«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](mailto: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, специалисты по социальной работе |
| 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, специалисты по социальной работе |
| 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. | 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 плаванью, 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. |
| 25. | 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 представлениях об удобстве.  Проект состоит их 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. |
| 26. | Достигнутая результативность проекта с указанием даты и способа мониторинга | Результативность проекта оценивается по необходимости посредством анкетиро­вания. |