

Министерство культуры Забайкальского края
ГУК «Учебно-методический центр культуры и народного творчества
Забайкальского края»

Мудрость жизни – молодость души
сборник методических рекомендаций по работе с категорией «Пожилые»

Чита, 2022

Мудрость жизни – молодость души. Сборник методических рекомендаций по работе с категорией «Пожилые» / сост. Е.В. Коростелёва, отв. за вып. Е.В. Коростелёва. – Чита: ГУК «УМЦКиНТ», 2022. – 29 с., ил.

Методическое пособие предназначено для руководителей клубных формирований, ориентированных на работу с пожилыми людьми и организаторов культурно-досуговых мероприятий.

В пособии рассматриваются вопросы сложившейся ситуации по работе с пожилыми людьми в Забайкальском крае, а также приведен сценарий культурно-досугового мероприятия и методические рекомендации по работе с пожилыми людьми.

Сборник предназначен для руководителей, организаторов, а также специалистов культурно-досуговых учреждений, для работы с категорией «Пожилые», и является необходимым помощником в деятельности работников КДУ.

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

В настоящее время пожилые люди стали третьей по значимости возрастной категорией населения, что влечет за собой создание новых возможностей для их участия в общественной, экономической, культурной и духовной жизни. Специализированные службы немало делают для того, чтобы обеспечить нуждающимся гражданам пенсионного возраста уход, но обеспечить в полной мере участие в общественно-полезной и культурной деятельности не могут. И здесь на помощь приходят учреждения культуры, благодаря своей доступности они имеют возможность активизировать общественную жизнь местных сообществ, решать социальные проблемы, в том числе и пожилых людей. Учреждения культуры призваны предоставлять информационные ресурсы, обеспечивать возможности коммуникации. Одновременно учреждения культуры клубного типа выполняют просветительскую функцию, сохраняют культурное наследие. Все это делает клубы привлекательными для людей «серебряного возраста».

В процессе жизнедеятельности человек занят разнообразными повседневными делами: профессиональной деятельностью, образованием, домашними делами, общением с людьми, сном, отдыхом, досугом. Люди пенсионного возраста часто остаются за пределами привычного ритма жизни. Основным занятием для них становится досуг. Кроме того, пожилые люди в свободное время любят вышивать и вязать, увлекаются огородничеством и цветоводством, слушают музыку, занимаются другими видами творчества. Учреждения культуры взяли на себя функции организации полезного досуга, проводя литературно-музыкальные мероприятия, создавая различные клубы и объединения по интересам. Свободное, непринужденное общение оказывается очень полезным для людей «серебряного возраста». Они, получая информацию о новых мероприятиях, фильмах, клубных формированиях, обмениваются впечатлениями и мнениями, помогают советом другим, находят единомышленников и друзей.

Среди клубов по интересам наиболее востребованными были и остаются клубы литературно-музыкальной и нравственно-эстетической направленности. Работа этих объединений нацелена на интеллектуальный и культурный рост участников, на их творческую реализацию. Всевозможные культурно-массовые просветительские мероприятия, проводимые на базе учреждений культуры, делают людей «серебряного возраста» не только посетителями, но и участниками, позволяя им рассказывать о себе, выражать себя в живописи, фотографии, прикладном творчестве.

Часто учреждения культуры выполняют образовательную функцию по отношению к людям пенсионного возраста, помогая освоить основы компьютерной и финансовой грамотности. Благодаря учреждениям культуры пользователи категории 60+ получают новые знания в области сохранения здоровья, психологии, садоводства, дизайна.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КЛУБНОГО ТИПА ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Одной из приоритетных задач культурной политики Забайкальского края является создание благоприятных условий для реализации интеллектуальных и культурных потребностей граждан старшего поколения. Эффективная социализация данной категории населения предусматривает активное включение в социокультурную деятельность, обеспечение выбора досуговых мероприятий, самодеятельном творчестве при постоянном учете особенностей культурных запросов пожилых людей.

В Забайкальском крае проживают более 282 тысяч человек пенсионного возраста, что составляет 17,1% от общей численности населения края, долгожителей среди них (по данным Всероссийской переписи) - 1399 человек, информирует Забайкалкрайстат.

С целью творческой самореализации, а также социальной адаптации старшего поколения в учреждениях культуры реализуются мероприятия, активными участниками которых являются пожилые люди.

Основной задачей деятельности с данной категорией населения является предоставление людям пожилого возраста возможность активного участия в культурной жизни района (своего поселения, села). Для достижения этого в отчётном периоде использовались различные формы: беседы, тематические вечера, акции и другие.

Работа специалистов КДУ направлена на вовлечение пожилых людей в активную культурно-творческую деятельность, на дальнейшее совершенствование организации досуга и удовлетворение духовных запросов пожилых людей, максимального охвата культурно-массовыми мероприятиями людей пенсионного возраста.

По сравнению с 2020 г., наблюдаются следующие изменения показателей в работе с категорией «Пожилые»:

- число культурно-досуговых мероприятий в штатном режиме увеличилось на 1 007 ед.;
- число информационно-просветительских мероприятий в штатном режиме возросло на 83 ед.;
- число культурно-досуговых мероприятий в режиме онлайн уменьшилось на 679 ед.;
- число информационно-просветительских мероприятий в режиме онлайн уменьшилось на 445 ед.;
- число посетителей культурно-досуговых мероприятий возросло на 60 330 чел.;
- число посетителей информационно-просветительских мероприятий увеличилось на 9 675 чел.;
- число просмотров культурно-досуговых мероприятий уменьшилось на 11 120 ед.;

- число просмотров информационно-просветительских мероприятий увеличилось на 30 207 ед.;
- число клубных формирований для категории «Пожилые» по сравнению с 2020 г. увеличилось на 8 ед.;
- число участников клубных формирований увеличилось на 177 чел.

Условия жизни на селе оказывают непосредственное влияние на здоровье и жизнь людей. Пожилые люди оказывают помощь специалистам досуговых учреждений в сборе различного материала, предоставляют информацию об истории сел района. Материал используется при подготовке мероприятий для детей и молодежи, при оформлении летописей села и т.п. Люди старшего поколения безразличны к тому, что происходит в их селе, городе, районе. Они являются активными участниками и зрителями всех проводимых мероприятий.

Анализируя работу КДУ муниципальных районов, следует сделать вывод о том, что работниками культуры полностью реализуются развивающая, просветительская и культурно-творческая функции. Нужно отметить, что работники культуры делают всё возможное для интересной организации досуга пожилых людей, для укрепления связи между поколениями. Различные формы клубной работы позволяют людям старшего возраста интересно проводить время, быть не только зрителями, но и самыми активными участниками всех проводимых мероприятий.

