**Паспорт проекта с участием граждан территориального общественного самоуправления "Сосновый бор"**

1. **Общая характеристика проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Направление реализации проекта | Формирование здорового образа жизни "Здоровье в твоих руках" |
| Наименование проекта, адрес или описание местоположения | ТОС«Сосновый бор»Улицы Лесная и Хиньская  с. Казачье, Боханского р-на, Иркутской области. |
| Проект соответствует нормам безопасности и законодательству Российской Федерации (да/нет) | да |
| Площадь, на которой реализуется проект, кв. м. | 2000 кв.м |
|  Цели и задачи проекта | Цель: улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.**Задачи:**1. Повышение уровня соматического здоровья.2.Снижение заболеваемости.3. Профилактика преждевременного старения.4. Сохранение и повышение работоспособности.5. Обучение навыкам здорового образа жизни6. Организация и проведение санитарно - просветительной работы (ежемесячные сообщения, лекции, разработки и составление примерных комплексов упражнений.Программа ориентирована на людей в возрасте 55 и старше. |
| Инициатор проекта | Жители ТОСа, администрация МО «Казачье», ИП и ООО |
| Заявитель проекта  | Председатель ТОС Бархатова Л.В. |
| Продолжительность реализации проекта (количество месяцев, не более 12) | До 2месяцев |
| Дата начала реализации проекта | 01июнь 2018г. |
| Дата окончания реализации проекта | 30 июля 2018г. |
| Информационная поддержка | Информация о ТОС на сайте администрации, в муниципальном вестнике |
| **Общие расходы по проекту, тыс. рублей:** | 85,0. |
| В том числе за счет средств: |   |
| гранта  | 50,0 |
| местного бюджета (при наличии средств, подтвержденных выпиской из местного бюджета) |  |
| обязательного вклада граждан, индивидуальных предпринимателей и юридических лиц – всего, тыс. рублей | 35,0 |
| из них:**вклад граждан,** тыс. рублей: | 15,0 |
| денежными средствами | 15,0 |
| трудовым участием |  |
| предоставлением помещений |  |
| аренда технических средств |  |
|  |  |
| **вклад индивидуальных предпринимателей, тыс. рублей:** | **10,0** |
| денежными средствами | 5,0 |
| трудовым участием |  |
| предоставлением помещений |  |
| Транспортные расходы | 5,0 |
|  |  |
| **вклад юридических лиц,** тыс. рублей | **10,0** |
| денежными средствами | 10,0 |
| трудовым участием |  |
| предоставлением помещений |  |
| техническими средствами (аренда трактора) |  |
| транспортные расходы  |  |

**Трудовое участие:**

|  |
| --- |
| Работа с коммерческими предложениями |
| Покупка спортивного инвентаря: привлечение индивидуальных предпринимателей |
|  Работа с волонтерами: подготовка места и распределение спортивного инвентаря по местам |

**Целевая группа:**

|  |  |
| --- | --- |
| Численность населения ТОСа, подтвердившего участие в реализации проекта, человек | 130 |
| из них молодежи до 30 лет | 30 |
| Группы населения, которые будут пользоваться результатами проекта (дети, учащиеся, студенты и др.) | Семьи, дети, учащиеся,студенты, пенсионеры, инвалиды.  |
| Количество человек, которые получат пользу непосредственно и косвенно от реализации проекта, человек | 130 |
| в том числе прямо, человек | 100 |
| косвенно, человек | 30 |

**II.Описание проекта:**

Село Казачье находится на расстоянии **40** километров от районного центра посёлка Бохан и **180** километров от областного центра г. Иркутска. Общая численность населения, проживающего на территории ТОСа составляет **130** человек, из них 64 пенсионеры, 30 человек составляют дошкольники и школьники, остальные люди среднего возраста и студенты.

 Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В пожилом возрасте, как правило, имеется множество хронических заболеваний, накопленных в течение жизни. Стареющий организм постепенно утрачивает способность вырабатывать гормоны «молодости», а также гормоны, которые снижают вероятность обострений ранее перенесенных заболеваний. Жизнь продолжается, и нужно стремиться к оздоровлению и укреплению организма, сохранению навыков самообслуживания. Не давать себе расслабиться: стараться делать посильную домашнюю работу, соблюдать чистоту и гигиену организма, следить за внешним видом, быть опрятным и собранным, чтобы рационально выполнять необходимые дела и экономить силу и время, которое с возрастом «летит» все быстрее и быстрее. Оздоровительная физкультура необходима людям пожилого возраста и инвалидам. Гимнастика для пожилых людей улучшает качество жизни при многих заболеваниях, повышает уверенность в себе и поднимает настроение. Для людей старшего возраста, после выхода на пенсию, учитывая "пенсионный" стресс, появляется проблема найти себя в обществе, работе, увлечениях. Важно иметь цель в жизни, ибо активная творческая деятельность тонизирует нервную систему, создает очаг возбуждения, который стимулирует весь организм. Так как же сохранить здоровье в пожилом возрасте?

 Старость - это не болезнь, это естественный этап человеческой жизни. Как известно научно и житейским опытом доказано, что отсутствие физической активности человека, особенно в пожилом возрасте,- основная причина таких заболеваний, как гипертония, ожирение, диабет и др. На первой встрече жителей ТОСа было рассказано, что стареющий организм постепенно утрачивает способность вырабатывать гормоны «молодости», как же сохранить здоровье в пожилом возрасте? и поэтому было предложено создать группу здоровья, где в какой то мере улучшить качество жизни при многих заболеваниях, повысить уверенность в себе и поднимать настроение, так как здоровье в наших руках. Были поставлены задачи и проблемы, которые нужно было воплощать в жизнь. написав объявление, где приглашали на первую встречу. Перед людьми были рассказаны принципы и направления работы группы, которые нужно было воплощать в жизнь. Первые 7 человек с завидным энтузиазмом приступили к занятиям в этой группе. Результаты не заставили себя ждать: появился блеск в глазах, улучшилось настроение, куда - то отодвинулись болезни. Слухом земля полнится. Появились еще желающие влиться в этот небольшой, жизнерадостный коллектив занимающихся людей. Теперь у нас в группе 10 человек. Занимаемся 3 раза в неделю по 1 часу. Женщины дорожат каждым занятием, в которые вкладываются физические, психологические, положительно - эмоциональные аспекты. Занятие начинается в 10 часов утра. За долго до начала занятия в зале уже слышны смех и шутки - это самые активные "спортсмены" готовятся к оздоровительным мероприятиям. Зазвучала музыка, пошел отсчет времени по своим законам. Позади годы, болезни, домашние заботы, проблемы, огороды... Они снова молоды и жизнерадостны, они живут по - новому! Все наши спортсмены активно противостоят возрасту и болезням. Проводится работа с группой с удовольствием, занимаются не только в помещении, а так же на свежем воздухе ( катание на лыжах, на санках, на ледянках).

**Основные принципы программы:**

* научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
* доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии со состоянием здоровья)
* активности (участие всего коллектива в поиске эффективных методов оздоровления);
* сознательности (осознанное понимание и отношение к своему здоровью);
* систематичности и последовательности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно систематично, а не от случая к случаю от простого к сложному, от легкого к трудному, от неизвестного к известному);
* разнообразие и новизна в подборе физических упражнений;
* оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

**Основные направления программы:**

*Профилактическое*

* обеспечение благоприятного течения адаптации;
* выполнение санитарно-гигиенического режима;
* Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

*Организационное:*

* организация здоровьесберегающей среды в коллективе;
* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
* пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе.
* Организация рациональной двигательной активности

Физическое упражнения оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма человека, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

**Организационные методические мероприятия:**

1. Знакомство и внедрение в практику работы новых технологий в области физических упражнений.
2. Разработка систем физических упражнений основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья коллектива.
5. Пропаганда здорового образа жизни.
6. Проведение бесед, психологических тренингов.

