

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ «КЦСОН  
Красногвардейского района»



Н.И. Тупогуз  
2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Вместе в молодость»**  
**(занятия по психофизическому развитию)**  
**на 2021-2025 годы**

Составители:  
Пашихин Н.А.,  
специалист по социальной  
работе СДО,  
Ложеницын А.С.,  
психолог ОЭПП

2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Паспорт Программы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Цели и задачи Программы	5
4. Целевые группы участников Программы	5
5. Вид Программы	6
6. Сроки реализации Программы, периодичность мероприятий	6
7. План реализации Программы	7
8. Методическое обеспечение реализации Программы	9
9. Условия и ресурсное обеспечение реализации Программы	11
10. Ожидаемые результаты, оценка результатов, эффективности и качества Программы	13
11. Список литературы	14
12. Приложение №1	
13. Приложение №2	

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Вместе в молодость
Авторы / составители программы	Пашихин Н.А., специалист по социальной работе, Ложеницын А.С., психолог
Цель программы	Формирование навыков здорового образа жизни и условий для психофизического развития граждан пожилого возраста
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Улучшить физическое и психоэмоциональное состояние граждан пожилого возраста путем обучения гимнастическим и кинезиологическим упражнениям.</li> <li>2. Развить двигательно-координационные способности, а именно чувства прилагаемого усилия (пространства, времени и мышечного чувства) и равновесия.</li> <li>3. Развить когнитивные процессы, а именно память, внимание, проприоцепцию.</li> <li>4. Обучить релаксационным техникам для снятия психофизического напряжения.</li> </ol>
Целевая группа участников программы	Получатели социальных услуг социально-досугового отделения граждан пожилого возраста
Наименование оказываемых при реализации программы видов социальных услуг (выполняемых работ)	Социально-педагогические и социально-психологические услуги
Вид программы по направленности	Комплексная программа
Вид программы по целям реализации	Многоцелевая
Вид программы по форме проведения	Групповая
Планируемое число участников в группе (максимальное число)	10

Сроки реализации программы (продолжительность, количество и периодичность мероприятий)	2021-2025 годы. Цикл состоит из 4 занятий, продолжительность цикла – 1 месяц, периодичность - 1 раз в три месяца
Ожидаемые результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформированы необходимые теоретические и практические навыки для самостоятельного выполнения комплексов упражнений в домашних условиях.</li> <li>2. Развиты двигательно-координационные способности и тонкоорганизованные движения.</li> <li>3. Улучшение физиологического и психоэмоционального состояния участников программы</li> </ol>
Наименование подразделений, реализующих программу	Социально-досуговое отделение граждан пожилого возраста и отделение экстренной психологической помощи

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровый образ жизни - это целый комплекс факторов, благоприятно отражающихся на здоровье и качестве жизни в целом: рациональное питание, чередование труда и отдыха, соблюдение биоритмов, оптимальная двигательная активность и т.д. Заставить человека вести здоровый образ жизни нельзя, должно быть внутреннее стремление, осознанная мотивация на сохранение и укрепление здоровья.

С каждым годом важность междисциплинарного подхода в оказании социальных услуг гражданам пожилого возраста возрастает. Комплексный подход к развитию психофизических параметров граждан пожилого возраста положен в основу программы «Вместе в молодость», разработанной психологом совместно со специалистом по социальной работе, имеющим большой опыт педагогической работы в области оздоровительных занятий с гражданами старшего возраста.

Данная программа включает в себя оздоровительную гимнастику, совмещенную с кинезиологическими упражнениями.

Гимнастика – одно из старейших средств физического воспитания. В гимнастике используются физические упражнения оздоровительной и адаптивной направленности, отдельные упражнения и их комплексы.

Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнениях. Любые задачи, возникающие в процессе организации оздоровительных занятий, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений.

В свою очередь кинезиология – это наука о развитии физического здоровья и умственных способностей посредством двигательных упражнений. Давно замечено, что с помощью тренировки тела, можно тренировать познавательные процессы, такие как память, внимание, мышление. Также кинезиологические упражнения развивают проприоцепцию – чувство собственного тела в пространстве – и способствуют развитию межполушарных связей.