Однако как уже отмечалось выше, в Забайкальском крае «западает» реализация рекреативно-оздоровительной функции социокультурной деятельности, на которую необходимо обратить внимание всем работникам культуры края.

Организация работы с пожилыми людьми по ЗОЖ не требует больших материальных затрат. Для оборудования спортивного зала для пожилых людей, достаточно приобретения ковриков для йоги и обучения одного из работников культуры по специальности «Инструктор по йоге» или более широкой - «Инструктор групповых занятий по фитнесу». При наличии материальной возможности, можно приобрести палки для скандинавской ходьбы, что позволит проводить занятия на свежем воздухе. Постепенное оборудование спортивного зала даст возможность расширить спектр занятий для проведения в нем. Например, закупка гантелей небольшого веса (от 1 до 5 кг.), гимнастических мячей, фитнес-резинок небольшой степени нагрузки, позволят в дальнейшем организовать полноценные занятия по фитнесу для пожилых людей, тем самым не только скрашивая их досуг, но и внося вклад в их оздоровление и поддержание жизненного тонуса.

Для успешной работы этой категорией важно быть в курсе не только социально-экономического положения, но и иметь представление об особенностях характера, состояния человека, чтобы уверенно выстроить программу поддержки в каждом конкретном случае. И сейчас мы посмотрим, как ведут работу учреждения культуры в Забайкальском крае.

В **Акшинский районе** в селе Акша при методическом кабинете, организован и действует уже много лет музыкально-поэтический клуб творческой интеллигенции «Плеяда».

В нем работают три секции: литературная, музыкальная и художники-любители. Основателем клуба была старейший работник культуры Валентина

Михайловна Грудинина. В 2022 году Валентины не стало, но коллеги и жители Акши продолжают работу клуба и с теплотой вспоминают о творческом человеке. Ведь такой она была: яркая, искренняя, интеллигентная.



Грудинина Валентина Михайловна

Для людей старшего возраста в клубе «Плеяда» проводятся интересные досуговые мероприятия: посиделки, концерты, народные гуляния, вечера – воспоминания, конкурсы и игровые программы. Также, проходят разные акции, по оказанию какой-либо помощи труженикам тыла, детям войны. Эта работа проводится совместно с библиотекой, администрацией поселения и Советом ветеранов. Музыкально-поэтическое направление объединяет людей творческих. Это самодельные поэты, писатели, композиторы. А талантами акшинская земля действительно богата. Всем известны нам литературные деятели: Макаров Б.К., Панасюк Л.П., Кобисский В.Т., Коваленко О.М. Любовь Панасюк является активным участником клуба, организатором многих мероприятий.

Члены клуба ведут активную общественную деятельность, участвуют в больших массовых мероприятиях, проводят вечера, творческие встречи с населением, пропагандируют творчество местных авторов и композиторов - выпускают сборники стихов, песен и прозы.

Участники клуба «Плеяда» в 2021 году приняли участие в краевом онлайн-семинаре «Проблемы и перспективы в работе с художниками-любителями Забайкальского края».

Центр активного долголетия в Акше

12 октября 2019 года в актовом зале администрации МР «Акшинский район» собрались пожилые люди района, которые ведут активный образ жизни. Для них было решено создать Центр активного долголетия на базе реабилитационного центра «Задор», где бы можно было объединить различные виды деятельности по интересам. Присутствующим рассказали о своей работе: начальник отдела

пенсионного фонда в Акшинском районе, директор реабилитационного центра «Задор», работники библиотеки (клуб «Хозяюшка»), начальник отдела ГКУ «Краевого центра защиты населения», Дом детского творчества, а также работники культуры представили свои клубные формирования.



Граждане пожилого возраста занимаются скандинавской ходьбой, калланетикой, прикладным творчеством, вокалом. Также люди пенсионного возраста участвуют в лекториях по медицинской, финансовой, юридической грамотности. Запланировано сотрудничество с гражданами пожилого возраста в части оказания поддержки, а при наличии желающих, кураторства семей с детьми находящихся в социально-опасном положении, а именно реализация проекта «Поколение будущего», путем проведения совместных мероприятий по работе с детьми, семьями группы риска, семьями опекунов и приемных родителей, детьми с ограниченными возможностями, воспитанниками ГУСО АСРЦ «Задор». Участие в мероприятиях центра для граждан пенсионного возраста является бесплатным.

Посадка пенсионерами деревьев в парке



Соревнования по шашкам



Не все, возможно, знают, что при Акшинской районной библиотеке успешно работает женский клуб "Хозяюшка". Руководитель клуба — Холшевникова Ирина Иннокентьевна. Клуб создан в 1999 году. Клуб объединяет акшинских женщин, которые здесь общаются, делятся любимыми рецептами пирогов и варений, учатся друг у друга различным видам рукоделия, просто делятся с подругами своими радостями и горестями. Иногда поют песни, читают стихи, танцуют. У клуба есть свой устав, свой девиз, своя песня и свои задачи.

В настоящее время в клубе 22 члена, это все женщины, жительницы села Акши. Раз в месяц члены клуба собираются в библиотеке, почти всегда устраивают во время собраний чаепитие, на которое приносят блюда, приготовленные своими руками. В клубе душевная, теплая атмосфера. Устраиваются посиделки, беседы, вечера-встречи с интересными людьми, вечера воспоминаний, вечера русского романа, русской песни, частушки и другие. Вместе отмечают праздники, дни рождения членов клуба.

Накануне посевных работ хозяйюшки собрались, чтобы обсудить вопросы садоводства и огородничества. Члены клуба делились советами выбора семян огородных и цветочных культур, опытом удачных способов посадки. Провели мастер-классы по посеву семян овощных культур.

Холшевникова Ирина Иннокентьевна много лет руководит работой этого клуба, направляет и вдохновляет женщин на реализацию интересных планов и задумок. Всегда добрая, спокойная и приветливая, она обзванивает всех женщин накануне очередного заседания или мероприятия, приглашает прийти в библиотеку.

