

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

ОБУСО «КЦСОН Суджанского района»

от 22.07.2020 г. № 456

ПОЛОЖЕНИЕ
об использовании инновационной технологии
в полустационарном социальном обслуживании
«Скандинавская ходьба»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регламентирует использование инновационной технологии «Скандинавская ходьба» (далее Технология) в ОБУСО «КЦСОН Суджанского района» (далее-Учреждение) гражданами пожилого возраста и инвалидами, сохранившими способность к самообслуживанию и активному передвижению, находящимися на полустационарном социальном обслуживании.

1.2. Использование Технологии направлено на улучшение здоровья и физической активности пожилых граждан и инвалидов, находящихся на полустационарном социальном обслуживании.

2. Основные цели, задачи технологии «Скандинавская ходьба»

2.1 Цели использования Технологии:

- способствовать общему оздоровлению организма пожилых граждан и инвалидов путем использования продуктивной тренировки разных групп мышц в сочетании с другими способами оздоровления;
- освоение пожилыми гражданами новых способов оздоровления.

2.2. Задачи использования Технологии:

- профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- профилактика нарушений осанки и остеохондроза;
- профилактика заболеваний дыхательной системы;
- воспитание общей выносливости;

- освоение способов релаксации организма и активизации умственных способностей;
- внедрение в практику работы Учреждения передового опыта социального обслуживания.

3. Кадровое обеспечение

3.1. Для достижения целей и задач использования Технологии привлекаются:

- инструктор ЛФК;
- медицинская сестра;
- психолог.

4. Организация работы по использованию Технологии

- 4.1. Технология «Скандинавская ходьба» используется при проведении оздоровительных мероприятий на свежем воздухе в рамках полустационарного социального обслуживания клиентов группы «Активное долголетие».
- 4.2. Для реализации Технологии необходимо наличие специального инвентаря – пары модифицированных лыжных палок (палок для скандинавской ходьбы).
- 4.3. Индивидуальный подбор палок для клиентов осуществляет специалист, который организует и проводит занятия.
- 4.4. . Одежду для занятий скандинавской ходьбой по рекомендации специалиста, организующего и проводящего занятия, клиенты подбирают для себя сами.
- 4.5. Специалист, организующий и проводящий занятия, проводит занятия по обучению получателей социальных услуг технике скандинавской ходьбы.
- 4.6. Специалист, организующий и проводящий занятия, составляет план занятий и утверждает его у заведующего социально-реабилитационным отделением.
- 4.7. Выдача во временное пользование модифицированных лыжных палок и проведение занятий «Скандинавской ходьбой» осуществляется на бесплатной основе.
- 4.8. Выдача во временное пользование модифицированных лыжных палок учитывается по форме согласно приложению 1 к настоящему Положению (далее-список получателей).
- 4.9. Пара модифицированных лыжных палок выдаётся без права передачи третьим лицам и должны использоваться строго по назначению.
- 4.10. В случае, если взятые в прокат модифицированные палки по вине получателя социальных услуг утрачены, приведены в нерабочее состояние, не

подлежат ремонту и восстановлению, то получатель возмещает убытки, понесенные Учреждением.

4.11. Ответственность за учет, хранение, выдачу и списание модифицированных палок, выбывших из эксплуатации, возлагается на заведующую социально-реабилитационным отделением.

4.12. Занятия скандинавской ходьбой, а так же социальные услуги, оказываемые участникам группы «Активное долголетие» предоставляются на бесплатной основе.

5. Ожидаемые результаты от использования Технологии

5.1. Улучшение качества полустационарного социального обслуживания.

5.2. Улучшение общего самочувствия клиентов группы «Активное долголетие».

5.2. Расширение спектра оздоровительных и реабилитационных услуг полустационарного социального обслуживания.

6. Контроль над эффективностью использования Технологии.

6.1. Контроль над эффективностью использования Технологии осуществляет медицинская сестра социально-реабилитационного отделения, производящая наблюдение за состоянием здоровья клиентов до и после занятий.

6.2. Оценка эффективности использования Технологии формируется также на основании оценки мнения клиентов об участии в занятиях.

