УТВЕРЖДЕН

приказом директора ГБУСО «Степновский ЦСОН»

от «29» января 2019г. №41

Паспорт

инновационной технологии (проекта) ГБУСО «Степновский ЦСОН»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Наименование проекта | ZUMBA-Gold – танцевальный фитнес для пожилых людей и инвалидов. |
| 2 | Тема проекта | Зумба -голд это новое направление, основанное на движениях различных танцевальных направлений. Выполняются они под искрометные латиноамериканские ритмы.  |
| 3 | Направления инновационной деятельности |  Технология направлена на проведение занятий танцевальным фитнесом, способствующих укреплению здоровья и продлению долголетия пожилых граждан. |
| 4 | Наименование учреждения | ГБУСО «Степновский ЦСОН» |
| 5 | Адрес  | с.Степное, ул.П.Явецкого,41 |
| 6 | Телефон/факс | 8/86563/31-5-69 |
| 7 | Сайт  | Степновский-цсон.рф |
| 8 | Адрес электронной почты | cson23@minsoc26.ru  |
| 9 | Руководитель учреждения | Крикунова Светлана Дмитриевна |
| 10 | Руководитель проекта | Дарюхина Галина Викторовна |
| 11 | Ответственный исполнитель проекта | Специалисты по социальной работе отделений социального обслуживания на дому |
| 12 | Консультант (при наличии) | Заместитель директора Дарюхина Г.В. |
| 13 | Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении |  Приказ №41 от 29 января 2019 года «Об организации работы в учреждении по реализации регионального проекта «Старшее поколение» пункт 2, подпункт 2.2.  |
| 14 | Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта | Заведующие и специалисты по социальной работе отделений социального обслуживания на дому |
| 15 | Категория участников проекта | Граждане пожилого возраста и инвалиды, проживающие на территории Степновского муниципального района, получатели социальных услуг стационарного и полустационарного социального обслуживания |
| 16 | Продолжительность реализации | В течении календарного года |
| 17 | Используемые ресурсы: |  |
| 17.1 | Организационные  | Подготовка карты сети спортивных объектов, заключение соглашений о сотрудничестве и взаимодействии с руководителями спортивных объектов, разработка комплексов упражнений. Изучение с видеоматериалами. |
| 17.2 | Кадровые  | Специалисты центра  |
| 17.3 | Материально-технические |  Спортивные объекты(стадионы, спортивные залы), парковые зоны  |
| 17.4 | Финансовые, в том числе по источникам | Финансовые средства требуются |
| 18 | Цель проекта | Укрепление здоровья пожилых людей и инвалидов, повышение физической активности у пожилых людей и инвалидов, развитие социальной, эмоциональной и физической жизни граждан посредством танца |
| 19 | Задачи проекта | Повышение двигательной активности у пожилых людей и инвалидов.Повышение самооценки у пожилых людей и инвалидов.Профилактика и лечение у получателей социальных услуг заболеваний опорно-двигательного аппарата;профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.профилактика стресса и укрепление нервной системы;улучшение сна и аппетита.  |
| 20 | Практическая значимость проекта |  Сохранение, стабилизация физического и психологического состояния, улучшение здоровья и качества жизни пожилых людей и инвалидов. |
| 21 | Прогнозируемая результативность проекта | **Практическая значимость проекта**состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у пожилых людей и инвалидов стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.Программа «Танцевального фитнеса» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.  Возможность похудеть и избавиться от лишних сантиметров.Занятия полезны для сердечно- сосудистой и кровеносной систем.Зумба это тренировка суставов и всех групп мышц. Она поддержит позвоночник и поможет снизить боли в спине, которые часто беспокоят пожилых людей.Помогает бороться со стрессом и положительно влияет на нервную систему.У многих пожилых людей и инвалидов есть проблемы со сном и аппетитом. Зумба помогает их решить за короткий срок. |
| 22 | Индикаторы и показатели эффективности проекта |  Улучшение физического и психологического состояния здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов Выявление уровня достигнутых\_результатов осуществляется через:1. 1. Проведение анкетирования по количественным и качественным показателям.
2. Наблюдения и беседы.
3. Анализ результатов работы.

  |
| 23 | Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии (годовая, квартальная и т.п.) |  Квартальная, годовая, в форме текстового отчета |
| 24 | Актуальность проекта |  Не секрет, что с возрастом человек «обрастает» проблемами со здоровьем. Чаще всего это повышенное давление, проблемы с позвоночником и суставами, лишний вес, остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания. С началом болезней нарастает апатичность человека и неверие в возможность изменить себя, улучшить самочувствие с помощью физических упражнений. Но эта позиция в корне неверна. Чтобы как можно дольше сохранять активность тела и духа, жизненно необходимо давать своему организму разумную, грамотно подобранную нагрузку, которую можно получить в специально организованных группах здоровья для пожилых людей и инвалидов.«Танцевальный фитнес для пожилых и инвалидов» – это прекрасная возможность улучшить качество своей жизни, защититься от ряда болезней, обрести хорошее настроение и жизненный тонус, да и просто – оставаться подвижным, энергичным, самостоятельным. |
| 25 | Описание проекта | «Танцевальный фитнес для пожилых и инвалидов» –это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и интересным.Движение полезно и необходимо всем! Именно поэтому зумбу посещают люди разных возрастов. Пожилые люди и инвалиды отмечали, что на таких занятиях они буквально заряжались весельем и оптимизмом, исходящих от молодых людей. Они просто поддаются волшебству зумбы и скидывают во время тренировки не только калории, но и возраст.Занятия проводятся на базе спортивных объектов или на улице в парковых зонах Степновского муниципального района, а также в в помещениях стационарного отделения и социально –оздоровительном отделении. Занятия проводят или специалисты по социальной работе отделений социального обслуживания на дому, или привлекается специалисты Культурно досугового Центра. Занятия проводятся 1 раз в неделю под руководством медицинской сестры, в групповой форме с продолжительность 30 минут. Медицинская сестра проводит наблюдение за состоянием здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов до и после занятий. |
| 26 | Достигнутая результативность проекта с указанием даты и способа мониторинга (отчет прилагается) | Удовлетворенность получателей социальных услуг качеством и доступностью предоставления социальных услуг – 98-100%.Количество обоснованных жалоб получателей социальных услуг, поступивших в учреждение и (или) министерство - 0%.Результативность проекта оценивается по итогам года. |