В Балеysком районе продолжается активная работа по проекту «Серебряные люди», цель которого - организация качественного досуга пожилых людей, а так же создание клубных формирований для данной категории в КДУ Балеysкого района. Проект работает с 2019 года. Специалисты КДУ активно ведут эту деятельность, реализуя его цель и задачи, вся работа по данной категории строится в рамках проекта. Для людей данной категории в КДУ ведут деятельность 9 клубных формирований различных видов, в которых занято 86 человек. Работая в рамках проекта «Серебряные люди» по организации качественного досуга пожилых людей в течение отчетного периода проведены следующие мероприятия в онлайн и офлайн режимах:

Все КДУ Балеysкого района приняли участие во всероссийской акции «Культурная суббота». В рамках акции проведены различные по форме мероприятия: выставки цветов и овощей, мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству и кулинарии, вечера отдыха, посиделки.

В 2021 году разработано и введено в работу положение о проведении районного челленджа «Сердцем молодые». Цель: привлечь внимание общественности, населения Балеysкого района к творчеству, досугу пожилых людей; дать возможность быстро и широко заявить о себе, продемонстрировав творческие способности, навыки, умения на просторах социальных сетей. По условиям челленджа нужно провести съемку различных талантов, умений людей пожилого возраста – рукоделие, вокал, поэзия, изобразительное искусство, кулинария, ЗОЖ и т.д. Опубликовать фото или видео в соцсетях с хештегом #Сердцеммолодые

#Балейскийрайон #таланты. Специалистами СДК и СК записаны и размещены в соцсети «Одноклассники» видеоролики.

В преддверии празднования Дня пожилого человека объявлено проведение районной акции «Плакат пожеланий». Цель акции - выразить благодарность людям пожилого возраста. Специалисты КДУ, в фойе, оформляли поздравительные стенды, на которых посетители могли оставлять слова пожеланий, благодарности для родных и близких пожилого возраста. Данное мероприятие вызвало интерес и нашло отклик у жителей района. Некоторые материалы размещены на сайте «Одноклассники» в группе «Чем живешь сельский клуб».

«Золотые россыпи талантов» - под таким названием уже в третий раз в **Газимуро-Заводском районном доме культуры** организован районный фестиваль творчества людей старшего поколения, приуроченный Дню пожилого человека. Целью фестиваля является предоставление возможностей людям старшего поколения раскрыть свой творческий потенциал для самоутверждения и обогащения культуры общества, удовлетворения индивидуальных культурных интересов.

В этом году мероприятие состоялось в онлайн формате. В нём приняли участие 12 исполнителей из 6 сёл района. В Государственном стационарном учреждении социального обслуживания «Солонечинский специальный дом-интернат» для престарелых и инвалидов Забайкальского края» специалистами СДК с. Солонечный организовано поздравление с Рождеством, ко Дню памяти и скорби – тематическое мероприятие, митинг, приуроченный окончанию Второй мировой войны.

Для людей старшего возраста в РДК «Строитель» **Краснокаменского района** ежемесячно проходят развлекательные программы различной тематики: «В кругу друзей», «Ретро-площадка», «Вечер романса», «Академия на грядках» и т. д. В программах принимают участие творческие коллективы РДК «Строитель» выступления которых всегда находят отклик в сердцах зрителей. Вечер отдыха для пожилых «Покровские посиделки». был организован в ДК с. Кайластуй с чаепитием, играми, гости получили сувениры на память. 16 декабря для пожилых людей провели вечер отдыха «Печки-лавочки». На этих посиделках женщины вспоминали новогодние обычаи, кухню. Каждые такие посиделки в своей программе имеют небольшой концерт, подготовленный вокальной группой «Ковылиночка» (ДК с. Ковыли)

Для старшего поколения в ноябре 2021 года прошёл Межрайонный вокальный онлайн-конкурс ветеранов сцены «Мелодии осени». Всего на конкурс было заявлено 9 номеров в номинациях «Вокальная группа» и «Соло».

Экспедиционные выезды, встречи с носителями традиционной культуры, запись, фиксации и обработка собранных материалов – это одно из главных направлений фольклорного отдела **МУК «МКДЦ» Красночикойского района**. На базе ОНКиЭ созданы и работают три творческих коллектива, это клуб по интересам «Берегиня», две фольклорные группы, имеющие звание «Народный» это «Берегиня», «Рябинушка».

Все эти коллективы принимают самое активное участие в жизни села и района в целом, во всех праздничных мероприятиях, ярмарках, выставках, спортивных мероприятиях, в конкурсах и фестивалях различного уровня, пропагандируя песенную культуру семейских Красночикойского района, в реконструкциях

традиций и обрядов. Для участников клуба «Берегиня», фольклорной группы «Рябинушка» были организованы новогодние рождественские мероприятия такие как: «Ах, этот старый новый год!», фольклорные посиделки «Мудрость народная». Звание Лауреата Всероссийского фестиваля-конкурса любительских творческих коллективов – обладателя гранта Национального проекта «Культура» и грант в размере 2 млн. рублей присвоены фольклорной группе «Берегиня», имеющая звание «Народный», руководитель Афанасьева О.Т.



В селе Красный Чикой в 2021 году состоялся IV Муниципальный фестиваль-конкурс ветеранских коллективов и отдельных исполнителей «С песней по жизни», в рамках празднования Дня пожилого человека, с целью приобщения людей старшего поколения к активной творческой самореализации. Организаторами фестиваля стали: Отдел культуры ФКиМС Администрации МР «Красночикойский район», МУК «Межпоселенческий культурно-досуговый центр».

Люди старшего поколения небезразличны к тому, что происходит в их селе. Они активные участники и зрители всех проводимых в районе мероприятий. Участвуют сами, с интересом следят за выступлениями своих детей и внуков.

Основной задачей деятельности в данном направлении является предоставление людям пожилого возраста возможность активного участия в культурной жизни района (своего поселения). Для достижения этого используются следующие формы:

- тематические вечера;
- вечера отдыха;
- календарные праздники;
- вечера портреты и мн. др.

Жизнь людей не сводится к удовлетворению только материальных и биологических потребностей. Полноценное человеческое существование

предполагает удовлетворение социальных, психо – эмоциональных и духовных потребностей. Деятельность учреждений культуры является одним из способов адаптации, пожилых людей, инвалидов в процессе которой удовлетворяются высшие человеческие потребности и реализуются способности.

Одной из самых актуальных проблем культурно-досуговых учреждений на современном этапе, является организация досуга для лиц пожилого возраста. Эволюция социального статуса человека в пожилом возрасте вызвана, прежде всего, прекращением или ограничением трудовой деятельности, переменой ценностных ориентиров, самого образа жизни и общения, возникновением затруднений социально-бытовой, психологической адаптации к новым условиям – всё это требует выработки особых подходов социально-культурной работы с пожилыми людьми.

