**Бюджетное учреждение Омской области**

**"Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты"**

**Центрального административного округа"**

**ПРОГРАММА**

**"ПЕРЕЗАГРУЗКА-22"**

Составитель программы:

Саладина Л.Л., инструктор ЛФК

отделения социальной реабилитации граждан

с ограниченными возможностями здоровья и пожилого возраста;

Алтухова Н.В. – массажист

(имеющий профессиональное образование по лечебной физкультуре)

отделения социальной реабилитации граждан

с ограниченными возможностями здоровья и пожилого возраста

Омск, 2022 год

***"Утро встречай зарядкой,***

***вечер провожай прогулкой".***

**Пояснительная записка**

Самое драгоценное, что есть у человека – это его здоровье. Ценить свое здоровье и заботиться о нем нужно с детства.

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, неблагоприятные экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек - это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом. Одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя зарядка. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней зарядки увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства городского населения утренняя зарядка зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями.

**Значение утренней зарядки**

Во время сна кровь в нашем организме циркулирует медленнее, биение сердца становится медленнее и кровь густеет. После пробуждения в организме человека продолжает действовать тормозной процесс, снижена физическая и умственная работоспособность, скорость реакции, чувствительность. Состояние нормализации организма может продолжаться довольно долго, около двух-трёх часов. Благодаря утренней зарядке, которая может проходить всего 10-15 минут, происходит полная нормализация организма. А при регулярных занятиях зарядкой, хотя бы два раза в неделю, у организма человека повышается общий тонус, замедляются процессы старения, так же нормализуется обмен веществ. Усиливаются защитные процессы организма, укрепляется иммунитет, простуды беспокоят гораздо реже. Приобщаться к здоровому образу жизни, выполняя упражнения по утрам полезно абсолютно всем. Задача зарядки – победить собственную лень, приобщиться к спорту, привести организм к нормальной работоспособности и получить бодрый энергетический заряд на весь день.

**Основные концептуальные положения**

**Актуальность**: утренняя зарядка - самый доступный способ поддержать и сохранить своё здоровье.

**Объект исследования**: необходимость программы обусловлена стойкой тенденцией к ухудшению показателей здоровья населения всех возрастов.

**Цель программы:** – выработать привычку выполнять дыхательные и физические упражнения, которая будет способствовать укреплению индивидуального, а затем и коллективного иммунитета, поможет сохранить и укрепить здоровье.

**Задачи программы:**

- "пробуждение" организма;

- разностороннее, но умеренное влияние на мышечную систему;

- стимулирование работы внутренних органов, дыхательной системы;

- активизация, укрепление и выработка повседневной потребности в физической активности и ведению здорового образа жизни.

**Основные направления работы по реализации программы:**

Основным направлением программы является – использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов физической активности.

Положительным моментом применения утренней зарядки в системе оздоровления является, отсутствие необходимости высоких экономических затрат, доступность, простых и легких упражнений, которые можно повторять в любой удобной обстановке всем желающим.

**Целевая группа:** получатели социальных услуг, жители микрорайона Биофабрика, а также сотрудники БУ "КЦСОН "Пенаты".

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная

**Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:**

**-** Гердович Ольга Александровна – заведующий отделением социальной реабилитации граждан с ОВЗ и пожилого возраста;

- Саладина Людмила Леонидовна – инструктор ЛФК отделения социальной реабилитации граждан с ОВЗ и пожилого возраста;

Алтухова Надежда Викторовна – массажист (имеющий профессиональное образование по лечебной физкультуре) отделения социальной реабилитации граждан с ОВЗ и пожилого возраста;

В работе могут быть задействованы другие специалисты отделения.

**Материально – технические условия:**

- помещение – зал Центра;

- площадка "Чудо остров";

- оборудование – переносная колонка, компьютер, динамики;

- мультимедиа;

- ролл ап;

**Ожидаемые результаты**

При оценке результатов выполнения утренней зарядки по программе "Перезагрузка-22" используются качественные и количественные показатели.

**Критериями** оценки эффективности реализации программы является следующие:

- повышение степени удовлетворенности, получаемой на утренней зарядке;

- улучшение общего физического состояния;

- улучшение работы дыхательной системы;

- выработка привычки достижения поставленных целей, повышение выносливости;

- повышение жизненного тонуса;

- усиление концентрации внимания;

- нормализация работы вестибулярного аппарата;

- выравнивание осанки.

Исходя из критериев, определенны основные **показатели эффективности:**

Количественные показатели:

- численность участвующих в утренней зарядке;

- количество проведенных утренних зарядок.

Качественные показатели:

- удовлетворенность участников качеством утренних зарядок;

- положительные отзывы от самих участников утренней зарядки или от сопровождающих их лиц.

**Этапы реализации программы:**

1. *Подготовительный.*

- создать логотип программы "Перезагрузка-22";

- использовать визуальный образ логотипа, который надолго запомнится участникам утренних зарядок, в стикерах, ролл апе для узнаваемости программы;

- анонс;

- объявления, тиражирование буклетов;

- изготовление стикеров, ролл апа.

1. *Основной.* *Реализация программы:*

- проведение утренних зарядок;

***-***  использование логотипа;

- раздача стикеров.

1. *Завершающий.*

- обобщение опыта;

- подведение итогов;

- проведение итогового мероприятия с поощрением самых активных участников программы "Перезагрузка-22", получивших наибольшее количество стикеров.

**Сроки реализации программы: июнь 2022 – ноябрь 2023 года**