УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБУ СО
«КЦСОН «Северный»
_____ Е.Р. Колесникова
«09» 01 2025г.

ПРОГРАММА
по группе дневного пребывания

Пояснительная записка

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

Значительную роль в реабилитации данной категории играет общение. Ничего удивительного — даже молодой и здоровый человек без полноценного живого общения может потерять вкус к жизни, а для них это еще более актуально. Ведь представить долгую и счастливую жизнь без позитивного настроя 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 (имеется в наличии) 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 не только состояние организма человека, но и условий, необходимых для достойного качества жизни, успешной социализации и самовыражения личности.

Цель способствовать продлению активного долголетия, улучшению социального самочувствия через организацию интеллектуального досуга и отдыха, удовлетворения существующих потребностей.

Задачи:

1. Стимулировать жизненную и общественную активность граждан пожилого возраста, предупреждающая преждевременное старение. Способствовать развитию социально – одобряемых форм деятельности, интересов, потребностей.
2. Организовывать проведение социокультурных мероприятий, востребованных социальных услуг, направленных на улучшение качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.
3. Выстроить систему реабилитационного сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов, внедрить новые подходы к реабилитационной работе.

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 8 человек с возможностью привлечения тьюторов (по необходимости). Услуги в рамках применения стационарозамещающей технологии предоставляются три раза в неделю, курс реабилитации включает 12 занятий не более двух раз в год. Комплексная реабилитации состоит из четырех блоков (физическая, психологическая, трудовая и социокультурная реабилитация)

1-блок «Физическая реабилитация»
«Шаг к здоровью»

Физическая реабилитация направленна на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики, упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах, суставная гимнастика для позвоночника, суставная гимнастика для плечевого пояса, комплекс упражнений с отягощениями, комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц, упражнения, направленные на совершенствование координации движений, использование тренажеров (*беговая дорожка, велотренажер, степпер)*, скандинавская ходьба.

№	Тема	Время
1	Вводное занятие: «Для чего нужны занятия адаптивной физической культурой?»	40 минут
2	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	40 минут

3	Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для граждан пожилого возраста и инвалидов	40 минут
4	Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для граждан пожилого возраста и инвалидов	40 минут
5	Спортивные и подвижные игры.	40 минут
6	Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для граждан пожилого возраста и инвалидов	40 минут
7	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	40 минут
8	Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для граждан пожилого возраста и инвалидов	40 минут
9	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	40 минут
10	Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для граждан пожилого возраста и инвалидов	40 минут
11	Спортивные и подвижные игры.	40 минут
12	Заключительное занятие «Мультиспортивные игры».	40 минут

2-блок «Социально – психологическая реабилитация»
«Сам себе психолог».

Социально-психологическая реабилитация граждан пожилого возраста и инвалидов, в рамках Программы, направлена на сохранение и укрепление психического здоровья, на восстановление, коррекцию или компенсацию нарушений психических функций, приобретение новых знаний, умений и навыков по актуальным психологическим проблемам, в целях обеспечения психологического комфорта, формирование позитивного мировоззрения, снижение отрицательного воздействия на личность стресс-факторов.

Социально-психологическая реабилитация осуществляется психологом, в рамках своей компетентности, отвечающим за качественное и своевременное выполнение мероприятий, обоснованное применение тех или иных техник, методов и приёмов.

Методами психологической реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов являются когнитивно-поведенческая терапия, гештальт - терапия, арт-терапия.

Форма занятий: лекции, практические занятия, тренинг. В ходе занятий допускаются: дискуссия, обмен мнениями, обратная связь.

Примечание: тематика занятий разработана с учётом возраста получателей социальных услуг, заболеваний и имеющихся у них актуальных проблем, в связи с чем, в тематике некоторых занятий предусмотрены два варианта их проведения.

№	Тема	Время *(в мин.)*
1	Тренинговое занятие « Давайте познакомимся»;	40
2	Психолого-диагностический блок направленный на выявление уровня развития и психологической зрелости лиц с ментальными нарушениями;	40
3	Тренинговое занятие на развитие навыков общения	40
4	Тренинговое занятие « Эмоции вокруг нас»	40
5-6	Комплекс занятий на стимуляцию познавательных процессов: восприятия, памяти, внимания, воображения (2 занятия);	40
7	Тренинговое занятие « Мимика и жесты»	40
8	Тренинговое занятие « Эмоционалная саморегуляция»	40
9	Тренинг « Техники самопомощи»	40
10	Занятие на формирование уверенного поведения;	40
11	Тренинговое занятие « Я себя понимаю».	40

3-блок Социально – трудовая реабилитация.
«Делаем сами своими руками»

Использование трудовых возможностей– это современная методика реабилитации, направленная на вовлечение человека в посильную трудовую и творческую деятельность. Данная методика позволяет организовать совместную деятельность, облегчая при этом взаимоотношения между людьми, снимая состояние напряженности и беспокойства, улучшает психоэмоциональное состояние, что дает положительные результаты, так как используется для профилактики возрастных заболеваний и мобилизации двигательно – творческого потенциала пожилых людей и сохранения их жизненной активности. В настоящее время приоритет в реабилитации ПСУ пожилого возраста отдается разным формам деятельности, к числу которых относятся методики, связанные с видами художественного и прикладного творчества. Декоративно – прикладное искусство один из самых важных и древнейших видов искусства. Произведения ДПИ обладают художественно

– эстетическими свойствами, имея практическое назначение в быту и труде, являются средством сближения людей, облегчают включение каждого ПСУ в коллективное творческое дело.

