**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

**ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОЛОТСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ»**

**ПРОГРАММА**

**«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ С ИНВАЛИДАМИ С МЕНТАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ»**

**Разработчик и исполнитель:**

**И.о. зав. социально-реабилитационным отделением**

**Усова Наталья Сергеевна**

**2024 год**

**Социальный проект**

**Программа**

**Активное Долголетие**

**Актуальность проекта**

**Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья – сегодня проблемы не одного человека или группы людей, а всего общества. На одной из встреч с общественными организациями Российской Федерации президент Владимир Владимирович Путин сказал: «Одна из важных сфер деятельности государства – работа с людьми с ограниченными возможностями и создание необходимых условий для того, чтобы эти люди могли самовыражаться, самоутверждаться в жизни, чувствовать себя в полном смысле этого слова полноценными людьми». Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя. Адаптивная физкультура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов (адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры) и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации. Люди с различными нарушениями острее переживают малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем. Адаптивная физическая культура решает несколько проблем комплексной реабилитации инвалидов:**

**- проблема преодоления психологических комплексов неполноценности, чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе;**

**- необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению;**

**- всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышению их кондиционных возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.**

**Одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов практически любых групп является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии. Для инвалидов купание, плавание, ходьба босиком по траве, песку, гальке, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, на велосипеде, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закаливающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний, являются средствами гармоничного развития личности. Роль занятий адаптивной физической культурой в сохранении здоровья и продлении жизни населения невозможно переоценить. Повышение работоспособности людей производительного возраста с помощью физических упражнений имеет огромное общественное и экономическое значение. Двигательная активность – важнейший фактор в сохранении здоровья и профилактике преждевременного старения.**

**I. Цели**

**программы**

**АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

**- ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**- РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

**- ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ УСЛУГ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,**

**- СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**- АКТИВИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ**

**II. Задачи**

**программы**

**АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

**1.Развитие (восстановление) и поддержка у получателей социальных услуг навыков самостоятельного удовлетворения основных жизненных потребностей в соответствии с возрастом и состоянием здоровья;**

**2. Создание условий, способствующих ведению активного образа жизни;**

**3. Реализация мероприятий по реабилитации и абилитации инвалидов;**

**4. Создание условий для осуществления ПСУ деятельности в соответствии с их предпочтениями;**

**5. Содействие в подготовке к реальной жизни вне ПНИ;**

**6. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного закрепления двигательных умений и навыков;**

**7. Создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом;**

**8. Сотрудничество: с ВООБО «Специальная Олимпиада», государственными учреждениями, органами местного самоуправления, общественными и некоммерческими организациями, бизнес сообществами, средствами массовой информации;**

**9. Привлечение волонтёров;**

**9. Регулярное проведение занятий физической культурой с целью формирования у ПСУ потребности к двигательной активности, укрепления организма, всестороннего и гармоничного развития физических способностей;**

**10. Регулярное проведение бесед о пагубных привычках**

**III. Ожидаемые результаты:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Увеличение количества получателей социальных услуг, занимающихся в спортивных кружках не менее 5%.**

**2. Достижение более высоких результатов в командном и личном первенстве на Специальной Олимпиаде 2024 года по сравнению с 2023 годом.**

**3. Проведение спортивных и физкультурно – оздоровительных мероприятий для получателей социальных услуг в 2024 еженедельно**

**4. Освещение в СМИ и в Социальных сетях каждого спортивного мероприятия не реже одного раза в неделю.**

**5. Увеличение количества инвалидов, занимающихся адаптивной физической культурой не менее 7%.**

**6. Увеличение количества получателей социальных услуг, занимающихся утренней гимнастикой не менее 5%.**

**7. Увеличение количества спортивных секций для получателей социальных услуг не менее, чем на 2%.**

**8. Проведение выездных физкультурно – оздоровительных мероприятий для получателей социальных услуг не менее 1 раза в месяц**

**IV. Основные направления формы работы (помесячно):**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Организация и проведение регулярных занятий утренней гимнастикой с ПСУ.**

**2. Организация и проведение с ПСУ регулярных прогулок как на территории ПНИ, так и за его пределами - в лесном массиве вне ПНИ.**

**3. Совершенствование адаптивной гимнастики для инвалидов О М.**

**4. Проведение занятий клуба «ЗОЖ».**

**5. Ведение спортивных кружков.**

**6. Проведение мероприятий в рамках школы «Активное долголетие» в онлайн режиме с использованием интернет площадки «ZOOM».**

**6. Проведение регулярных занятий(тренировок) для участия в Специальной Олимпиаде.**