Практически в каждом клубном учреждении для пожилых людей используют целый комплекс культурных мероприятий, включая и досуг. Спецификой организации досуга и творческой деятельности в клубных формированиях и любительских объединениях является дифференцированный подход с учетом субъективных, психологических и социальных особенностей каждого пожилого человека.

Сохранение и поддержка давних интересов – одна из частей политики клубных учреждений, потому что большинство из бывших увлечений человека могут иметь продолжение, не взирая на состояние здоровья. Одной из особенностей культурной активности людей преклонных лет является баланс группового и индивидуального участия. Пение в коллективе, дискуссионные клубы, физические упражнения, игры, мастерские по изготовлению предметов народного творчества, образовательные курсы – такие мероприятия не только повышают самооценку человека, удовлетворяют его личные, культурные потребности, но и повышают коммуникативность, которая очень важна для людей «третьего возраста». Многие люди, достигшие пожилого возраста, нуждаются в общении, в реализации своих неистраченных творческих возможностей.

Необходимо также использовать активные формы социальной адаптации людей старшего возраста. Пути здесь могут быть самые разные. Первый путь – это освоение людьми пожилого возраста новых профессий. Одним из самых распространенных занятий пожилых людей является работа на приусадебных участках.

При этом они иногда проявляют чудеса творчества и изобретательности. Второй путь – включение пожилых людей в общественную работу. В советское время эта работа осуществлялась через партийные организации по месту жительства и Советы ветеранов. Люди пенсионного возраста навещали своих товарищей на дому, брали шефство над трудными подростками и неблагополучными семьями, следили за порядком и чистотой во дворах и подъездах, вели на общественных началах кружки для детей в красных уголках и в школах. В настоящее время эта система во многом разрушена. Однако и сегодня через Советы ветеранов пожилые люди ведут работу по отстаиванию прав и привилегий ветеранов, заботятся о престарелых одиноких людях, нуждающихся в помощи. И, наконец, третий путь социальной адаптации людей пожилого возраста через активные формы – включение их в культурно-досуговую деятельность. Создание условий для такой деятельности

является задачей библиотек, клубных учреждений. Работа эта имеет несколько направлений. Первое направление – включение пожилых людей в творческую деятельность. Люди этого возраста с удовольствием участвуют в кружках и коллективах художественного творчества: в певческих и музыкальных, в театрах и студиях, в клубах гармонистов и частушечников. Они занимаются живописью, флористикой, декоративно-прикладным творчеством, учатся шить, вязать, изготавливать мягкую игрушку. Причем, очень часто пожилые люди выступают не только в роли обучаемых, но и обучающихся.

Третье направление работы клуба с этой аудиторией – организация мероприятий просветительской направленности. Здесь уместны такие формы, как лекции, беседы, встречи с деятелями культуры и искусства, специалистами в разных отраслях знаний, журналистами, представителями власти, музыкально-поэтические и литературные программы, экскурсии, тематические вечера и т.п. И, наконец, в работе с людьми «третьего» возраста необходимо использовать широкий спектр форм работы рекреационной направленности: вечера отдыха, посиделки, концерты, спектакли, конкурсные и игровые программы, танцевальные вечера, праздники (от камерных до массовых), литературно-музыкальные гостиные.

По рекомендациям социологов, работа с пожилыми людьми может заключаться в организации следующих вариантов занятости:

Для правильной организации досуга и отдыха пожилого человека необходимо выполнить следующие требования:

1. Выяснить интересы пожилого человека. Пожилему человеку нужно помочь определиться в выборе формы досуга, так как многие люди не имеют возможности разобраться в этом вопросе. Не исключено, что в силу своего положения пожилые имеют лишь ограниченные представления о формах свободного времяпрепровождения, их доступности. Прежде чем предлагать пожилому человеку какие-либо мероприятия, следует внимательно изучить его интересы, показать ему варианты возможных форм отдыха, посоветоваться с членами его семьи или друзьями.

2. Расширить представления об отдыхе пожилого человека, делаясь с ним опытом и обсуждая его проблемы.

3. Не ущемлять интересы.

4. Оценить прошлые и настоящие интересы и наклонности пожилого человека.

5. Определить основные особенности деятельности, выбранной пожилым человеком.

6. Определить способы модификации и адаптации, чтобы облегчить его участие в проведении досуга и отдыха.

В городе Балей в настоящий момент функционирует целый ряд культурно-досуговых учреждений, которые обеспечивают организацию досуга людей пожилого возраста. Среди них особой популярностью, безусловно, пользуется народный хор ветеранов труда «Родник». Этот коллектив успешно выступил в День Победы на мемориале Славы и в вечерней концертной программе «Ликуй народ, Победу празднуй» в городском парке. В День России, в городе Чите народный ветеранский коллектив принял участие в двух номинациях краевого фестиваля музыкальной

культуры и вкусов народов Забайкалья «Люди и солнце». Успех сопутствовал артистам на концертных площадках «Народ Единый» и «Солнечный край».

Стоит подчеркнуть, что для пожилого человека нужно и важно общение с людьми по интересам. Пожилым людям во многих учреждениях предоставляется спектр культурно-досуговой деятельности: встречи и общение, посещение и участие в различных мероприятиях, виды игровых занятий, дискуссии на различные темы, занятия пением, хоровые классы, концертная и выставочная деятельность. Лица пожилого возраста могут заниматься посильной трудовой деятельностью, физической культурой, так же участвовать в культурной и общественной жизни. Для этого необходимо не только создавать благоприятные условия, но и способность к преодолению барьера возраста, используя как индивидуальные, групповые, так и массовые формы социально-культурной деятельности.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВИДЫ ДОСУГА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СЕРЕБРЯННОГО ВОЗРАСТА

Целевая направленность творческих проектов, адресованных лицам пожилого возраста, заключается, прежде всего, в том, чтобы помочь человеку сформировать представление о старости как о времени дальнейшего раскрытия творческих сил и способностей, адаптироваться к новым социальным ролям, стилю и образу жизни; создать условия для проявления и максимального использования знаний, умений, навыков, жизненного опыта.

Для многих пожилых людей участие в социально-культурном проекте должно стать своеобразным способом социальной реабилитации их прошлого, которое представляет для них особую ценность.

Существуют различные **реабилитационные виды досуга**: библиотерапия, изотерапия, музыкотерапия, игровая терапия.