Таким образом, с помощью двигательных упражнений мы можем не только развивать физические параметры тела, а также поддерживать на должном уровне функционирование познавательных процессов у лиц пожилого возраста.

Исходя из вышесказанного, данная программа имеет высокую степень актуальности и социальной значимости.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы:**

Формирование навыков здорового образа жизни и условий для психофизического развития граждан пожилого возраста.

### **Задачи программы:**

1. Улучшить физическое и психоэмоциональное состояние граждан пожилого возраста путем обучения гимнастическим и кинезиологическим упражнениям.
2. Развить двигательно-координационные способности, а именно чувства прилагаемого усилия (пространства, времени и мышечного чувства) и равновесия.
3. Развить когнитивные процессы, а именно память, внимание, проприоцепцию.
4. Обучить релаксационным техникам для снятия психофизического напряжения.

## **ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ**

Получателями социальных услуг являются граждане пожилого возраста, достигшие возраста, дающего право для назначения пенсии по старости: мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет, с учетом поэтапного



увеличения пенсионного возраста в переходный период до 2028 года, выбравшие социально-психологические и социально-педагогические услуги.

Группы формируются с учетом индивидуальных особенностей, возраста, степени инвалидности, актуальных потребностей участников и предполагают совместную деятельность участников Программы в составе групп, объединяющих 8-10 человек.

## **ВИД ПРОГРАММЫ**

Вид программы сформулирован с учетом следующих классификационных признаков:

**1. По направленности – комплексная**, направлена на решение комплекса проблем участников Программы и объединяет два отдельных направления в единое целое:

– социально-педагогическое, которое направлено на профилактику отклонений в поведении и развитие личности участников Программы, формирование у них позитивных интересов, организацию их досуга;

– социально-психологическое, которое предусматривает оказание помощи в коррекции психологического состояния участников Программы для адаптации в социальной среде.

**2. По целям реализации – многоцелевая**, так как направлена на развитие и поддержание как физического здоровья, так и когнитивных функций участников Программы.

**3. По форме проведения – групповая**, направлена на разрешение социальных проблем участников Программы в условиях группы с учетом индивидуальных особенностей, возраста, актуальных потребностей участников и предполагает совместную деятельность участников.

## **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЙ**

Исходя из поставленных задач, в целях оздоровления и психофизического развития граждан пожилого возраста разработана программа занятий на период 2021-2025 г.

Занятия по мероприятиям Программы проводятся ежегодно 1 раз в три месяца циклом из 4 занятий. Продолжительность занятия – 45 минут, время проведения – 12.00 – 12.45 часов, еженедельно по средам в течение 4 недель.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
«ВМЕСТЕ В МОЛОДОСТЬ»**

№ п/п	Наименование тем (разделов, направлений)	Краткое содержание деятельности	Форма работы / форма организации и процесса	На решение каких задач направлена (порядковый номер)	Количество мероприятий	Продолжительность мероприятия
1.	Вводное занятие. Мотивация – как основное средство формирования интереса к занятиям физической культурой Психолого-педагогическая направленность.	Знакомство. Вступительное сообщение. Что такое кинезиология? Оздоровительная гимнастика, с чего начать? Первичное тестирование. Демонстрация упражнений, совмещающих гимнастику для тела и ума. Работа с группой по освоению техники выполнения упражнений.	Беседа. Тренинг – практическое занятие / групповое	1	1	60 минут
2.	Основное занятие 1. Развитие координации и равновесия. Активизация когнитивных процессов. Психолого-педагогическая направленность	Упражнения для развития памяти. Упражнения для развития чувства прилагаемого усилия, чувства пространства, координации и равновесия. Демонстрация упражнений. Работа с группой по освоению техники выполнения упражнений. Обучение релаксационным техникам для снятия психофизического напряжения.	Тренинг – практическое занятие / групповое	1, 2, 3, 4	1	45 минут