 **Цель программы:** улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

**Задачи:**

1. Повышение уровня соматического здоровья.

2.Снижение заболеваемости.

3. Профилактика преждевременного старения.

4. Сохранение и повышение работоспособности.

5. Обучение навыкам здорового образа жизни

6. Организация и проведение санитарно - просветительной работы (ежемесячные сообщения, лекции, разработки и составление примерных комплексов упражнений).

Возраст, на который рассчитана программа

Программа ориентирована на людей в возрасте 55 и старше.

срок реализации программы 4 месяца

Формы и режим работы

Программа предполагает работу с людьми в форме совместной работы с руководителем группы. Изучение каждого нового упражнения показывается руководителем и закрепляется в многократном повторении. Оптимальное количество пациентов в группе от 10 до 12 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю по 40 минут каждое занятие.

Комплектование групп.

 Комплектование занимающихся в группы , осуществляется на основании данных медицинского учреждения, оформляется приказом руководителя организации, структурные подразделения которого будут проводить оздоровительную работу с людьми пожилого возраста.
При комплектовании группы, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии занимающихся необходимо учитывать и уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания и состояния здоровья  не противопоказаны занимающимся.

Построение занятия.

1. **Вводная часть** – подготовка к повышенному уровню нагрузки. С помощью таких методических приемов, как построение, перестроение, размыкание, повороты на месте, расчеты на «первый – второй», разнообразные шаги на месте и в движении, упражнения на внимание и координацию - обеспечивается организация пожилых людей. Затем включаются физические упражнения, способствующие быстрому переходу от уровня сниженной физической активности до уровня интенсивности физической нагрузки, определяемого лечебными задачами. Используется ходьба и ее варианты, гимнастические упражнения в сочетании с дыханием. Известно, что чем выше уровень физической активности пожилого человека, тем быстрее его организм приспосабливается к возрастающей нагрузке.
2. **Основная часть** – решаются ведущие лечебные и лечебно-воспитательные задачи. Для их реализации включаются как специальные, так и общеразвивающие физические упражнения, элементы танцев. В содержание любых форм оздоровительных групп общеразвивающие упражнения включаются с учетом воздействия на все группы мышц с соблюдением чередования и сочетания с дыхательными, корригирующими и специальными. Общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов, с предметами.
3. **Заключительная часть** – физическая нагрузка постепенно снижается до уровня, соответствующего двигательному режиму, на котором находится пожилой человек.
Упражнения, используемые в заключительной части, должны способствовать ускорению процессов восстановления.
Для людей пожилого возраста используются элементы танцев, направленные на улучшение координации  и танцы с несложными повторяющимися движениями. У более активных применяются танцы с более сложными движениями и частой сменой элементов.
Физическая нагрузка должна соответствовать структуре занятий,  функциональным и адаптационным возможностям пожилых людей. Руководитель группы контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с занимающимися. Поскольку  физическая активность с возрастом падает, то большинство населения имеет низкую способность к физической нагрузке. Поэтому необходимы нагрузки средней и малой интенсивности в течение всего учебного года, так как именно в условиях такого режима достигается гармоничная работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, формируются необходимые навыки и умения, ослабленному организму не предъявляется повышенных требований.

**Эффективность оздоровительных групп:**

 Наиболее важным критерием является положительная динамика клинической картины и функциональных показателей.
Контроль за состоянием пожилого человека во время занятий:
Данные наблюдений делятся на объективные и субъективные. К субъективным показателям относятся: настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима. К объективным показателям – частота пульса, вес, рост, мышечная сила, температура тела, частота дыхательных движений.

**1.Остеохондроз шейного отдела позвоночника**

Задачи: улучшение кровообращения и координация движения, снятие болевого синдрома, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, верхних конечностей, повышение психоэмоционального тонуса.