Библиотерапия и ее реабилитационная направленность осуществляется через художественное чтение, дискуссии, литературные вечера, встречи с персонажами произведений и их авторами, тренинг- конкурс на скорочтение, литературные и поэтические клубы. Художественно литературные вечера могут снять напряжение, обеспечивают получение удовольствия от жизни. Мир художественной литературы позволяет постигнуть сложную многогранную жизнь человека и на художественных примерах найти то позитивное, что делает его жизнь интересной и радостной. Литература дает возможность, которую не может дать ни один, даже самый опытный психолог – основательно, не торопясь узнать, понять, научиться анализировать и, следовательно, контролировать свое эмоциональное поведение и свои реакции. Чувство уверенности в себе, вера в свои возможности часто возникают при чтении биографий, автобиографий, воспоминаний, писем выдающихся людей с интересной, но нелегкой судьбой. Чтение специально подобранной художественной литературы может снять напряжение, обеспечивает получение удовольствия от жизни. Известно немало произведений художественной литературы, способных вызывать состояние психической активности, помогающих избавиться от травмирующих переживаний.

Изотерапия, или терапия художественным творчеством - универсальный психотерапевтический, междисциплинарный (на стыке медицины, психологии,

педагогике, культуры, социальной работы) метод, используемый в целях комплексной реабилитации и направленный на устранение или уменьшение нервно-психических расстройств, восстановление и развитие нарушенных функций, компенсаторных навыков. Основной задачей терапии творчеством является восстановление.

Музыкотерапия

Ввиду того, что двигательная активность под музыку усиливает обмен веществ в организме, повышает общий тонус, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, регулирует нервную деятельность, развивает физические способности, музыкальное воспитание с полной уверенностью можно рассматривать как один из важных факторов социальной адаптации пожилых людей. В каждое занятие следует включать музыкально-ритмические упражнения развивающего характера и упражнения для развития отдельных частей тела, способствующие коррекции нарушений ритмичности движений, координации рук и ног, совершенствованию различных видов ходьбы и бега.

В процессе прослушивания музыкального произведения уходит напряжение, снимаются многие негативные чувства. Музыка часто соответствует уже имеющемуся настроению или способна менять его в позитивную сторону. Главными критериями для отбора музыкальных произведений являются: спокойный темп; отсутствие диссонансов и напряженных кульминаций в разработке музыкальной темы; их мелодичность и гармоничность.

Слушание музыки и пение требуют от пожилого человека определенного умственного, физического и психического напряжения. Поэтому целесообразно постоянно переключать его внимание на разные виды музыкальной деятельности. Игра на погремушках, трещотках, музыкальных молоточках, металлофоне, дудочках связана с развитием мелкой моторики пальцев рук, координацией слуха и движений.

Игровая терапия.

Игровая терапия - это комплекс реабилитационных игровых методик. Для многих людей игра - любимый вид деятельности и общения.

Целесообразность использования игры в работе с людьми «третьего возраста» обусловлена тем, что этот вид деятельности и общения является наиболее приемлемым для любого возраста, где человек может свободно выражать себя, освободиться от напряжения и разочарования повседневной жизнью, опробовать себя в конкретной социальной роли, установить общение, овладеть социальными навыками.

Нередко игровая терапия рассматривается как средство для раскрепощения патологических психических состояний человека. Эта технология может выполнять функции социализации, развития, воспитания, адаптации, релаксации, рекреации и др. К видам направленной игровой терапии относятся: познавательные и развивающие игры, настольные и компьютерные игры, конкурсы, турниры, соревнования, подвижные игры.

Глиноterapia - эффективный способ реабилитации, имеющий в своей основе работу с пластическими материалами (глина, пластилин, тесто и т.п.)

Издавна известно о лечебных свойствах глины. Замечено, что гончары, много работающие с вышеуказанным материалом, никогда не имели заболеваний суставов,

не знали, что такое отложение солей, гипертония и др. Глина обладает антисептическими, адсорбирующими свойствами. Показателями реабилитационной эффективности глинолечения служат развитие интеллекта, мелкой моторики, овладение навыками профессионального мастерства.

Паркотерапия – одна из инновационных здоровьесберегающих технологий социально-культурной деятельности. В современных условиях на парки культуры ложится не только культурно-досуговая нагрузка, но и весомая рекреативно-оздоровительная нагрузка.

Основываясь на исследованиях современных ученых, выделяют следующие направления этой технологии:

1. **Ландшафтотерапия** – положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека происходит благодаря комплексному воздействию через все органы чувств человека природной красоты. Зеленые насаждения способствуют оздоровлению организма человека. Человек невольно видит в растении, животном или камне «нечто человеческое», и возникает чувство единения с природой, придающее новые творческие и физические силы.

2. **Акватерапия, фонтанотерапия** – перенос театрализованных программ на водные просторы добавляет зрелищности. Во всех культурах вода почиталась как источник и символ жизни, как носитель информации. Издревле было известно успокаивающее и релаксирующее воздействие неторопливого течения проточной воды.

3. **Садовая терапия** – один из старейших видов активной терапии, которая практикует физическое и психологическое исцеление человека через общение с растениями. Садовая терапия основывается на взаимодействии человека с природой, специалисты рассматривают этот процесс не только как положительную физическую нагрузку, но и как возможность постоянного сопереживания, соучастия. Практика показывает, что люди «третьего возраста» с удовольствием выращивают растения и ухаживают за ними. Особое эмоциональное настроение, связанное с выполнением необходимой работы, психически успокаивает.

Спорт, активный отдых и туризм являются важными факторами в процессе реабилитации и адаптации людей «третьего возраста». Движения, упражнения и спорт поддерживают и восстанавливают физическое и душевное состояние человека. Кроме того, у людей «третьего возраста» уменьшаются осложнения, вызванные недостатком физической активности. Туризм оказывает большое влияние на оздоровление пожилых людей, так как является фактором, противодействующим гипокинезии (малоподвижному образу жизни), которая отрицательно влияет на здоровье и психику. Двигательные ограничения значительно снижают жизненные возможности, служат причиной стресса, потери веры в себя. Спорт и туризм создают возможность устанавливать независимые и разнообразные контакты, которые помогают получить уверенную и эффективную жизненную поддержку, так необходимую пожилому человеку.

Зрелищные социально-культурные мероприятия. Они не предполагают высокой степени проявления внешней активности зрителей. Для зрелища характерна высокая степень эмоциональности за счёт использования ярких выразительных форм и внешних эффектов. В социально-культурной работе наиболее широкое

распространение получили зрелищные программы с использованием различных видов искусства, создаваемые силами участников любительских коллективов художественного творчества.

