

«Скандинавская ходьба»
паспорт инновационной технологии (проекта)

1.	Наименование инновации	Инновационная технология оздоровления «Скандинавская ходьба»
2.	Тема инновации	«Скандинавская ходьба»
3.	Направление инновационной деятельности	Социально-оздоровительное
4.	Наименование учреждения	МБУ «ЦСО ГПВ и И» Родионово-Несветайского района (Центр)
5.	Адрес юридический	346580, Ростовская область, Родионово-Несветайский район, сл. Родионово-Несветайская, пер. Просвещения, 2
6.	Адрес фактический	346580, Ростовская область, Родионово-Несветайский район, сл. Родионово-Несветайская, пер. Просвещения, 2
7.	Телефон/факс	тел. (86340) 30-1-41 факс (86340) 30-7-53
8.	Сайт	https://cso-rnr.ru
9.	Адрес электронной почты	csornr@rambler.ru
10.	Руководитель учреждения	А.А. Кондратюк
11.	Руководитель проекта	Заместитель директора по социальной работе
12.	Ответственный исполнитель проекта	Заместитель директора по социальной работе
13.	Консультант (при наличии)	-
14.	Дата создания инновационного проекта	01.09.2020, приказ от 21.08.2020 № 042 - о.д. «О внедрении в МБУ «ЦСО ГПВ и И» Родионово-Несветайского района инновационного проекта»
15.	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	Заместитель директора, заведующие отделениями социального обслуживания на дому, заведующий специализированным отделением социально-медицинского обслуживания на дому
16.	Категория участников проекта	Получатели социальных услуг
17.	Продолжительность реализации	Бессрочно
18.	Используемые ресурсы:	
18.1	организационные	Анализ ситуации для разработки проекта, планирование мероприятий реализации проекта, освещение в СМИ. Работа с получателями социальных услуг по разъяснению задач, значимости и эффективности технологии
18.2	кадровые	Заместитель директора, заведующие отделениями социального обслуживания на дому, заведующий специализированным отделением социально-медицинского обслуживания на дому

18.3	материально-технические	- оборудование для организации занятий (палки для Скандинавской ходьбы); - методический материал для организации занятий.
18.4	финансовые (в том числе по источникам)	Внебюджетные средства
19.	Цель внедрения инновации	Содействие общему оздоровлению, укрепление физического и психического здоровья, формирование навыков здорового образа жизни пожилых людей
20.	Задачи внедрения инновации	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы, профилактика нарушений осанки и остеохондроза у получателей социальных услуг. Приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, принципов активного долголетия. Внедрение в практику работы Центра передового опыта социального обслуживания.
21.	Практическая значимость проекта	Отличная возможность для оздоровительного движения, в любом возрасте, это ходьба с палками или скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, которые задействуют при ходьбе верхнюю часть тела. Эффективная и приятная тренировка отлично подходит для снижения веса, поддержания спортивной формы, жизненного тонуса, хорошего настроения, формирования активного образа жизни пожилых людей.
22.	Прогнозируемые результативность проекта	Улучшение общего самочувствия получателей социальных услуг
23.	Индикаторы и показатели эффективности проекта	1. Удовлетворенность получателей социальных услуг проведенными мероприятиями. 2. Количество получателей социальных услуг, участвующих в проведении занятий. 3. Уменьшение болей в спине и суставах, снижение артериального давления, улучшение кровообращения, бодрость и хорошее настроение. Оценка эффективности проекта формируется на основании мнения получателей социальных услуг, входящих в оздоровительную группу с использованием технологии.
24.	Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии	Годовая
25.	Актуальность проекта	Скандинавская ходьба - это самый простой, доступный, универсальный для людей всех возрастов способ обрести здоровье, бодрость и долголетие. Актуальность этой технологии заключается в

		возможности перевести пожилых (и не только) людей из горизонтального неподвижного положения (на диване у телевизора), - в вертикальное, подвижное, с палками в руках, на свежем воздухе, в окружении природы и таких же, как они, позитивно настроенных, здоровых духом и оздоравливающихся телом. Скандинавская ходьба не только сохраняет все преимущества ходьбы и бега, является хорошей альтернативой плаванию, но и помогает сжигать больше калорий, укреплять мышечный корсет, решая проблемы с осанкой, и не несёт угрозы неподготовленным суставам ног и позвоночнику. При правильной организации, ходьба с палками может помочь при очень многих болезнях и состояниях – при стрессе, депрессии, вегетососудистой дистонии, остеохондрозе позвоночника, остеопорозе, ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях органов дыхания. Ходьба с палками – лучшее средство нормализации венозного кровотока в нижних конечностях и органах малого таза. Именно Скандинавская ходьба является ещё и прекрасной суставной гимнастикой, так как, практически, все суставы участвуют в тренировке. Ходьба гармонично сочетается с дыхательными практиками, ведь занятия проходят на свежем воздухе, да и заниматься можно и нужно круглый год. Помимо вышеописанных, медицинских, через Скандинавскую ходьбу решаются и другие проблемы, особенно актуальные для пожилых и инвалидов, – такие как борьба с одиночеством, социальной и творческой нереализованностью. Таким образом, актуальность технологии Скандинавская ходьба обусловлена комплексным подходом к решению медицинских и социальных проблем пожилых людей и инвалидов.
26.	Описание проекта	Скандинавская ходьба, это новый вид физической активности. Главная особенность техники ходьбы с палками – естественные для человека движения. Руки, ноги и бедра при этих тренировках двигаются точно так же как и при обычной ходьбе, только более интенсивно и ритмично. Получается, что в процессе такой ходьбы активно тренируются около 90 % всех мышц тела. Соответственно и калорий сжигается больше - в среднем на 45 % больше, чем при обычной ходьбе. И это не может не радовать тех, кто мечтает похудеть. Огромный плюс такой ходьбы в том, что занятия проходят на улице, а не в помещении. Благодаря чему легкие активно насыщаются кислородом, улучшается работа сердца.

		Продолжительность занятий, а также темп и интенсивность зависит от индивидуальных особенностей организма. Для большинства людей специалисты рекомендуют тридцатиминутные занятия три раза в неделю. Стоит помнить, что скандинавская ходьба – это ходьба с палками в свое удовольствие, а не изнурительная тренировка. Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Одежда и обувь может быть абсолютно любой выбранной по своему вкусу и представлениям об удобстве. Проект состоит из трех этапов. Первый этап работы – подготовительный: - разработка технологии, методических рекомендаций для организаторов и получателей социальных услуг; - освещение в СМИ; - работа с получателями социальных услуг, по разъяснению задач, значимости, эффективности технологии; - приобретение палок для Скандинавской ходьбы. Второй этап работы - внедрение проекта: - организация групп получателей социальных услуг для занятий Скандинавской ходьбой; - организация оздоровительных занятий с помощью Скандинавской ходьбы. Третий этап работы - апробация: - анкетирование получателей социальных услуг на предмет удовлетворенности качеством социального обслуживания; - устные и письменные отзывы получателей социальных услуг об участии в проекте.
27.	Достигнутая результативность проекта с указанием даты и способа мониторинга (отчет прилагается)	Результативность проекта будет оценена в декабре 2020г. посредством анкетирования.