Занятия включают статические дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц шеи, плечевого пояса и верхних конечностей. Упражнения выполняются в исходном положении лежа и сидя.

 **2. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника**

Задачи: снижение болевого синдрома, расслабление мышц, укрепление мышц живота, улучшение кровообращения в поясничной области, улучшение трофических процессов.

Упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках.

Комплекс упражнений способствует расслаблению скелетной мускулатуры, дыхательные упражнения назначают после снятия болевого синдрома.

Обязательны упражнения для мышц живота, упражнения, направленные на вытяжение поясничного отдела позвоночника, упражнения с вращательными движениями для туловища. Упражнения направлены на увеличение подвижности позвоночника.

Совместные движения рук и туловища, рук и ног, головы и туловища.

Ходьба назначается при снижении боли в позвоночнике.

В занятия включены упражнения с гимнастическими предметами, снарядами. Рекомендуются бассейн и игры с мячом.

Примечание: в остром периоде следует прекратить физические нагрузки на позвоночник и обеспечить покой, в том числе постельный режим.

**3. Гипертоническое заболевание**

Задачи: нормализация деятельности центральной нервной системы, улучшение гемодинамики, повышение выносливости организма, улучшение состояния двигательной системы, повышение выносливости мышц.

Даются упражнения, корригирующие гипертонус мышц. С этой целью используются упражнения в расслаблении и постизометрическая релаксация мышц верхних конечностей, плечевого пояса и грудной клетки.

Выполняются упражнения циклического характера: ходьба, бег, катание на лыжах, велотренировки, скандинавская ходьба.

Особенности методики гимнастики: упражнения выполняются ритмично в спокойном темпе, с большой амплитудой в суставах, чтобы лучше использовать экстракардиальные факторы кровообращения.

К специальным упражнениям относятся упражнения на расслабление мышечных групп, развитие равновесия, координацию, дыхательные динамические упражнения, физические упражнения с дозированным усилением динамического характера (быстрая ходьба, занятия на велотренажерах).

Примечание: следует избегать упражнения с большой амплитудой движений туловища и головы.

Рекомендуется: аутотренинг, способствующий расслаблению мускулатуры.

Противопоказания:

- АД выше 220/120;

- состояние после криза;

- значительное снижение АД;

- нарушение сердечного ритма;

- слабость, выраженная одышка.

**4. Ишемическая болезнь сердца**

 Задачи: восстановление функции сердечно - сосудистой системы с помощью препаратов, повышение толерантности к физическим нагрузкам (переносимость нагрузок), корригирующие движения, переход на правильное питание, отказ от вредных привычек.

Рекомендуется: короткий дневной сон, отдых, занятия с психотерапевтом.

Даются дыхательные упражнения, упражнения для мелких мышц верхних и нижних конечностей. Нагрузки должны быть небольшие. Упражнения делаются в малой и средней амплитуде без напряжения.

Упражнения выполняются в исходном положении сидя, лежа. Длительность занятий по данному направлению составляет15-18 минут.

**5. Эффективность программы**

Реализация мероприятий программы способствует:

- созданию условий для сохранения жизненной активности, реализации внутреннего потенциала граждан пожилого возраста и инвалидов;

- увеличению охвата граждан пожилого возраста и инвалидов мероприятиями, направленными на социальную реабилитацию;

- повышению качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

**Конечный результат:**

- обучение граждан пожилого возраста и инвалидов навыкам самоконтроля;

- уменьшение потребности в медикаментозной терапии;

- вовлечение в сохранение собственного здоровья.

 В реализации проекта заинтересовано все население ТОСа, очень много жителей будет привлечено к осуществлению проекта и помогут его реализации своим добровольным неоплачиваемым трудом.

Повысится физическое состояние населения особенно пожилого возраста, будет стимул для того чтобы вести здоровый образ жизни. Совместная деятельность детей и их родителей поможет наладить контакт и привести к эмоциональному равновесию.