3.	<p>Основное занятие 2. Развитие координации и равновесия. Активизация когнитивных процессов. Психолого-педагогическая направленность</p>	<p>Упражнения для развития координации и равновесия. Упражнения для развития внимания, памяти, проприоцепции. Демонстрация упражнений. Работа с группой по освоению техники выполнения упражнений. Обучение релаксационным техникам для снятия психофизического напряжения.</p>	Тренинг – практическое занятие / групповое	1, 2, 3, 4	1	45 минут
4.	<p>Итоговое занятие. Психолого-педагогическая направленность</p>	<p>Работа с группой по закреплению техники выполнения упражнений. Подведение итогов, обобщение полученного опыта. Выходное тестирование. Анализ полученных результатов по динамике психофизического развития.</p>	Тренинг – практическое занятие / групповое	1, 2, 3, 4	1	60 минут



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Приступая к занятиям с пожилыми людьми, нужно усвоить некоторые правила проведения занятий:

1. Нельзя делать никаких резких движений, все движения плавные.
2. Занятия должны обязательно проводиться только в хорошо проветренном помещении, однако во время выполнения упражнений окна нужно закрыть, так как велик риск простудных заболеваний.
3. Заниматься следует в чистой и удобной одежде. Лучше выбирать хлопчатобумажные ткани, которые отлично пропускают воздух и позволяют коже дышать.
4. Нагрузка на тело и мозг не должна быть чрезмерной. При возникновении чувства усталости, головной боли или ментальной утомляемости необходимо пересмотреть комплекс упражнений и заменить его на более простой. Во время занятий следует следить за частотой дыхания и пульса.

Применяемые упражнения воздействуют почти на все функции и психофизическое состояние организма. Положительной стороной упражнений является их доступность для любого возраста, многообразие форм и видов упражнений, используемых в соответствии с возрастом и возможностями занимающихся.

При проведении занятий по Программе используются методы обучения:

- метод регламентированного упражнения;
- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- игровой (игровая форма закрепления материала).

Средства физических упражнений:

- аэробные физические упражнения;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- растягивающие упражнения.

Средства психофизических упражнений:

- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- медитативные упражнения;
- двигательные упражнения на развитие внимания;
- двигательные упражнения на развитие памяти.

Ожидаемый результат:

- освоение занимающимися комплекса физических и кинезиологических

упражнений, с целью его дальнейшего самостоятельного и систематического выполнения.

Каждое занятие по психофизическому развитию состоит из трех частей:

1. Вводная часть (5-10 минут).

Во вводной части используются дыхательные упражнения, упражнения на координацию, подготовительные упражнения кистевой гимнастики и разминочные кинезиологические упражнения, которые подготавливают организм к физическим нагрузкам в основной части занятия.

2. Основная часть (25-30 минут).

В основной части используются общеразвивающие упражнения на все группы мышц в сочетании со специальными кинезиологическими упражнениями и упражнениями на восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения проводятся с использованием спортивного инвентаря, а также без него.

3. Заключительная часть (5-10 минут).

В заключительной части занятия физическая нагрузка постепенно снижается. Используются упражнения на равновесие, упражнения на восстановление дыхания и релаксирующие, направленные на улучшение равновесия и восстановление после нагрузки.

Описание занятий цикла представлено в приложениях № 1 и № 2.

## УСЛОВИЯ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Характеристика кадрового состава специалистов, занятых в реализации Программы:

Ф.И.О.	Пашихин Николай Алексеевич
Должность	Специалист по социальной работе
Отделение	Социально-досуговое отделение граждан пожилого возраста
Образование	Высшее - 1978 г., Гос. институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, специальность «Физическая культура и спорт», квалификация «Преподаватель физического воспитания – тренер по борьбе».
Общий стаж работы в сфере социального обслуживания населения	11 лет 7 месяцев
Стаж работы в занимаемой должности в учреждении	10 лет 11 месяцев
Результаты аттестации	Первая квалификационная категория
Прохождение курсов повышения квалификации	2017 год - повышение квалификации по программе «Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения» (72 часа); 2019 год – Диплом профессиональной переподготовки специалистов, квалификация «Специалист по социальной работе» (720 часов); 2020 год - повышение квалификации в рамках Международного научного конгресса «Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры» (24 часа); 2021 год - повышение квалификации по программе «Современные технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности» (108 часов).

