



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБУ СО
«Ужурский»

Н.В.Катасанова
01 2024

ПРОГРАММА по группе дневного пребывания

Пояснительная записка

Граждане пожилого возраста и инвалиды нуждаются в повышенном внимании общества и представляют собой специфический объект реабилитационной работы.

Важную роль в реабилитации данной категории играет общение. Ничего удивительного - даже молодой и здоровый человек без полноценного живого общения может потерять интерес к жизни, а для них это еще более актуально. Ведь представить долгую и счастливую жизнь без позитивного настроения и ярких эмоций очень сложно.

Актуальность: Граждане пожилого возраста и инвалиды подвержены одновременному действию целого ряда неблагоприятных факторов. Их физическое, психическое, социальное, экономическое благополучие очень тесно взаимосвязаны. Появление возрастных заболеваний (инфаркт, инсульт, деменция и др.), без профилактики которых, отмечается снижение активности указанной категории граждан. Это связано с ограничением их трудовой деятельности, а также возникновением различных затруднений как в социально – бытовой, так и в психологической адаптации к новым условиям жизни. Особое значение в сфере социального обслуживания имеет дифференцированный подход, адресность и своевременность оказания того или иного вида социальной поддержки и использования эффективных технологий и практик предоставления социальных услуг.

В виду малой жизненной активности по организации свободного времени данная категория граждан рассматривается как сложное социальное явление, степень выраженности которого зависит от многих факторов, включая состояние организма, но и условий, необходимых для достойного качества жизни, успешной социализации и самовыражения личности.

Цель: Основная цель деятельности отделения дневного пребывания – социальная реабилитация граждан пожилого возраста и инвалидов, направленная на укрепление психического и физического здоровья, формирование активной жизненной позиции и развитие творческого потенциала получателей социальных услуг. Способствовать продлению активного долголетия, улучшению социального самочувствия через организацию интеллектуального досуга и отдыха, удовлетворения существующих потребностей.

Задачи:

1. Оказание социальной помощи и моральной поддержки инвалидам и людям пожилого возраста.

2. Преодоление социальной пассивности и замкнутости у инвалидов и пожилых людей в обществе.
3. Создание условий для повышения жизненной активности у людей пожилого возраста и инвалидов.
4. Организация свободного времени и культурного досуга пожилых людей и инвалидов.

Программа предназначена для людей пожилого возраста и инвалидов, желающих повысить адаптационный потенциал, эмоционально восполнить свою жизнь по удовлетворению потребностей в признании и уважении, формированию позитивного взгляда на жизнь путем осознания и осмысления своей жизни, а также профилактика возрастных заболеваний.

Занятия в группе дневного пребывания проводятся с гражданами пожилого возраста и инвалидами численностью до 10 человек. Курс реабилитации состоит из четырех направлений (физическая, трудовая, социокультурная реабилитация, психологическая)

«Физическая реабилитация»

«Будь здоров»

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов и граждан пожилого возраста, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Входит комплекс упражнений и подходов, который учитывает физические, психологические и социальные потребности людей и помогает им участвовать в физических активностях и спорте.

Задачи адаптивной физической культуры:

- развитие физических возможностей
- улучшение физической формы
- улучшение психологического состояния
- создание условий для полноценного участия в жизни общества

№	Тема	Время
1	Ознакомительное занятие: «Теоретическая подготовка»	40 минут
2	Оздоровительная гимнастика	40 минут
3	Упражнения для комплексного развития физических качеств	40 минут
4	Скандинавская ходьба для граждан пожилого возраста и инвалидов	40 минут
5	Спортивные игры, эстафеты	40 минут
6	Скандинавская ходьба для граждан пожилого возраста и инвалидов	40 минут
7	Упражнения для комплексного развития физических качеств	40 минут
8	Оздоровительная гимнастика	40 минут
9	Скандинавская ходьба для граждан пожилого возраста и инвалидов	40 минут
10	Спортивные игры, эстафеты	40 минут
11	Упражнения для комплексного развития физических качеств	40 минут
12	Заключительное занятие: «Спортивные игры»	40 минут

Социально – трудовая реабилитация «Наши руки не для скуки»

Основной задачей в использовании трудовых возможностей ПСУ является объединение граждан пожилого возраста и инвалидов в группу, связанную одним желанием – создавать что-то новое и прекрасное.

