



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«ЦЕНТР ПО ПРЕДОСТАВЛЕНИЮ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ИЖЕМСКОГО РАЙОНА»

СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



Ижма, 2015



Содержание проекта

1. Паспорт проекта
2. Актуальность проекта
3. Цель и задачи проекта
4. Целевая группа
5. Формы работы
6. Направления проекта
7. Календарно-тематический план работы
8. Ожидаемые результаты



Паспорт проекта

Составитель проекта	Рочева Татьяна Рудольфовна - специалист по социальной работе
Срок реализации проекта	2 года
Учреждение	Государственное бюджетное учреждение Республики Коми «Центр по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения Ижемского района»
Адрес Учреждения	Ижемский район, с.Ижма, ул.Набережная,д.20
Целевые группы	-Граждане пожилого возраста: ✓ женщины старше 55 лет ✓ мужчины старше 60 лет; -Инвалиды
Цель проекта	1.Укрепление физического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов; 2. Воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.
Задачи проекта	1. Углубить знания пожилых людей и людей с инвалидностью о факторах, укрепляющих и ослабляющих здоровье; 2.Поддержание здоровья пожилых людей и людей с инвалидностью, повышение сопротивляемости к заболеваниям, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. 3.Воспитание ответственного отношения пожилых людей и людей с инвалидностью к своему здоровью и повышение сплоченности группы, развитие коллектива 4.Культурно-просветительная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни пожилых людей и людей с инвалидностью.
Ожидаемые результаты	✓ улучшение физического состояния; ✓ развитие коммуникативных способностей и навыков работы в коллективе; ✓ улучшение эмоционального состояния

	<ul style="list-style-type: none">✓ Развитие благоприятной атмосферы в группе;✓ Увеличение численности вовлечения пожилых людей и людей с инвалидностью в мероприятия проекта;✓ Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни пожилых людей;✓ Улучшение знаний пожилых людей о здоровом образе жизни✓ Эмоциональное принятие членов группы, сплочение коллектива;
--	---



Актуальность проекта

В пожилом возрасте, как правило, имеется множество хронических заболеваний, накопленных в течение жизни. Стареющий организм постепенно утрачивает способность вырабатывать гормоны «молодости», а также гормоны, которые снижают вероятность обострений ранее перенесенных заболеваний.

Жизнь продолжается, и нужно стремиться к оздоровлению и укреплению организма, сохранению навыков самообслуживания пожилых людей и людей с инвалидностью. Не давать себе расслабиться: стараться делать посильную домашнюю работу, соблюдать чистоту и гигиену организма, следить за внешним видом, быть опрятным и собранным, чтобы рационально выполнять необходимые дела и экономить силу и время, которое с возрастом «летит» все быстрее и быстрее. Лечебная физкультура необходима людям пожилого возраста и инвалидам. Лечебная гимнастика для пожилых людей и инвалидам улучшает качество жизни при многих заболеваниях, повышает уверенность в себе и поднимает настроение. Для пожилых людей и инвалидам полезны занятия малогрупповым методом, так при этом происходит общение с ровесниками, что очень нравится людям пожилого возраста.

Многие причины ухудшения здоровья у граждан пожилого возраста и инвалидов - следствие неправильного образа жизни и поэтому от нас, работников социальных учреждений, не зависящие. Но сохранить и, по возможности, укрепить здоровье получателей социальных услуг – одна из важнейших задач, поставленных перед персоналом государственного бюджетного учреждения Ижемского района «Центра по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения».



Целевые группы

Первичная группа:

- ✓ Граждане пожилого возраста женщины от 55 лет и мужчины старше 60 лет;
- ✓ Инвалиды

Вторичная группа:

- ✓ специалист по социальной работе



Цели и задачи проекта

Цели проекта:

1. Укрепление физического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов;
2. Воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Задачи проекта:

1. Углубить знания пожилых людей и людей с инвалидностью о факторах, укрепляющих и ослабляющих здоровье;
2. Поддержание здоровья пожилых людей и людей с инвалидностью, повышение сопротивляемости к заболеваниям, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
3. Воспитание ответственного отношения пожилых людей и людей с инвалидностью к своему здоровью и повышение сплоченности группы, развитие коллектива
4. Культурно-просветительная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни пожилых людей и людей с инвалидностью.



Формы реализации проекта

- ✓ профилактические мероприятия (информационно-разъяснительная работа);
- ✓ просветительная работа (пропаганда здорового образа жизни, беседы, лекции)
- ✓ групповые занятия физической культурой.



Направления проекта

- ✓ Спортивно-оздоровительное;
- ✓ Социально-профилактическое направление
-беседа



Календарно-тематический план работы

№ п/п	Мероприятия	Ответственные	Сроки исполнения
1	Беседа о здоровом образе жизни	Медицинский работник	Апрель, 2016
2	Соревнования по спортивным играм «Весёлые старты» -д. Малое Галово -д. Большое Галово -с. Кельчиюр -с. Усть-Ижма	Специалист по социальной работе	Май-июль 2016 Апрель-июнь 2017
3	Встреча участников проекта Большое Галово и Кельчиюр	Специалист по социальной работе	Август, 2016
4	Физкультурное занятие «Физкультура на ура» в д. Большое Галово	Специалист по социальной работе	Сентябрь, 2016
5	Беседа «Будь осторожен»	МЧС	Ноябрь, 2017
6	Лыжный пробег «Мы за здоровый образ жизни»	Специалист по социальной работе	Декабрь, 2017
7	Скандинавская ходьба «Вместе и дружно»	Специалист по социальной работе	Январь, 2017
8	Лыжная прогулка «Мы за здоровый образ жизни»	Специалист по социальной работе	Декабрь 2016, Февраль, 2017
9	Катание на санях «Покатушки»	Специалист по социальной работе	Декабрь, 2017
10	Веселые соревнования «Сильные, смелые, умелые»	Специалист по социальной работе	Июль, 2017
11	Занятия в тренажерном зале с. Ижма	Специалист по социальной работе	Август, 2017



Ожидаемые результаты

Специалисты «Центра по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения» надеются, что реализация проекта «Формула здоровья» поможет пожилым людям и людям с инвалидностью:

- ✓ Улучшить физическое состояние;
- ✓ Развить коммуникативные способности и навыки работы в коллективе;
- ✓ Улучшить эмоциональное состояние;
- ✓ Развитие благоприятной атмосферы в группе;
- ✓ Увеличить численность вовлечения пожилых людей и людей с инвалидностью в мероприятия проекта;
- ✓ Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни пожилых людей;
- ✓ Улучшение знаний пожилых людей и людей с инвалидностью о здоровом образе жизни
- ✓ Эмоциональное принятие членов группы, сплочение коллектива.