|  |  |
| --- | --- |
| Номинация | **Практике меньше 3х лет** |
| Тематическое направления | Медицинский и социальный уход, общественная забота и профилактика |
| Название практики | «Живые барабаны» в нейробике |
| Краткое название | «Жизнь в ритме» |
| Вопрос | Как расширить возможности нейробики для пожилых людей? |
| Сайт практики | https://vk.com/public215680888 |
| Краткая информация о заявителе | Специалисты социально-реабилитационного отделения ОГБУ «Заволжского дома-интерната для престарелых и инвалидов».  Победитель Всероссийского отбора лучших практик для старшего поколения «Активное долголетие — 2021» (практика «Изумрудный город»)  Финалист Всероссийского отбора лучших практик для старшего поколения «Активное долголетие — 2022» (практика «Клуб логических игр») |
| Описание целевой аудитории | Мужчины и женщины старше 50 лет, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения когнитивных функций, заболевания центральной нервной системы (параличи и парезы верхних конечностей),  проживающие в Заволжском доме-интернате для престарелых и инвалидов |
| Время действия практики | Февраль 2023 года по настоящее время |
| Цель и задачи | Цель:  Задачи:  1. Повысить двигательную активность пожилых людей, проживающих в доме-интернате.  2. Улучшить психоэмоциональное состояние пожилых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья, проживающих в доме-интернате.  3. Развить межполушарное взаимодействие, способствующее активизации мыслительной деятельности у людей, проживающих в доме-интернате, а также развить мелкую и крупную моторику, развить память и внимание участников проекта. |
| Краткое описание концепции | В последние годы специалисты разных профессий (геронтологи, психологи, специалисты по социальной работе и т.д.) уделяют большое внимание укреплению психического здоровья людей старших возрастных групп. Одним из доступных методов поддержания высокой работоспособности головного мозга стала нейробика. Практически все упражнения нейробики построены так, чтобы мозг постоянно создавал новые ассоциации. Они заставляют видеть окружающий мир по-новому. Чаще всего, взрослым людям для поддержания в тонусе и тренировке своего мозга рекомендуется выполнять упражнения для развития памяти, решать логические головоломки, разгадывать кроссворды и т. п. Все это позволяет мозгу формировать специальные нейронные дорожки и увеличивать количество новых нейронных связей.  Специалисты социально-реабилитационного отделения Заволжского дома-интерната регулярно проводят занятия с проживающими на укрепление и поддержание когнитивных функций. Самыми актуальными и любимыми являются решение кроссвордов (филвордов, сканвордов и т. п.), занятия в клубе логических игр, когнитивные тренинги, специальную пальчиковую гимнастику и другое.  Однако, мы обратили внимание, что пожилым людям не всем подходят методы нейробики по состоянию здоровья и ограничениям мобильности, а у некоторых не получается и от этого нет желания заниматься. Вот представьте, что зрение уже «не то» и мелкие буквы сканворда не видно даже в очках, а на слух очень сложно. Или у человека паралич одной руки и пальчиковую гимнастику со сменой положений рук не выполнить. Или прикован к кровати и даже поесть тебе помогают сиделки. И таких «ИЛИ» в нашем интернате очень много.  Drums Alive - в переводе с английского означает «Барабаны Живы»  Drums Alive (Драмс Элайф) - позитивная аэробная тренировка, имитирующая ритмичные движениями ударов барабанными палочками по физио мячу. Эта методика дает возможность укрепить здоровье доступным и эффективным средством, которая легко вписывается в повседневный ритм жизни.  Достоинство такой технологии в простоте и универсальности – «барабанить» могут все, независимо от физической подготовки.  Во время занятий участники отстукивают предложенные ритмические цепочки или сочиняют собственный ритм на мячах, разучивают новые музыкально-ритмические движения, готовят концертные номера, для выступления на различных мероприятиях, а также Drums Alive входит в комплексы утренней гимнастики, организуемые совместно с инструкторами по труду. |
| Механизм реализации (описание конкретных задач, мероприятий, сроков, участников) | - Специалистом по реабилитации (далее - тренер) проводятся групповые занятия продолжительностью 45 минут 2 раза в неделю. Количество участников 5-7 человек. Занятия направлены на поддержание когнитивных функций и двигательной активности.  Занятие проводится в группе. Мячи расставляются в ровные ряды ( или по кругу ) и каждый участник работает с мячами — от одного до 3 ( или больше ). Мячи установлены на специальной подставке (в нашем случае пластмассовые тазы). Мяч поглащает удар, но все таки треск палочек и ритмичные удары слышны очень хорошо.  