ПАСПОРТ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА

1	Наименование проекта	Скандинавская ходьба
2	Тема проекта	Внедрение инновационной оздоровительной методики «Скандинавская ходьба»
3	Направление инновационной деятельности	Социально-оздоровительное
4	Наименование учреждения	ОБУСО «КЦСОН Суджанского района»
5	Адрес	307800 Курская обл., г.Суджа, ул.Щепкина, д.156
6	Сайт	ОБУСО «КЦСОН Суджанского района»
7	Адрес электронной почты	22664@mail.ru
8	Телефон, факс	8(47143)2-26-64
9	Руководитель учреждения	Заленская Елена Николаевна
10	Руководитель проекта	Заведующая социально-реабилитационным отделением
11	Ответственный исполнитель проекта	Инструктор ЛФК
12	Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении	22.07.2020 г., приказ директора ОБУСО «КЦСОН Суджанского района» от 22.07.2020 г. №456
13	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	Заведующая социально-реабилитационным отделением Инструктор ЛФК Мед.сестра Психолог
14	Категория участников проекта	Граждане пожилого возраста и инвалиды
15	Продолжительность реализации	бессрочно
16	Используемые ресурсы:	
16.1	Организационные	Анализ ситуации для разработки проекта, планирование мероприятий реализации проекта, освещение в СМИ и группе в социальных сетях
16.2	Кадровые	Профессиональный состав специалистов Учреждения в составе заведующей социально-реабилитационным отделением,инструктора ЛФК,мед.сестры,психолога, необходимой для достижения эффективного результата по внедрению проекта «Скандинавская ходьба»
16.3	Материально-технические	Районный стадион, необходимы спортивный инвентарь (палки для скандинавской ходьбы)
16.4	Финансовые, в том числе по источникам	внебюджетные
17	Цель проекта	Содействие восстановлению, реабилитации и приобщению людей старшей возрастной группы к

		систематическим занятиям физической культурой с целью улучшения состояния здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и принципов активного долголетия. Обучение получателей социальных услуг правилам финской оздоровительной ходьбы.
18	Задачи проекта	Приобщение к систематическим занятиям физической культурой, формирование навыков здорового образа жизни, принципов активного долголетия. Популяризация занятий скандинавской ходьбой в нашем районе среди старшего поколения.
19	Практическая значимость проекта	Решение проблем пожилых получателей соц.услуг в оздоровлении: - профилактика остеопороза - повышение общей выносливости - профилактика обострений легочных и сердечно-сосудистых заболеваний Улучшение психоэмоционального состояния, формирование позитивных жизненных интересов - выработка стрессоустойчивости
20	Прогнозируемая результативность проекта	- создание для пенсионеров и инвалидов альтернативного способа оздоровления - улучшение состояния здоровья участников программы после ее реализации
21	Индикаторы и показатели эффективности проекта	Доля пенсионеров и инвалидов, которые воспользовались новой технологией (%): - доля пенсионеров и инвалидов, воспользовавшихся услугой «Скандинавская ходьба», к общей численности получателей услуг социально-реабилитационного отделения Учреждения - доля пенсионеров и инвалидов, освоивших принципы скандинавской ходьбы, к общей численности получателей услуг социально-реабилитационного отделения Учреждения
22	Периодичность отчетности о результатах внедрения Технологии (годовая, квартальная)	квартальная
23	Актуальность проекта	Ходьба с палками превосходит результаты от обычной ходьбы и бега, так как во время скандинавской ходьбы задействовано до (90%) групп мышц, при этом нагрузка распределяется между большими группами верхней и нижней половины тела. Движение с палками тренирует мышцы поддерживающие наш позвоночник. При скандинавской ходьбе энергозатраты увеличиваются до 40% по сравнению с обычной ходьбой. Абсолютных противопоказаний к скандинавской ходьбе не много. 12-24 недельный курс ходьбы с палками: - Развивает сердечно-сосудистую и дыхательную

		<p>выносливость</p> <ul style="list-style-type: none"> -Эффективно снижает артериальное давление -Уменьшает в крови уровень сахара -Снижает уровень холестерина -Приводит к уменьшению массы тела -Увеличивает мышечную массу, силу и выносливость <p>-повышает устойчивость к стрессам, снижает уровень тревоги и депрессии, улучшает настроение</p>
24	Описание проекта	<p>Главная особенность техники ходьбы с палками естественные для человека движения. Руки, ноги и бедра при этих тренировках двигаются точно так же как при обычной ходьбе, только более интенсивно и ритмична. Ритм привычен для человека: поочередные движения вперед-назад противоположной руки и ноги: левой-правой, левой-правой. Так, что ничего нового осваивать не нужно, важно лишь «поймать» верный темп движения. Естественность данной методики объясняется и тем, что от величины замаха рук (амплитуды) зависит и размер шагов. Здесь главное – найти золотую середину. Если амплитуда размаха рук не велика, то она будет сковывать движения ног и бедер. При слишком больших замахах рук, напротив, возрастает нагрузка не только на ноги и грудную клетку, плечи и затылок. Скандинавской ходьбой можно заниматься в любое время года в любом возрасте, она не требует какого-то особенного снаряжения кроме специальных палок. Так что одежда и обувь может быть любой, главное удобной.</p>
25	Достигнутая результативность проекта	<p>Результативность проекта оценивается после года участия в проекте способом мониторинга состояния здоровья до и спустя год занятий.</p>

