с участниками результатов, возможностей.	11 мая 10.00	Физкультурное занятие, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта.
19.	Весенние спортивные игры «Веселые старты».	Организация и проведение спортивных игр с привлечением граждан пожилого возраста проживающих в Сысольском районе.	18 мая 11.00	Спортивная игра, охват не менее 20 участников.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.
20.	«Зарница» (спортивное ориентирование) районные игры.	Организация командной игры и соревнований в различных военно-прикладных видах спорта с игровыми элементами.	25 мая 10.00	Командно - спортивная игра, не менее 5 групп, по 5 чел. (не менее 25 чел.)	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта. (совместно с МАУ «Центр развития спорта Сысольского района»)
21.	Групповое занятие «Эмоции».	Проведение тренинга. Создание психологически безопасной атмосферы в группе, развитие психологической культуры пожилых людей,	1 июня 10.00	Психологический тренинг, охват 10-12 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным

		<p>поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания).</p> <p>Лекционный материал: чувства, эмоции, настроение, состояния. Кроссворд «Эмоции и чувства».</p>			<p>м отделением, координатор проекта. Киселева Н.А. психолог.</p>
22.	«Веселые старты» - спортивные состязания на спортивной площадке в центральном парке.	Организация спортивных соревнования по летним видам спорта с приглашением команд из Койгородского и Прилузского районов.	1 июня 10.00	Спортивные соревнования, охват не менее 30 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе (совместно с МАУ «Центр развития спорта Сысольского района»).
23.	Тренинг «Как заставить себя делать утреннюю зарядку» «Зарядка» - выполнение физических упражнений в актовом зале ТЦСОН.	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, проведение упражнения под названием "Пять тибетцев", которые направлены на сохранение молодости организма, упражнений йоги "гора", "дерево", "мост". Прослушивание релаксационной музыки, просмотр видео - мантр и фито-чай.	8 июня 10.00	Практический тренинг, охват 10-12 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, серебряные волонтеры (5 чел.)
24.	Выезд в г. Сыктывкар в республиканский спортивный комплекс имени Раисы Сметаниной и ГБУ РК «Спортивная школа по конному спорту».	Поездка в Конноспортивную школу Сыктывдинского района и музей Раисы Петровны Сметаниной. Экскурсия о рационе питания лошадей, правилах ухода, содержания, участия в спортивных соревнованиях, призовых местах. Посещение музея с достижениями олимпийской чемпионки Раисы Сметаниной. О жизни, становлении	15 июня 9.00	Поездка в г. Сыктывкар, охват 8 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением Свидрик Т.Ю.

		лыжницы и истории великих побед узнали пенсионеры в музее.			специалист по социальной работе
25.	Школа здоровья – лекция о пользе поливитаминов. Какой витаминный комплекс выбрать. Конкурс «Лучшие низкокалорийные и легкие в приготовлении блюда».	На занятии "Школы здоровья" участники изучают материал о пользе витаминов, о наличие витаминов в продуктах питания, 12 правилах здорового питания, о том какие продукты необходимо включить в рацион питания, какие исключить, как правильно совмещать белки и углеводы, проходят тест "Правильно ли мы питаемся. Практические занятия по самомассажу рук, шеи и лица.	22 июня 10.00	Занятие в «Школе здоровья», охват 10-12 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением (совместно с ГБУ РК «Сысольская ЦРБ»
26.	Поход на берег реки с активными играми (окрестности села Визинга.)	Проведение энергичной, позитивной, музыкально-танцевальной зарядки, подвижных, активных игр на берегу реки.	29 июня 10.00	Поход на природу, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе
27.	Информационное занятие «Правила занятия скандинавской ходьбой» (техника скандинавской ходьбы) Занятия скандинавской ходьбой (парк отдыха с. Визинга).	Знакомство с видеоматериалами, информацией о правилах, пользе скандинавской ходьбы. Практическое занятие по скандинавской ходьбе.	6 июля 10.00	Информационное занятие, охват 10-12 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, серебряные волонтеры (5 чел.)
28.	Выезд в бассейн КСК «Скала» г. Сыктывкар.	Выезд в бассейн, занятие по акваэробике.	13 июля 10.00	Выезд в г. Сыктывкар, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе
29.	Спортивно-игровое многоборье «ПРОСПОРТ».	Организация спортивно-игрового многоборья на площадках: «Снайпер» - где участникам предлагаются конкурсы и игры «Попади в кольцо», «Дартс», «Колодец», «Боча», отжимание; «Спортивно-музыкальная» - участникам предлагаются музыкально-песенные задания со спортивной тематикой. На площадках: «Знатоки» - игра-викторина о спорте, «Скорая помощь» - задания знание и умение	20 июля 10.00	Спортивно-игровое многоборье, охват не менее 20 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе

		оказывать первую помощь, «Городки» - уличная игра «Городки», выбивание фигур, «Силовая» - где выполнялись силовые упражнения - поднятие 3,0 кг двумя руками для женщин и 10 кг. с отрывом, для мужчин. Командам необходимо набрать наибольшее количество очков, выполняя определенные задания касающиеся истории спорта, медицины, песен и музыки, выполнить спортивные, физические и силовые упражнения. В завершении мероприятия - дискотека.			(совместно с МАУ «Центр развития спорта Сысольского района») К работе на площадках привлечены координаторы многоборья: специалисты территориального центра социального обслуживания населения, серебряные волонтеры (5 чел.)
30.	Школа здоровья – лекция «Что нужно знать об остеохондрозе» Занятие по лечебно-профилактической физкультуре – выполнение упражнений для профилактики остеохондроза в актовом зале ТЦСОН.	Организация лекционного занятия в «Школе здоровья» «Что нужно знать об остеохондрозе», о причинах возникновения остеохондроза, симптомах, профилактических мерах предупреждения возникновения заболевания. Просмотр презентации об остеохондрозе. Проведение лечебно-профилактической физкультуры для профилактики остеохондроза.	27 июля 10.00	Занятие в «Школе здоровья», охват не менее 10-12 чел.	Пуногова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта (совместно с ГБУ РК «Сысольская ЦРБ»)
31.	Игровые мероприятия на улице, обучение проведению несложных совместных игр для детей и взрослых на спортивной площадке в парке.	Проведение игр "Колечко-колечко", "Городки", "Телефон", "Испорченная телеграмма", "Дзинь-дзинь", "Пышкой-пышкой", "Коди нявостис.	3 августа 10.00	Игровая программа, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, серебряные волонтеры (5 чел.)

32.	Школа здоровья – лекция о здоровом питании (диеты по заболеваниям) «Зарядка» - выполнение физических упражнений (актовый зал ТЦСОН, площадка возле КРАПТ).	Лекция врача-терапевта о правильном питании при заболеваниях печени, сердца, поджелудочной железы. Посмотрели видеofilm об ожирении, профилактической гимнастике при ожирении, рациональной, сбалансированной диете.	10 августа 10.00	Лекция. Проведение зарядки, охват 10-12 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением (совместно с ГБУ РК «Сысольская ЦРБ»)
33.	Поездка в боулинг-центр г. Сыктывкар.	Организация поездки в боулинг центр, знакомство с правилами игры, проведение игры.	17 августа 10.00	Выезд в боулинг центр г. Сыктывкар, охват – 8 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта.
34.	Мастер-класс по спортивным танцам на базе студии красоты и здоровья «Лада» #studio_Lada.	Ознакомительное занятие по спортивным танцам, разминка, кардио упражнения, дыхательная гимнастика и стрейчинг.	24 августа 10.00	Занятие по спортивным танцам, охват до 15 чел.	Жданова П.А. специалист по социальной работе (совместно со студией красоты и здоровья «Лада»)
35.	Выход на природу (база отдыха «У Кузьмича»).	На базе отдыха "У Кузьмича" состоялось праздничное, заключительное, спортивно-игровое мероприятие. Участники - спортсмены соревновались в ловкости, смекалке, меткости. После соревнований наша отдохнули на природе с играми и конкурсами.	31 августа 10.00	Выход на природу, охват - 16 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта
36.	Велотур.	Организация велотура для граждан пожилого возраста по историческим местам в с. Визинга, с посещением различных достопримечательных мест села, отдых на природе, проведение различных мероприятий, игр на свежем воздухе.	7-9 сентября	Велотур для граждан пожилого возраста, охват – 10 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор

					проекта, серебряные волонтеры – 5 чел.
37.	Занятие «Оздоровительный бег».	Организация занятий по оздоровительному бегу, знакомство с основными правилами, контроля за состоянием здоровья, нагрузки на организм во время бега. Изучение правил безопасности при выполнении упражнений.	14 сентября	Занятие по оздоровительному бегу, охват от 10 до 12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно со специалистом МАУ «Центр развития спорта Сысольского района».
38.	Физкультурные занятия на воздухе.	Организация занятия: оздоровительный бег, выполнение физических упражнений, метание в даль, челночный бег, бадминтон.	21 сентября	Физкультурное занятие, охват от 10 до 12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно со специалистом МАУ «Центр развития спорта Сысольского района».
39.	Физкультурные занятия на воздухе. Лекция «Заболевания сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз, нарушение сердечного ритма, ишемия, стенокардия, гипертония». Средства народной медицины.	Организация занятия: оздоровительный бег, выполнение физических упражнений. Лекция с врачом – терапевтом.	28 сентября	Физкультурное занятие, лекция, охват 10 -12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно со специалистом по методической

					работе ГБУЗ «Сысольская ЦРБ»
40.	Информационное занятие «Закаливающие процедуры. Польза или вред».	Организация ознакомительного занятия по закаливающим процедурам: проветривание, босоножье, хождение по ребристой доске и массажным коврикам, полоскание ротовой полости травами, умывание лица, шеи, рук, ног прохладной водой.	5 октября 10.00	Информационное занятие, охват 10-12 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно со специалистом по методической работе ГБУЗ «Сысольская ЦРБ»
41.	Игровая сюжетно-ролевая деятельность с внесением элементов ЗОЖ. Сказкотерапия.	Организация тренингового занятия с применением технологии «сказкотерапия» и элементов ЗОЖ. Постановка сказки, обсуждение, игры, упражнения.	12 октября 10.00	Игровое занятие, охват до 20 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта, совместно со специалистами МУК «Районный дом культуры», серебряные волонтеры – 5 чел.
42.	Физкультурные занятия на воздухе. Лекция «Заболевания органов дыхания. Грипп, ОРВИ, ОРЗ. Народные средства оздоровления организма».	Организация физкультурного занятия, лекции врача-терапевта.	19 октября 10.00	Физкультурное занятие, охват до 20 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно с врачом-

					терапевтом ГБУЗ «Сысольская ЦРБ»
43.	Мастер-класс по латинским танцам.	Организация мастер-класса по современным видам танцев: ча-ча-ча, самба, румба.	26 октября 10.00	Мастер-класс, охват до 20 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта, совместно со специалистами МУК «Районный дом культуры», серебряные волонтеры – 5 чел.
44.	Точечный массаж. Дыхательная гимнастика.	Обучающее занятие по проведению точечного массажа, дыхательной гимнастике.	2 ноября 10.00	Обучающее занятие, охват 10-12 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта, совместно с врачом по ЛФК ГБУЗ «Сысольская ЦРБ», серебряные волонтеры – 3 чел.
45.	Поездка в боулинг-центр г. Сыктывкар.	Организация выезда в г. Сыктывкар в боулинг центр. Проведение соревнований по боулингу с приглашением других команд, возраст участников которых старше 55 лет.	9 ноября 10.00	Выезд в боулинг центр г. Сыктывкар, охват 24 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.