Созерцание как разновидность социально-культурной анимации отличается от зрелища тем, что в процессе зрелища публике показывают, а в процессе созерцания люди смотрят, т. е. повышается активность субъекта созерцания. Это возможно в процессе знакомства с музейной или выставочной экспозицией, созерцания природных или городских пейзажей.

Культурно-просветительные анимационные программы характеризуются информационной направленностью. При подготовке культурно-познавательных программ необходимо учитывать интересы пожилых людей. Следует подбирать и преподносить информацию, в получении которой заинтересованы пожилые люди. Наряду с информацией по вопросам культуры, литературы, искусства широкое распространение получили лекции и беседы с врачами, геронтологами, диетологами, юристами, кулинарами, агрономами, социальными работниками.

Специфика подобных мероприятий состоит в том, что слушатели могут непосредственно обращаться с вопросами к специалистам и обсуждать интересующие их проблемы.

Обучающие программы направлены на то, чтобы дать знания и некоторые навыки по отдельным видам деятельности, имеющим жизненно важное значение, или досуговым увлечениям. Для пожилых людей могут иметь значение навыки оказания первой доврачебной помощи, лечебной физкультуры, самомассажа, лечебного питания, кулинарии, рукоделия. Эту работу должны проводить специалисты, владеющие методикой обучения.

Праздничные мероприятия для пожилых людей включают в себя всё многообразие календарных праздников в течение года.

Подвижно-рекреационные программы проводятся в виде прогулок на свежем воздухе в скверах, парках, на рекреационных территориях. Прогулки могут сопровождаться небольшой экскурсионной программой, свободным общением и действиями развлекательного характера.

Подвижно-развлекательные программы строятся на вовлечении пожилых людей в соответствующее возрасту активное движение. Такие мероприятия проводятся в виде игровых конкурсов, состязаний, коллективных танцев. Подобные мероприятия следует планировать и проводить с учётом особенностей контингента с тем, чтобы не допускать перегрузок организма пожилых людей.

Физкультурно - оздоровительные программы должны проводиться по рекомендации и под контролем специалиста-медика в области лечебной физкультуры, с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Спортивно-оздоровительные программы проводятся для людей, не имеющих противопоказаний для занятий любительским спортом. Для организации этой работы необходимы соответствующие условия: спортивные сооружения, доступные для пожилых людей; специалисты, готовые работать с пожилыми; отсутствие социально-бытовой дискриминации в отношении спортсменов преклонного возраста. В общественном сознании следует преодолеть социокультурные стереотипы отношения к пожилым людям как к «прошломu веку».

При составлении и реализации социально-культурных программ для лиц пожилого возраста следует учитывать не только проблемы, но и особенности данной категории. Известно, что представители данной социальной группы обладают повышенной социальной активностью - они инициативны, хотят самостоятельно действовать и принимать решения, делиться своим жизненным опытом. Поэтому в содержании проекта, адресованного данной аудитории, необходимо предусмотреть возможность максимального использования творческого потенциала и способностей человека пожилого возраста.

Однако следует учитывать, что **в способах и интенсивности проведения досуга лица пожилого возраста условно делятся на две противоположные группы:** существует группа с высокой потребностью в общественной работе и социально-ориентированных формах проведения досуга - для них эта деятельность выполняет компенсаторные функции, позволяя человеку в период смены социальных ролей поддерживать чувствособственной значимости; для большей же части пожилых людей характерны пассивные формы проведения досуга (чтение, телевизор).

Многие программы могут быть построены исключительно на музыке: танцевальные вечера, "музыкальные гостиные", игра на музыкальных инструментах, пение, физкультурные занятия, демонстрация моделей одежды, концерты по заявкам.

В досуговых программах целесообразно задействовать возможности всех органов чувств. Например, использование в художественном оформлении программ светлых красок, ярких тонов, которые создадут приятное настроение. Значительную долю успеха досуговой программы может обеспечить оформление помещения, которое сразу включает пришедшего зрителя в атмосферу происходящего.

Большую помощь в организации социально-культурной и досуговой деятельности, в осуществлении досуговых программ оказывают сами же пожилые люди - единомышленники, инициативные и ответственные помощники. Лица, сохранившие достаточную активность (таких, к сожалению, немного), способные стать заводилами, за которыми потянутся более пассивные. С их помощью рождаются ансамбли, кружки, объединения, клубы по интересам, появляются друзья, образуются семейные пары.

Следует наполнять культурно-досуговые программы такими сюжетами, которые могут вызвать желание нравиться, выглядеть привлекательно. С учётом этой особенности можно построить работу "театра моды", исполнение концертных номеров.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Составитель:
методист ГУК УМЦКиНТ
Коростелёва Е.В.*

Адаптивная гимнастика – это неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности

человека. Она является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. Движения человека можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей. Адаптивная гимнастика тесно связана с лечебно-образовательным процессом, она вырабатывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, требует исполнения гигиенических процедур, предусматривает активное участие человека в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, стимулирует занимающихся к закаливанию естественными факторами природы, поддерживает трудоспособность, правильное отношение к жизни и поведение в обществе.

К 60—65 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем. Физическая нагрузка становится меньше, нарушается привычный образ жизни и мышления, сложившийся на протяжении многих десятков лет. А когда больше не надо «брать себя в кулак», чтобы дальше зарабатывать на жизнь, то быстро теряется смысл существования. Активное восприятие действительности сменяется малоподвижным образом жизни, погружением в себя и в свои «болячки». При отсутствии борьбы «за выживание» ослабляется иммунитет.

Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у пожилых людей старше 65 лет ускоряет процессы старения, а также может стать причиной развития болезней.

«Движение – кладовая жизни», - сказал Плутарх. Чтобы сохранить здоровье пожилого человека необходимо придерживаться принципов сбалансированной двигательной активности. Она должна быть доступной по своим кинетическим и динамическим характеристикам. Необходимо также учитывать общие закономерности и индивидуальные особенности организма.

Большинство граждан пожилого возраста не занимаются физкультурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах адаптивная физкультура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают тренировку по аэробике, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий. Совместные занятия в группе

способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

Актуальность

Проект помогает людям старшего возраста укрепить здоровье, получить новые знания, умения, творческое развитие. Все занятия проводятся бесплатно и проводить их должен специалист по физической культуре.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики, аэробики, силовой тренировки, йоги.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на адаптивную гимнастику резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных пожилых людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Программа заключается в том, что при ее освоении у пожилых людей формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни, повышаются культурный уровень, самооценка, потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность.