В рамках деятельности в блоке предлагается такие виды деятельности, как: аппликация, лепка, шитье, рисование, работа с природным и бросовым материалом для изготовления сувениров.

№	Тема занятий	Форма	Время
1.	«Фоторамка Осень»	Творческое занятие	40 мин
2.	«Фоторамка Зима»	Творческое занятие	40 мин
3.	«Фоторамка Лето»	Творческое занятие	40 мин
4.	«Фоторамка Весна»	Творческое занятие	40 мин
5.	«р. Енисей. Рисуем реку»	Мастер- класс	40 мин
6.	«о. Виви. Рисуем озеро»	Мастер- класс	40 мин
7.	«Черное м. Рисуем море»	Мастер- класс	40 мин
8.	«Снегирь»	Мастер- класс	40 мин
9.	«Трехцветный енисейский кот»	Мастер- класс	40 мин
10.	«Снежинки»	Творческое занятие	40 мин
11.	«Мой любимый клоун»	Творческое занятие	40 мин
12.	«Открытка. Я тебя люблю»	Итоговое занятие	40 мин

4-блок «Социокультурная реабилитация»

«Жить не тужить…»

Социокультурная реабилитация на сегодняшний день является одним из современных и действенных направлений комплексной реабилитации инвалидов. Разнообразие методов социокультурной реабилитации дает возможность использовать их потенциал в полной мере. В рамках социокультурной реабилитации в зависимости от состава группы с учетом возраста и нозологии будут использоваться различные методы.

Игровая терапия

Умственные игры занимательны для любого возраста, они открывают широкий спектр путей для развития ума, расширения его возможностей. Кроме того, игры помогают справляться с симптомами и сдерживать развитие таких связанных со старением состояний, как деменция и болезнь Альцгеймера. В конечно счете они делают более ярким и сильным ощущение благополучия.

Одно из преимуществ интеллектуальных игр состоит в том, что в них можно участвовать независимо от других или играть в команде. От этого

обостряется ощущение жизни, и старому человеку становится легче поддерживать навыки, необходимые для общественной жизни. Эти игры превосходно помогают справляться с социальной напряженностью и чувством одиночества, которые со временем могут приводить к таким плохо влияющим на здоровье состояниям, как тревожность и подавленность.

Игры для людей умеющих работать на ПК.

№	Компьютерные игры для профилактики деменции	Время
1.	Три в ряд	45 мин
2.	Найди отличия	45 мин
3.	Найди кота	45 мин
4.	Кроссворд онлайн	45 мин
5.	Шашки онлайн	45 мин
6.	Зуум	45 мин
7.	Судоку	45 мин

Арт-терапия

Главной целью арт-терапевтической деятельности является достижение положительных изменений в психологической и социальной сфере лиц с ограничениями в здоровье. Арт-терапия способствует снятию напряжения, пробуждению внутренних жизненных сил, активизирует внутренние личностные ресурсы, облегает социальную адаптацию, способствует формированию межличностных навыков. Творчество компенсирует утраченные возможности людей, пробуждает жизненную активность, помогает наладить внутреннюю связанность и общение с самим собой и в целом способствует нормализации жизни.

№	Тема занятий	Время
1.	Виртуальные прогулки по Русскому музею	45 мин
2.	Виртуальный визит в Государственный Эрмитаж	45 мин
3.	Тур по экспозиции Третьяковской галереи	45 мин
4.	Виртуальное путешествие по городу Енисейск «От острога до современности»	45 мин
5.	Виртуальная экскурсия в Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова	45 мин
6.	Виртуальный маршрут по «Золотому кольцу России»	45 мин
8.	Знакомство и поиск новой информации в интернете	45 мин
9.	Виртуальное путешествие в заповедник «Красноярские	45 мин

	столбы»	

Ожидаемые результаты:

Качественные:

- интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- формирование двигательной активности для преодоления физических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;
- освоение навыков саморегуляции, восстановление сил;
- предотвращение самоизоляции, одиночества;
- повышения уровня жизненной активности

Количественные:

- открытие группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста;
- удовлетворенность программой не менее 90% от группы получателей в группе дневного пребывания для граждан пожилого возраста;
- увеличение количества получателей.