**Информация о территориальном общественном самоуправлении и участниках проекта**

Сведения о территориальном общественном самоуправлении:

1. Наименование ТОС "Сосновый бор"

2. Дата учреждения (регистрации устава) ТОС 22.12.17г.

3. Адрес: улицы Лесная и Хиньская с. Казачье, Боханского р-на, Иркутской области.

4. Телефон 89500657183, электронная почта mokaz 72 @ mail.ru

Сведения о руководителе территориального общественного самоуправления:

1) Фамилия, имя, отчество - Бархатова Людмила Валентиновна

2) Год рождения - 19.05.51.г.

3)Гражданство - Россия

4) Образование - высшее педагогическое

5) Адрес - Иркутсая область, Боханский район, село Казачье, улица Хиньская дом №1

6) Контактный телефон - 89500657183, электронная почта -

7) Информация о ТОС размещена на сайте администрации МО «Казачье».

Опубликована информация в муниципальном Вестнике МО «Казачье».

 **Этапы реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование****ме­­р­о­пр­и­я­тия** | **От­вет­ст­венный** |
| **Предварительный этап** |
| 1 | Проведение анализа здоровья целевой группы, деление на группы в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями, диагнозом | Руководитель группы Бархатова Л.В. Мед. работник Иванова Г.Г. |
| 2 | Подбор целевой группы | Руководитель группы Бархатова Л.В. Мед. работник Иванова Г.Г |
| **Основной этап** |
| 3 | Занятия группы в спортивном зале и на свежем воздухе | Руководитель группы Бархатова Л.В. |
| 4 | Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий | Руководитель группы Бархатова Л.В. |
| 5 | Публикация информации о реализации программы | Руководитель группы Бархатова Л.В.Глава администрации Пушкарева Т.С. |
| 6 | Проведение анкетирования участников программы и анализ результатов анкетирования | Руководитель группы Бархатова Л.В. . Мед. работник Иванова Г.Г. |
| **Заключительный этап** |
| 7 | Диагностика на выходе» для определения степени эффективности мероприятий программы | Руководитель группы Бархатова Л.В. . Мед. работник Иванова Г.Г. |
|  |  |  |

**2.Календарный план реализации мероприятий проекта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование мероприятий**  | **Сроки реализации** | **Ответственный исполнитель** |
| Подготовительные работы: Закуп и доставка спортивного инвентаря | июнь 2018г. | Инициативная группа. Председатель ТОСа |
| Подготовка места для распределения спортивного оборудования | Июль 2018г. | Инициативная группа |
| Распределение инвентаря по местам | Июль 2018г. | Инициативная группа |

**3. Финансирование проекта:**

**Смета проекта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование расходов | Единица измерения | количество | Стоимость, руб. | Сумма, руб. |
| 1 | Приобретение гантелей по 0,5 кг | Шт. | 30 | 400 | 12000 |
| 2 | Приобретение гантелей по 1 кг. | шт | 30 | 500 | 15000 |
| 3 | Приобретение ковриков для упражнений | Шт. | 15 | 1000 | 15000 |
| 4 | Приобретение мячей для фитнеса 40см | Шт. | 15 | 500 | 7500 |
| 5 | Приобретение скакалок | Шт. | 15 | 200 | 3000 |
| 6 | Приобретение лента Керна | Шт. | 20 | 250 | 5000 |
| 7 | Приобретение обручей | Шт. | 10 | 500 | 5000  |
| 8 | Приобретение мячей для фитнеса 6см. | Шт. | 20 | 75 | 1500 |
| 9 | Приобретение музыкального центра | шт | 1 | 16000 | 16000 |

Согласие руководителя ТОС на обработку персональных данных в соответствии с п.3ч. 1 ст.3 ФЗ - 152 - ФЗ "О персональных данных"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Бархатова

Председатель ТОС \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Бархатова