

Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)  
«Республиканский комплексный центр социального обслуживания»

**Проект**

**«Скандинавская ходьба-путь к здоровой жизни»**

**Паспорт технологии «Скандинавская ходьба» для социальных работников.**

<b>Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности</b>	Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканский комплексный центр социального обслуживания» (ГБУ РС(Я) «РКЦСО»).
<b>Наименование программы/проекта/технологии с указанием:</b> Типа программы; Категории клиентов, на которую направлена программа; Специфика условий ее реализации	Технология «Скандинавская ходьба» для сотрудников ГБУ РС(Я) «РКЦСО».
<b>Сведения об авторе/составителе программы/проекта/технологии (указывается ФИО, должность в учреждении)</b>	Андреева Анна Борисовна, заведующая третьим отделением социального обслуживания на дому ГБУ РС(Я) «РКЦСО».
<b>Сведения о рецензенте (при наличии рецензии, отзыва на программу/проект/технологию)</b>	
<b>Обоснование инновационности программы/проекта/технологии (по критериям):</b> 1. Значимость социальной проблемы, на решение которой направлена программа/проект/технология. 2. Актуальность представленной проблемы/проекта/технологии (необходимость и своевременность реализации проектной идеи для совершенствования в автономном округе). 3. Соответствие программы/проекта/технологии приоритетным направлениям стратегии развития социальной работы автономного округа. 4. Новизна (оригинальность) проектной идеи (принципиально новый подход, совершенствование	Скандинавская ходьба — это самый простой, доступный, универсальный для людей способ обрести Здоровье, Бодрость и Долголетие! Актуальность этой технологии заключается в возможности для сотрудников ГБУ РС(Я) «РКЦСО», провести время на свежем воздухе, в окружении природы и таких же, как они, позитивно настроенных, здоровых духом и оздоравливающих телом. Несмотря изменения, произошедшие в последние годы, российское здравоохранение никак не может решить проблему профилактики сердечнососудистых заболеваний, ожирения, диабета и многих, многих других. Но эти проблемы во многом решаются изменением образа жизни (и мыслей), и в первую очередь – физической активностью. Благодаря включению в активное движение рук, Скандинавская ходьба помогает держать в тонусе мышцы и верхней, и нижней частей тела одновременно. Получается, что в процессе такой ходьбы

<p>существующей ситуации, модернизация массовой практики социального обслуживания, предложения, альтернативы и т.д.).</p> <p><b>5. Масштабность программы/проекта/технологии (локальная, местная, региональная, межрегиональная, общегосударственная).</b></p> <p><b>6. Транслируемость проектной идеи (возможность внедрения в иных условиях)</b></p>	<p>активно тренируются около 90 % всех мышц тела. Соответственно и калорий сжигается больше - в среднем на 45 % больше, чем при обычной ходьбе. И это не может не радовать тех, кто мечтает похудеть. С помощью палок можно увеличить темп и, соответственно, интенсивность тренировки, прилагая меньше усилий. К тому же, они помогают нивелировать те недостатки, которые имеет бег для не слишком тренированного организма: палки и руки помогают поглощать от 20 до 30% кинетической энергии от ударов о землю, которые обычно приходятся на колени и спину. Естественно, Скандинавская ходьба, как любая аэробная нагрузка, даёт и на свежем воздухе, улучшает работу сердца и лёгких, а значит – и всего организма. Таким образом, Скандинавская ходьба не только сохраняет все преимущества ходьбы и бега, является хорошей альтернативой плаванию, но и помогает сжигать больше калорий, укреплять мышечный корсет, решая проблемы с осанкой, и не несёт угрозы неподготовленным суставам ног и позвоночнику. Польза ходьбы с палками для здоровья велика, её трудно переоценить. При правильной организации, она может помочь при очень многих болезнях и состояниях – при стрессе, депрессии, вегетососудистой дистонии, дисциркуляторной энцефалопатии, остеохондрозе позвоночника, остеопорозе, ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях органов дыхания; в восстановительном периоде после инсульта, инфаркта миокарда и полостных операций. Ходьба с палками – лучшее средство нормализации венозного кровотока в нижних конечностях и органах малого таза. Именно Скандинавская ходьба является ещё и прекрасной суставной гимнастикой, так как, практически, все суставы участвуют в тренировке. Ходьба гармонично сочетается с дыхательными</p>
--	--

	практиками, ведь занятия проходят на свежем воздухе, да и заниматься можно и нужно круглый год.
<b>Цель программы/проекта/технологии</b>	Пропаганда здорового образа жизни, физической активности и долголетия среди сотрудников ГБУ РС(Я) «РКЦСО»; обеспечение малозатратного, комфортного, равного доступа населения к эффективным оздоровительным программам.
<b>Задачи:</b> организационные; исследовательские практические; аналитические;	1.Содействовать внедрению современных оздоровительных технологий в практику для сотрудников ГБУ РС(Я) «РКЦСО»; 2.Приобщать сотрудников ГБУ РС(Я) «РКЦСО» к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни и принципы активного долголетия.
<b>Этапы и сроки реализации программы/проекта/технологии</b>	Технология рассчитана на длительный период – в течении года, так как скандинавской ходьбой можно заниматься круглый год.
<b>Ресурсы необходимые для реализации программы/проекта/технологии:</b> Кадровые; Материально-технические; Информационные; Методические;	<p><b>Кадровые ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- директор учреждения, осуществляет общее руководство технологией,</li> <li>- заместитель директора – осуществляет контроль, анализ и управление реализацией технологии;</li> <li>- заведующий отделением – координация деятельности специалистов отделения в рамках реализации технологии;</li> </ul> <p><b>Материально-технические ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помещения и оборудования социально-реабилитационного отделения, находящиеся на балансе учреждения.</li> </ul> <p><b>Информационные ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные стенды отделения;</li> <li>- информационные буклеты, памятки по тематике направлений технологии.</li> </ul> <p><b>Методические ресурсы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Финская ходьба по-настоящему" - Учебник по скандинавской ходьбе ONWF -</li> </ol>