Цели и задачи

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

Задачи:

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре с элементами лечебной физкультуры;

- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

- содействие увеличению продолжительности активной жизни;

- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактики здоровья.

Целевая группа: неработающие граждане пожилого возраста и инвалиды, сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы

Программа практических занятий с пожилыми людьми рассчитана на 1 год (70 часов) и включает 2 занятия в неделю, длительность занятия составляет 60 мин.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся в группе. Численность группы составляет 15 человек.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие

общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают тренировку по аэробике, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

Предполагаемые результаты

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста и инвалидов средствами физической культуры и спорта;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;
- интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе.

Содержание программы

Данная программа рассчитана на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

У граждан пожилого возраста и лиц с частичными отклонениями в физическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и людей пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Произношение громкое и разборчивое, так как многие граждане пожилого возраста плохо слышат. Не нужно проявлять излишнюю требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

В соответствии с рекомендациями специалистов, применяется трехэтапное построение программы занятий.

Первый этап (1-2 месяца занятий) направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности и на привитие интереса к занятиям.

На втором этапе (3-4 месяцев) продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

На третьем и последующих этапах (спустя 5 месяцев и более) в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой.

Контроль и дозирование нагрузок

При проведении занятий с гражданами пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщины. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с гражданами пожилого возраста необходимо применять простые рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшают вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

В местах проведения занятий созданы зоны комфорта с соответствующим интерьером и атмосферой в зале. Всегда используется фоновую музыку (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

Оборудование

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале. Используются гимнастические коврики, эластичные резинки, гантели, гимнастические мячи и палки и т.п.

Для реализации программы необходимы

- спортивный зал или приспособленное для занятий помещение, санузел;
- шведские стенки, гимнастические палки, гантели, скакалки, гимнастические скамейки, эластичные резинки, коврики;
- технические средства для воспроизведения музыки (магнитофон, колонки).

Тематический план

№	Содержание занятия	Практические часы	Теоретические часы
1	Вводно-организационное занятие. Техника безопасности на занятиях. Цели и задачи занятий	0.5	0.5
1	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз	1	
2	Аэробика. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины	1	
3	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук	1	
4	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1	
5	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц	1	
6	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра	1	
7	Аэробика. Упражнения направленные на осанку и координацию движений	1	
8	Аэробика. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	
9	Аэробика. Аэробные упражнения. Упражнения на расслабление мышц	1	
10	Аэробика. Аэробные упражнения. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, грудной клетки и рук	1	
11	Аэробика. Гимнастика над управлением мышц ног и спины	1	
12	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов	1	
13	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и	1	

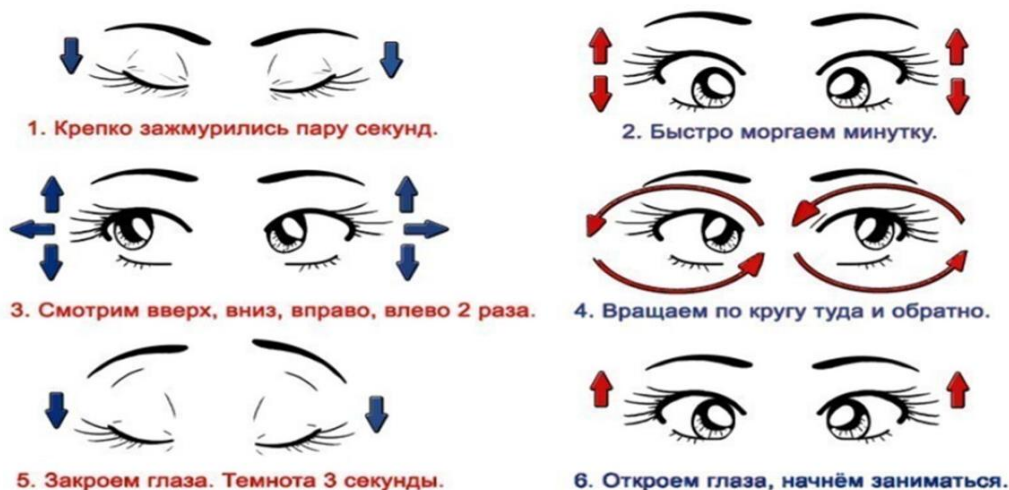
	брюшного пресса		
14	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматические гимнастика на боковые мышцы живота и рук	1	
15	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз	1	
16	Аэробика. Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	1	
17	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1	
18	Аэробика. Аэробные упражнения. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	
19	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматические гимнастика на подвижность в тазобедренном суставе	1	
20	Аэробика. Аэробные упражнения на расслабление мышц	1	
21	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного пресса	1	
22	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра. Упражнения на спины	1	
23	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1	
24	Аэробика. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения на расслабление мышц	1	
25	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика	1	
26	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1	
27	Аэробика. Развитие гибкости , растяжка мышц спины, передней и задней	1	

	поверхности бедра		
28	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук	1	
29	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов	1	
30	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1	
31	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика	1	
32	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1	
33	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз	1	
34	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц	1	
35	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1	
36	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра	1	
37	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов	1	
38	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика	1	
39	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук	1	
40	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1	
41	Аэробика. Упражнения направленные на осанку и координацию движений	1	
42	Аэробика. Упражнения для опорно-	1	

	двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины		
43	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов	1	
44	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз	1	
45	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1	
46	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматическая гимнастика на подвижность в тазобедренном суставе	1	
47	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра	1	
48	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика	1	
49	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук	1	
50	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц	1	
51	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1	
52	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов	1	
53	Аэробика. Упражнения направленные на осанку и координацию движений	1	
54	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз	1	
55	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика	1	
56	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1	

57	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1	
58	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра	1	
59	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук	1	
60	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматическая гимнастика на подвижность в тазобедренном суставе	1	
61	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов	1	
62	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1	
63	Аэробика. Упражнения направленные на осанку и координацию движений	1	
64	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика	1	
65	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц	1	
66	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1	
67	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз	1	
68	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1	
69	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов	1	
	Всего:		70

Гимнастика для глаз

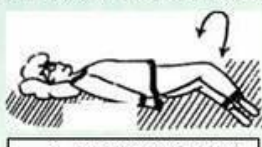


Комплекс упражнений для пожилых людей

Примите удобное положение на спине. Подложите под голову подушку. Прodelывайте упражнения тщательно. Постарайтесь сохранить естественный ритм дыхания во время упражнений. Делайте при необходимости паузы. Помните, что ежедневная гимнастика позволит достичь наилучшего результата.