В начале занятия тренер рассказывает и показывает участникам, как держать палочки, прежде чем начать выполнять удары под музыку, дается возможность постучать по мячам под счёт, двумя палочками одновременно, отдельно правой и левой, попеременно. Затем проводится короткая гимнастика для разогрева.  Для музыкального сопровождения подбираются песни с четким ритмом и обязательно с текстом, что способствует развитию речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков.  Также выполняются простые упражнения без музыкального сопровождения, а с проговариванием чисто- и скороговорок, стихотворений с четким ритмом, заранее выученных или с проговариванием тренера.  - Еще одно направление работы — подготовка концертных номеров группы «Живые барабаны». Сформированы 2 группы из числа проживающих по 4 человека: старшая группа — люди старше 60 лет с нарушениями когнитивных функций (деменция легкой и средней степени); младшая группа — молодые инвалиды от 20 до 35 лет с ментальными нарушениями.  Подготовленные номера представляются на внутренних концертах дома-интерната, а также на выездных концертах в стационарные учреждения интернатного типа г. Костромы (Октябрьский геронтологический центр, Первомайский ПНИ).  - В разные дни недели инструкторы по труду в холлах 4 отделений милосердия использует данную технику в комплексе утренней гимнастики, в которых участвуют до 40 проживающих (10 человек единовременно). |
| Организационная структура с указанием числа вовлеченых сотрудников с кратким описанием функционала | Заведующий отделением — контроль реализации практики  Специалист по реабилитации (тренер) — проведение занятий, подготовка концертных номеров  Инструктор по труду — проведение комплекса утренней гимнастики с использованием техники «Живые барабаны». |
| Результаты, метод оценки качества результатов, включая удовлетворенность благополучателей | Согласно проведенным исследованиям было установлено, что ударные улучшают и увеличивают неврологическую связь между двумя полушариями головного мозга, стимулируя альфа-волновую активность мозга, что может привести к повышению уровня концентрации, улучшению чувствительности и моторики. Ритмическая стимуляция влияет на электрическую активность во многих сенсорных и моторных областях мозга. Исследования также показали, что это оказывает положительное влияние на иммунную систему человека, и барабанная терапия используется во всем мире в различных программах терапии.  — улучшение кардио результатов и эффект жиросжигания  — укрепление мышц и повышение упругости и тонуса  — улучшение нервной системы, сердца и мозга  — улучшение координации, концентрации, памяти  — снижение усталости, депрессии, стресса и напряжения  — укрепление иммунной системы  — поднимает настроение  На 10% было развито межполушарное взаимодействие участников проекта.   * Они также улучшили пространственные представления, мелкую и крупную моторику. * Занятия снизили утомляемость участников проекта и повысили их способность к произвольному контролю.   До 100 человек. |
| Необходимые ресурсы | Кадровые - специалисты  Материальные (фитбол, барабанные палочки и подставки под мячи по количеству участников; форма для выступлений). |
| Источники и объем финансирования | Внебюджетные средства  до 500 тыс. руб. |
| Кого и чему нужно обучить чтобы практика заработала | Специалисты социального профиля  Основы медицинских знаний (для первичной оценки состояния участника).  Основы логоритмики (влияние ритмических процессов на мозг человека)  Основные приемы нейробики (понимание как работает данная техника).  Основы «Drums Alive» (работа в технике). |
| Сроки реализации от идеи до запуска | Февраль 2023 г 1 месяц |
| Инструкции и методические материалы |  |
| Этапы внедрения | 1. Анализ востребованности расширения методов нейробики с пожилыми людьми в доме-интернате посредством анкетирования. 2. Презентация нового метода нейробики на одном из общих мероприятий, организованном для проживающих, а также по холлам в отделениях милосердия. 3. Закупка оборудования (фитбол - 10 шт., подставки под мячи - 10 шт., барабанные палочки - 10 пар). 4. Внедрение методов нейробики среди проживающих. |
| Основные партнеры | В настоящее время нам очень помог Благотворительный фонд «Второе дыхание» в приобретение концертной формы для группы «Живые барабаны». |
| Планы развития практики на ближайшие 1-3 года | Развивать направление нейробики, разработать сборник упражнений нейробики с использованием «Живых барабанов» и внедрять в практику заинтересованных специалистов.  Участие группы «Живые барабаны» на различных концертных площадках. |
| Место реализации | Областное государственное бюджетное учреждение «Заволжский дом-интернат для престарелых и инвалидов» г. Кострома, ул. Малышковская, 55 |
| Контакты | Готовцева Елена Игоревна, заведующий социально-реабилитационным отделением  телефон рабочий 8(4942)53-71-71  телефон мобильный 8 (910)370-25-15  [got-elena@yandex.ru](mailto:got-elena@yandex.ru) |