КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Социальная программа «Формула здоровья»

(клубное формирование)

Автор-составитель:
Симоненко Татьяна Александровна
Специалист по социальной работе

Практика «Формула здоровья»: программа физической активности и поддержания здоровья для пожилых людей.

Целевая группа: граждане старшего поколения (55+), в том числе имеющие незначительные ограничения по здоровью.

Количество участников: до 10 человек в группе. Формат: регулярные занятия 1 раз в неделю.

Место проведения: актовый зал Спасского филиала КГАУСО «ПЦСОН» или открытая площадка (стадион, парк) в зависимости от погодных условий.

Цель программы: улучшение функционального состояния и качества жизни пожилых людей посредством регулярной и безопасной физической активности, направленной на укрепление мышц, развитие баланса и координации, профилактику падений, поддержание сердечно-сосудистой системы и освоение элементов адаптированной йоги.

Задачи программы:

- *Сформировать устойчивую привычку к умеренным физическим нагрузкам.* Критерий: не менее 70% участников самостоятельно выполняют домашний мини-комплекс упражнений по 10–15 минут 3–4 раза в неделю.
- *Укрепить мышцы ног и корпуса, улучшить баланс.* Критерий: у 60% и более участников время прохождения теста «Встань и иди» (TUG) сокращается минимум на 2 секунды, а время удержания равновесия на одной ноге у опоры увеличивается как минимум на 5 секунд.
- *Повысить подвижность суставов и гибкость.* Критерий: участники уверенно выполняют базовые движения (наклоны вперёд с комфортной амплитудой, повороты корпуса, подъём на носки и перешагивание через препятствия высотой 10–15 см).
- *Обучить навыкам самоконтроля и безопасного выполнения упражнений.* Критерий: 100% участников знают 3–5 признаков переутомления, умеют вовремя снизить темп или сделать паузу, а также владеют базовыми навыками измерения пульса и артериального давления.

Содержание занятий:

- Адаптированная йога для старшего поколения: мягкие асаны, растяжка, дыхательные практики и упражнения на баланс с акцентом на безопасность и отсутствие резких движений.
- Зарядка на свежем воздухе: ходьба в умеренном темпе, суставная гимнастика, приседания у опоры и дыхательные упражнения.
- Элементы лечебной физической культуры (ЛФК): стабилизация корпуса, укрепление мышц ног и тренировка координации (ходьба по прямой линии, перешагивания, развороты).
- Краткие беседы (5–10 минут): правила дыхания и дозирования нагрузки, профилактика падений в быту, требования к обуви, покрытию пола, освещению и использованию поручней.

Ожидаемые результаты программы:

- Участники освоят безопасный комплекс упражнений и смогут регулярно выполнять его самостоятельно.
- Улучшится физическая устойчивость: повысятся сила мышц, гибкость, баланс и

координация движений.
- Люди научатся контролировать нагрузку: распознавать признаки переутомления, измерять пульс и давление, вовремя делать паузу.
- Снизится риск бытовых падений за счёт тренировки равновесия и освоения правил безопасности.
- У участников укрепится уверенность в своих силах и появится привычка к умеренной физической активности.
- Занятия помогут поддерживать работу сердечно-сосудистой системы и общее самочувствие.
- Групповой формат будет способствовать социальной поддержке и снижению чувства изоляции.

Ресурсы для реализации программы:
Финансовое и материально-техническое обеспечение: программа реализуется на базе учреждения с использованием имеющегося инвентаря (стулья, коврики, мячи, палки для скандинавской ходьбы при наличии).
Важные нюансы: Безопасность: перед началом занятий обязательна консультация с медицинским работником, особенно для лиц с гипертонией, остеопорозом и нарушением координации.
Индивидуальный подход: группы формируются с учетом уровня подготовки, а для участников с ограничениями по здоровью предусмотрены упрощенные модификации упражнений.
Добровольность: все тестирования и замеры проводятся исключительно с согласия участников; в случае отказа фиксируются только посещаемость и субъективные показатели самочувствия.
Гибкость: при ухудшении погодных условий занятия переносятся в помещение, а интенсивность нагрузок корректируется в зависимости от общего состояния группы.