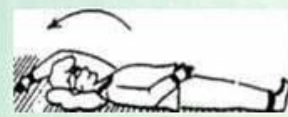
1. Поднимайте прямую ногу вверх, затем медленно опускайте вниз.



2. Поворачивайте согнутые в коленях ноги влево и вправо. Выполняйте упражнение не спеша



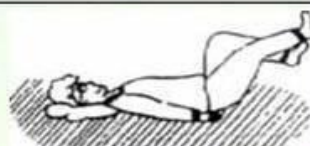
3. Поворачивайте и поднимайте верхнюю часть туловища по очереди влево и вправо



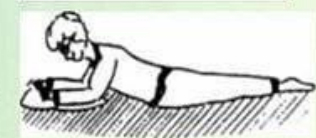
4. Отводите одну руку назад и за голову, затем медленно возвращайте в исходное положение. То же упражнение проделайте другой рукой



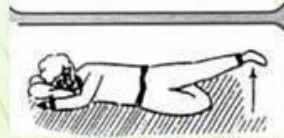
5. Напрягая мышцы живота, надавливайте корпусом на опору в области крестца



6. Вращайте ногами, как педалями велосипеда, с подходящей скоростью. Сгибайте и разгибайте при этом ноги в лодыжках. Не забывайте делать паузы



7. Сосредоточьтесь на растяжении мышц бёдер и спины. Поднимайте верхнюю часть туловища, выгибаясь в области поясницы



8. Лежа на боку, поднимайте прямую ногу вверх. То же упражнение проделайте другой ногой



9. В положении сидя переносите вес тела с одной ягодицы на другую. При необходимости пользуйтесь опорой.



10. Дышите ровно. При вдохе постарайтесь выпрямиться

ИНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И СОЦИАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ

Одной из наиболее острых проблем пожилых на сегодня является дефицит общения с родственниками, друзьями, младшим поколением. Одним из инструментов решения этой проблемы может стать совместное создание специальных центров - клубов пожилых людей на базе действующих учреждений культуры (библиотек, музеев, домов культуры и т.д.). Эти учреждения, оснащённые оборудованием, создают совершенно новые ресурсы для резкого расширения возможностей старшего поколения пользоваться культурными, эстетическими и другими знаниями, а значит, исамому активизировать культурные потребности.

Программы по организации досуга могут быть реализованы в разное время - где-то считают рациональным их проводить в первой половине дня, где-то во второй.

С точки зрения обобщения существующего опыта работы в данном направлении учреждениям культуры в «содружестве» со специалистами иных сфер деятельности рекомендуется использовать в своей работе следующие проекты:

«Серебряный возраст» - организация многопрофильных клубов пожилых людей с широким спектром интересов и видов деятельности: занятия физкультурой, любительским художественным творчеством; обмен опытом по воспитанию внуков, кулинарии, рукоделию; организация дискуссий и обсуждение вопросов политики, морали, быта; освоение нетрадиционных методов лечения; настольные игры, просмотр газет, журналов; участие в благоустройстве территории; культурно-просветительная, воспитательная, консультативно-методическая работа в школах, по месту жительства.

«Вторая профессия» - организация учебных курсов для подготовки пожилых людей по профессиям, которые дают возможность продлить трудовую деятельность после ухода человека на пенсию, открывают новые перспективы для трудовой активности (техническое творчество, садоводство, моделирование одежды, бухгалтерское дело и др.).

«Здоровье». Программа включает: лекции и встречи со специалистами по проблемам рационального питания, профилактики заболеваний, эмоциональных расстройств, консультации по юридическим и медицинским аспектам здоровья и т.д.; физкультурно-оздоровительные акции и лечебно-оздоровительные мероприятия (с приглашением народных целителей, известных медиков - специалистов по различным видам методикам реабилитации, психологической поддержки и т.д.);

Самостоятельным направлением такой программы является организация физкультурно-оздоровительных групп «Движение и здоровье» (ритмические движения с использованием элементов танца, гимнастики). Опыт показывает, что в результате существенно улучшается ощущение своего тела, уменьшается психологическая тревожность, появляется раскованность, улучшается контакт и устанавливаются дружественные и доверительные отношения с членами группы.

«Искусство и здоровье» - вовлечение лиц пенсионного возраста в работу коллективов художественного творчества, групп гимнастики, танца, объединений народных мастеров; организация дискуссионных групп, предметом интереса которых может быть любой вид или жанр искусства. Искусство здесь не является самоцелью,

а служит средством выстраивания внутреннего мира личности, повышения психической культуры.

«День за городом» - программа предполагает выезд на природу и активное участие пожилых в различных конкурсных и спортивных мероприятиях, художественном творчестве, она предоставляет возможность общения с природой и друг с другом, создает условия для плодотворного отдыха и приобретения новых друзей. Примерный перечень занятий: рыбная ловля, катания на лодках, велосипедах, плавание, рисование, лепка, кормление и наблюдение за птицами, разведение костра, игра в карты, шарады, приготовление пищи, различные ремесла (резьба по дереву, вязание, плетение и др.), танцы, хоровое пение, интеллектуальные игры (шарады, викторины, конкурсы, дискуссии), игры, фотография, охота, прогулки по историческим местам, спортивные игры, рассказывания историй и др.).

«Активный досуг» - организация системы мероприятий и конкурсов («А ну-ка, бабушки!») с рассказыванием народных сказок, пословиц, исполнением частушек, колыбельных песен, демонстрацией мод, самостоятельно созданных детских игрушек и др.).

«Живая история» - организация выставок старинных фотографий, альбомов, писем, стихов, демонстрация мод прошлых времен, проведение литературных вечеров с устными воспоминаниями о художественной жизни и традициях предыдущих поколений, культурно-исторических эпох.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ.....	3
ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КЛУБНОГО ТИПА ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ.....	4
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВИДЫ ДОСУГА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СЕРЕБРЯННОГО ВОЗРАСТА.....	13
ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	17
ИНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И СОЦИАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ.....	28

Мудрость жизни – молодость души
Сборник методических рекомендаций по работе с категорией «Пожилые»

Составитель Е.В. Коростелева

Верстка, дизайн обложки Д.Ю. Шапкина

*Издание сверстано и отпечатано в
ГУК «Учебно-методический центр культуры и
народного творчества Забайкальского края»
672000, г. Чита, ул. Чкалова, 120
<http://umckchita.ru>*