46.	Уроки самомассажа.	Организация практического занятия по обучению и проведению приемов самомассажа.	16 ноября 10.00	Практическое занятие, охват до 20 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.
47.	Занятие-тренировка.	Организация занятия-тренировки на свежем воздухе в парке отдыха: бег, скандинавская ходьба, гимнастика, занятия на тренажерах.	23 ноября 10.00	Занятие - тренировка, охват до 20 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно со специалистом МАУ «Центр развития спорта Сысольского района».
48.	Выезд в бассейн. Аквааэробика.	Организация выезда в СРЦ «Скала» г. Сыктывкар. Проведение аквааэробики для пожилых.	30 ноября 10.00	Выезд в г. Сыктывкар, занятие по аквааэробике, охват до 8 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно со тренером-инструктором СРЦ «Скала» г. Сыктывкара
49.	Занятие-тренировка.	Организация занятия-тренировки на свежем воздухе в парке отдыха: бег, скандинавская ходьба, гимнастика, занятия на тренажерах.	7 декабря 10.00	Занятие - тренировка, охват до 20 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта,

					совместно со специалистом МАУ «Центр развития спорта Сысольского района».
50.	Районные зимние спортивные игры «Сильные, смелые, ловкие».	Организация районных зимних спортивных игр. Проведение различных конкурсов, видов соревнований, мастер-классов.	14 декабря 10.00	Спортивные игры, охват не менее 20 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно со специалистом МАУ «Центр развития спорта Сысольского района».
51.	Турнир по настольным играм.	Организация турнира по настольным играм: шашки, нарды, домино и др.	21 декабря 10.00	Турнир по настольным играм, охват не менее 20 чел.	Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, совместно со специалистом МАУ «Центр развития спорта Сысольского района».
52.	Праздник «День зимнего отдыха».	Организация праздника, конкурсы, игры, зимние забавы.	28 декабря 10.00	Праздник «День зимнего отдыха» охват не менее 20 чел.	Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением,

					координатор проекта. Свидрик Т.Ю. специалист по социальной работе, исполнитель проекта, серебряные волонтеры – 7 чел.
--	--	--	--	--	--

### Раздел 3. Смета проекта группа здоровья «Зумьд подув»

№	Наименование	Назначение	Количество, шт.	Стоимость 1 ед.	Стоимость всего
1.	Велотренажер HJ-088A Армед	Организация оздоровительных упражнений	2 шт.	1890,00	3780,00
2.	Тонометр автоматический PRO-36 с адаптером, с голосом	Для измерения давления участников	1 шт.	2990,00	2990,00
	Палки для скандинавской ходьбы Ergoforce E 0674	Для организации тренировочных занятий по скандинавской ходьбе	8 шт.	990,00	7920,00
	Массажер электрический Torneo	Для организации занятий по самомассажу	3 шт.	249,00	747,00
	Массажер для тела Torneo Silky	Для организации занятий по самомассажу	2 шт.	299,00	598,00

	Коврик "Дорожка с камнями", арт. 1051ДК	Для организации общеукрепляющих занятий	2 шт.	1190,00	2380,00
	Солевая лампа "Скала" (1-2 кг)	Для организации общеукрепляющих занятий	1 шт.	890,00	890,00
	Масла эфирные в ассортименте	Для организации занятий по фитотерапии и уходу за телом	5 шт.	120,00	600,00
	Аромалампа «Амфора»	Для организации занятий по фитотерапии и уходу за телом	1 шт.	210,00	210,00
	Настольные игры (шашки, нарды, домино)	Для организации занятий и турнира по настольным играм	3 набора	600,00	1800,00
	Беговая дорожка Torneo Smarta	Для организации тренировок	2 шт.	25990,00	51980,00
	Велотренажер магнитный Lifespan C15W	Для организации тренировок	2 шт.	24999,00	49998,00
	Косметический набор по уходу за телом, руками, лицом (крем, скраб, массажное масло)	Для организации занятий по уходу за телом	5 шт.	500,00	1500,00
	Сувенирная продукция	Для организации мероприятий	50 наборов	150,00	7500,00
	Хештег с надписью	Для использования в фотосессии	1 шт.	750,00	750,00

	Футболки с логотипом	Для мотивации участников	12 шт.	500,00	6000,00
	Велосипед горный женский Stern Vega 2.0 26"	Для организации тренировок, велотура	5 шт.	11999,00	59995,00
	<b>Итого:</b>				<b>199 638,00</b>