**Краевое государственное автономное учреждение**

**социального обслуживания**

**«Приморский центр социального обслуживания населения»**

**Хорольский филиал**

**Хорольский муниципальный район**

Практика для старшего поколения по стандартам концепции активного долголетия («Активное долголетие»)

**«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»**

**(Клуб любителей «Скандинавской ходьбы»)**

Выполнила: Яценко Наталья Викторовна,

специалист по социальной работе

(срочная помощь) по Хорольскому

муниципальному району

Хорольского филиала

КГАУСО «ПЦСОН»

с. Хороль

2020 г.

**Скандинавская ходьба** – ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определённая методика занятий и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок

**Цели:**

1. Социальная реабилитация и адаптация людей пожилого возраста.
2. Формирование общего физического и психического благополучия граждан пожилого возраста.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Активизация жизненного потенциала граждан пожилого возраста и сохранение у них активного образа жизни.
5. Сплочение пожилых людей через совместное времяпрепровождение.

**Задачи:**

1. Объединение пожилых людей, стремящихся обучиться и заниматься скандинавской ходьбой, чтобы сохранить своё здоровье, активное долголетие.
2. Привлечение пожилых людей к регулярным занятиям физической культурой, к познавательно-просветительской деятельности, активному отдыху и интересному общению, участию в общественной жизни.
3. Создание необходимых условий, обеспечивающих пожилым людям возможность систематически заниматься спортом.
4. Совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма.
5. Активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизнедеятельности.
6. Повышение самооценки и позитивного эмоционального настроя.
7. Повышение общего эмоционального фона.

**Уникальность проекта** – внедрение нового, модного сейчас, увлечения людей, ведущих здоровый образ жизни. Скандинавская ходьба – ходьба со специальными палками, доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе.

**Социальный эффект от реализации проекта:**

Решена социальная проблема, на которую был направлен проект – повышение физической активности пожилых людей. Группа сформирована, продолжает работать, есть желающие присоединиться.

**Целевая группа:** 8 человек, граждане пожилого возраста, участники клуба по интересам «Скандинавская ходьба» Хорольского филиала КГАУСО «ПЦСОН».

**Место реализации:** с. Хороль

**График занятий:** понедельник – 17:30

пятница – 17:30

**Реализация проекта.**

Скандинавская ходьба – чрезвычайно демократичный вид фитнеса. Есть всего 2 вещи, без которых нельзя обойтись начинающему ходоку – это удобные кроссовки или ботинки на толстой подошве и с достаточной амортизацией и специальные палки.

Для начала занятий скандинавской ходьбой необходимо подобрать палки:

1. Ручка палки должна быть удобной, сделанной из материала не вызывающего раздражение на коже.
2. Обязательно на ручке палки должен быть темляк, который плотно обхватывает запястье руки и при раскрытой ладони, палка благодаря ему (темляку), остаётся в ладони. Размер темляка должен соответствовать величине ладони, не быть слишком большим, без давления облегать запястье и не сдавливать ладонь.
3. Наличие насадок для наконечника палки: Как правило, нижний конец палки (наконечник) универсален, т.е для ходьбы по грунту, траве, песку и снегу. Наконечник должен иметь твёрдый металлический шип. Дополнительно, обязательно должен быть в комплектации резиновый наконечник («башмачок») для ходьбы по асфальту, для бесшумного движения и смягчения резонанса от ходьбы по асфальту.
4. Палки могут быть сделаны из металлического сплава или пластиковые с карбоновым волокном.
5. Палки должны производить приятное впечатление, быть лёгкими и прочными.
6. Палки должны быть подобраны по росту:

Ваш рост, см Высота палок, см Допустимая высота палок,

(рост х 0,7) в зависимости от

физической формы

человека, см

150 105 100-110

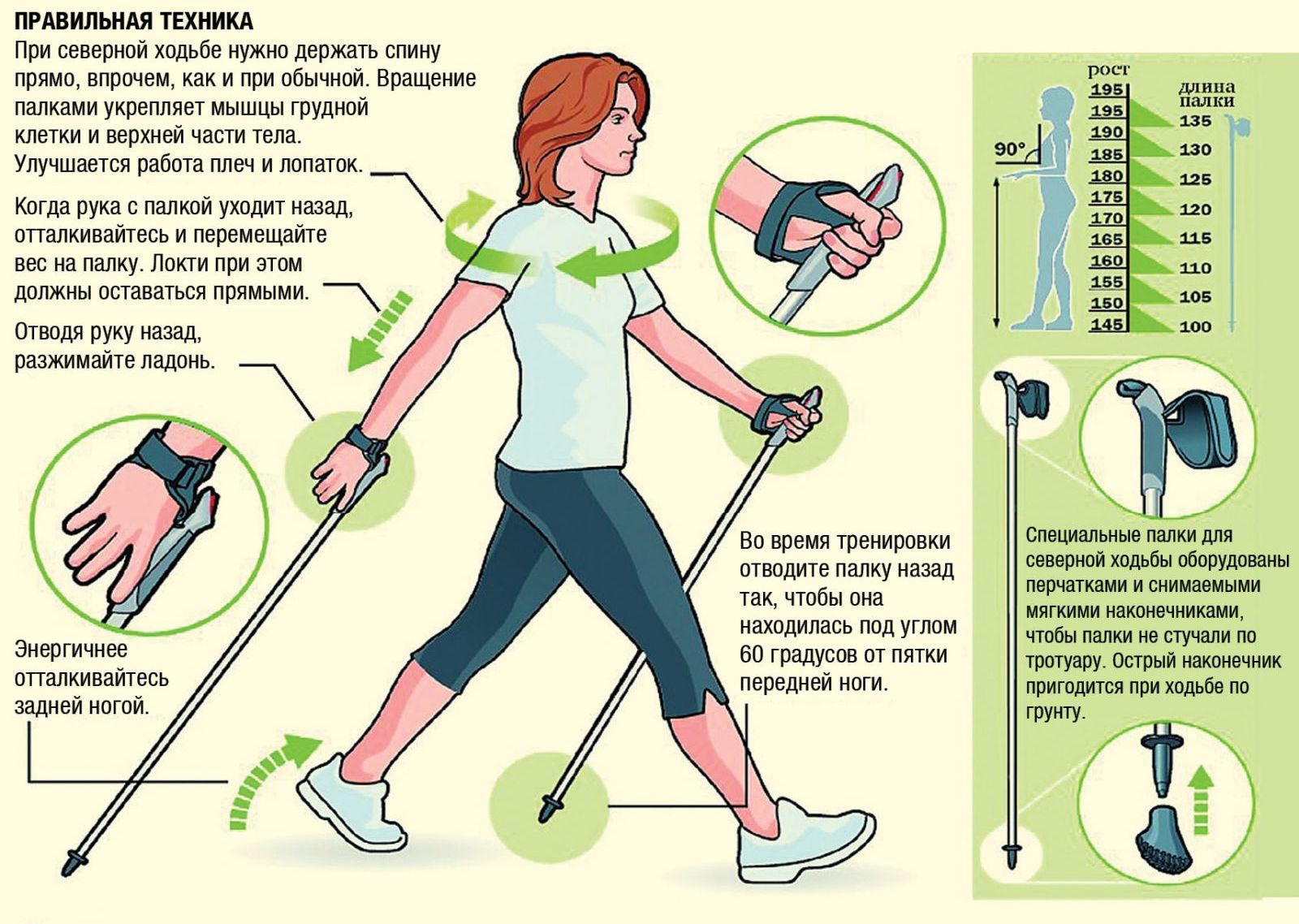
155-160 110 105-115

165 115 110-120

170-175 120 115-125

180 125 120-130

185-190 130 125-135



**Польза скандинавской ходьбы**

1. Держит в тонусе мышцы верхней и нижней частей тела одновременно.
2. Тренирует около 90% всех мышц тела.
3. Сжигает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба.
4. Уменьшает давление на колени и суставы во время ходьбы (за счёт опоры на палки).
5. Улучшает работу сердца и лёгких – укрепляет мышцу сердца.
6. Уменьшает влияние скопившихся токсинов.
7. Регулирует деятельность кишечника.
8. Увеличивает объём лёгких до 30%.
9. Лучше обеспечивает мышцы кровью.

Занятия проводятся круглогодично, однако погода выбирается комфортная для самочувствия. Занятия проводятся в вечернее время. Вначале это были короткие походы по 20-30 мин, постепенно их продолжительность увеличилась до 2-х часов. Перед самой ходьбой – разминка – дыхательная гимнастика по А.С. Стрельниковой. Во время ходьбы контролируется работа сердца, устраиваются передышки. С точки зрения физиологии скандинавская ходьба – это чистая кардиотренировка. При обычной прогулке, без палок, нагружается лишь нижняя часть туловища, при скандинавской ходьбе – и верхняя.

**Маршрут ходьбы:**

с. Хороль (ул. Ленинская, ул. Чапаева, ул. Заречная, ул. Горького, ул. Советская); сопка Любви, сопка Широкая, сопка Великая, сопка Высокая.





Скандинавская ходьба доступна всем и каждому, помогает решить многие проблемы со здоровьем, влиться в новый круг общения, и при этом является практически не затратным видом фитнеса. Достаточно лишь встать с дивана и взять палки – и ваша жизнь изменится к лучшему!