Ф.И.О.	Ложеницын Алексей Сергеевич
Должность	Психолог
Отделение	Отделение экстренной психологической помощи
Образование	Высшее – 2014 г., НГОУ ВПО Институт специальной педагогики и психологии, специальность «Клиническая психология», квалификация «Психолог. Клинический психолог. Преподаватель психологии».
Общий стаж работы в сфере социального обслуживания населения	5 лет 5 месяцев
Стаж работы в занимаемой должности в учреждении	3 года 5 месяцев
Результаты аттестации	Вторая квалификационная категория
Прохождение курсов повышения квалификации	2018 год - повышение квалификации по программе «Введение в должность психолога учреждения социального обслуживания населения» (16 часов); 2019 год - повышение квалификации в рамках II Всероссийской научно-практической конференции «Ганцевально-двигательная терапия в реабилитации детей и взрослых различных нозологических групп» (20 часов); 2021 год - повышение квалификации по программе «Методы психологической саморегуляции и стрессоустойчивости в профессиональной деятельности специалистов социальных сервисов», (24 часов).

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, разделённом на зоны для занятий на тренажерах и гимнастических упражнений, предназначенном для групповых занятий, имеющем достаточное естественное и искусственное освещение.

Во время проведения занятий используется следующий инвентарь: гимнастические палки, большие и малые гимнастические мячи, массажные мячики, обручи. Также зал оборудован гимнастической (шведской) стенкой, одна из стен зала оборудована зеркалами, используется музыкальный центр.

Тренажерный зал оборудован несколькими тренажерами: два велотренажера, вибромассажер, эллиптический тренажер и тренажер для мышц брюшного пресса.



**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ,  
ЭФФЕКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Ожидаемые результаты	Показатели (индикаторы) / единица измерения	Методы (инструментарий) измерения результата	Сроки проведения оценки, частота измерения (начальный, промежуточный, итоговый)	Плановое значение показателя (индикатора)
1.	Овладение навыком ловли теннисного шарика в ловушку 8-10 раз	Определение способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений/ количество попаданий из 10 бросков	Тест – броски и ловля теннисного шарика в ловушку правой и левой рукой (тренажер координатор)	Вводное занятие – начальный этап Итоговое занятие – итоговый этап	Ловля теннисного шарика в ловушку 8-10 раз
2.	Овладение навыком поддержания статического равновесия 16-20 секунд	Определение способности поддерживать статическое равновесие - время 20 секунд	Тест – сохранение устойчивого положения тела стоя сначала на одной, а затем на другой ноге	Вводное занятие - начальный этап Итоговое занятие – итоговый этап	Сохранение равновесия 16-20 секунд
3.	Отсутствие ошибок при выполнении	Определение проприоцепции - то есть способности определять свое тело в пространстве	Тест – Выполнить упражнение «Коза» без ошибок, не смотря на свои руки	Вводное занятие –начальный этап Итоговое занятие – итоговый этап	Отсутствие ошибок при выполнении упражнения «Коза»
4.	Отсутствие ошибок при выполнении	Определение концентрации зрительного внимания	Тест – повторение демонстрируемых в произвольном порядке кинезиологических движений	Вводное занятие - начальный этап Итоговое занятие – итоговый этап	Отсутствие ошибок при выполнении кинезиологических движений



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. Изд-во «Эксмо», 2018. – 304 с.
2. Захаров В.В., Дамулин И.В. Диагностика и лечение когнитивных нарушений у пожилых. //Методические рекомендации. Под ред. Н.Н.Яхно. –Москва: ММА им. И.М.Сеченова. –2000.
3. Зубков А.Н. Йога – путь к здоровью. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с., ил.
4. Йога для всех. Полное иллюстрированное руководство. Автор-составитель Любовь Орлова. – Минск: Хорвест, 2008. – 320 с.
5. Колтановский А.П. 400 упражнений с палкой и стулом. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 48 с., ил.
6. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности. / под ред. Рябовой О.А. – Карпогоры, 2020.
7. Маттиас, Леш Кинезиология. От стресса к гармонии: моногр. /Леш Маттиас. М.: изд-во Вернера Регена, 2009.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Приложение № 1.
2. Приложение № 2.

Согласовано:

Заведующий СДО  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 года



Н.М. Лагутина

Заведующий ОЭПП  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 года



С.Ю. Семенов

Заместитель директора  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 года



Е.А. Россиева