Цель: создание условий для восстановления утраченных навыков к самообслуживанию через комплекс групповых и индивидуальных занятий трудотерапией для граждан пожилого возраста.

Задачи:

1. Вовлекать получателей социальных услуг пожилого возраста в систему занятий декоративно – прикладным творчеством.
2. Активизировать людей пожилого возраста к участию в трудовой деятельности, способствующей снижению уровня зависимости от посторонней помощи.
3. Способствовать возвращению частично утраченных двигательных функций, а также восстановлению и формированию навыков труда.

Блок занятий включает в себя различные виды декоративно-прикладной деятельности: вышивка, вязание, шитье.

Изготовление поделок и сувениров в различных техниках таких как: «Айрис - фолдинг», «Поп - ап», «Скрапбукинг», «Макраме», «Изонить».

№	Тема занятий	Форма	Время
1	«Познакомимся друзья»	Вводная лекция	45мин
2	Поздравительная открытка в технике «Скрапбукинг»	Творческое занятие	45мин
3	Вышивка на пластиковой канве «Ромашка»	Творческое занятие	45мин
4	«Пасхальное яйцо» в технике «Айрис - фолдинг»	Творческое занятие	45мин
5	Узелковое панно в технике «Макраме»	Творческое занятие	45мин
6	Ленточка славы	Мастер - класс	45мин
7	Подстаканник	Творческое занятие	45мин
8	Открытка для друга в технике «Поп - ап»	Творческое занятие	45мин
9	«Осенние мотивы» поделка из природного материала	Творческое занятие	45мин
10	«Сюрприз» поделка из бросового материала	Творческое занятие	45мин
11	«Волшебные узоры» в технике «Изонить»	Творческое занятие	45мин
12	«Новогодняя игрушка»	Творческое занятие	45мин

Социокультурная реабилитация «Всякая душа празднику рада»

Один из главных компонентов реабилитации пожилых является общение. Оно необходимо любому человеку, чтобы чувствовать себя востребованным, а пожилым людям и инвалидам, нередко оказывающимся в изоляции и одиночестве, контакт с людьми ещё более важен. Участие в культурно-массовых мероприятиях дарит пожилому человеку ощущение сопричастности к большому коллективу, формирует позитивный взгляд на жизнь в целом, облегчает восприятие и переживание проблем. Разнообразные по тематике мероприятия с участием граждан пожилого возраста и инвалидов, благотворно влияют на их эмоциональный фон и способствуют полноценному межличностному общению. В социокультурной реабилитации людей пожилого возраста и инвалидов рассматривают следующие задачи:

Задачи:

1. Способствовать приобщению людей пожилого возраста и инвалидов к культурным, духовно – нравственным ценностям, к здоровому образу жизни, гармоничное развитие на основе включения в мир искусства и культуры.
2. Апробировать основные технологии социальной работы по достижению высокого уровня социальной жизни инвалидов пожилого возраста.
3. Поддерживать разносторонние интересы, увлечения.

№	Мероприятие
1	«Крещенские забавы»
2	«Оставаться в строю»
3	«День именинника»
4	«Краше женщин нет»
6	«Победа за нами!»
7	«Пусть будет теплой осень жизни»
8	«Новогодняя волна»

Психологическая реабилитация «Интерес к жизни»

Социально-психологическая реабилитация граждан пожилого возраста и инвалидов направлена на сохранение и укрепление психического здоровья, создание положительного эмоционального фона, снятие напряжения, формирование позитивного мировоззрения.

Регулярность занятий способствует стабилизации эмоционального фона, развитию памяти и внимания. Формированию психологической культуры и укреплению психического здоровья пожилых людей.

№ п/п	Темы занятий	время
1	Вводное занятие: «Давайте знакомиться. Психология доступна каждому»	40 минут
2	«Ресурсы нашего душевного состояния»	40 минут
3	«Пути повышение стрессоустойчивости»	40 минут
4	«Развитие памяти и внимания»	40 минут
5	«Лабиринты памяти»	40 минут
6	«Су-джок» терапия	40 минут
7	«Позитивное мышление»	40 минут
8	«Краски жизни без депрессии»	40 минут
9	«Душевное здоровье человека»	40 минут