

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГОАУСОН «Кандалакшский ДИПИ»
 _____ Орлова Е.А.
 «__» _____ 2020г.

**ПРОГРАММЫ И ТЕХНОЛОГИИ,
 реализуемые в ГОАУСОН «Кандалакшский ДИПИ»**

| Наименование программы, технологии | Направление применения, цель | |
|--|--|---|
| ПРОГРАММЫ | | |
|  | <p>Программа социальной реабилитации людей пожилого возраста и инвалидов «Жить здоровым – ЗДОРОВО!»</p> | <p>Цель: повышение уровня адаптации пожилого человека и инвалидов в социуме, реабилитация пожилых людей и инвалидов в изменившихся условиях жизни, помощь в преодолении ощущения одиночества и ненужности, формирование и подбор досуга соответственно интересам и возможностям личности</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Реабилитационная программа по развитию мелкой моторики «Мы здоровы от кончиков пальцев!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - складывание пазлов - работа с мозайкой - «Шнуровка» - работа с пуговицами - упражнения с прищепками - работа с конструктором - работа с пластилином и соленым тестом - пальчиковое рисование - вырезание аппликаций - рисование и раскрашивание - мандалотерапия - работа с антистрессовыми предметами (мешочки с крупами и песком, кинетический песок) | <p>Цель: создание условий для поддержания навыков к самообслуживанию у граждан пожилого возраста и инвалидов посредством оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление объема движений верхних конечностей</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |



| | | |
|--|---|--|
|  | <p>Проект «Мы не одиноки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Путь к активному долголетию» - «Психология семейных отношений в пожилом возрасте» - «Всё для дома и семьи» | <p>Цель: Восстановление социальных связей, общественной активности, социальной компетентности. Объединение людей разных поколений для участия в общественной жизни, общения с друзьями и родственниками.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
| <p>ТЕХНОЛОГИИ</p> | | |
| <p>Спортивно-оздоровительные технологии:</p> | | |
|  | <p>Адаптивная физическая культура</p> | <p>Цель: обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Скандинавская ходьба: Клуб «Движение – жизнь!»</p> | <p>Цель: активная работа мышц верхних конечностей, прогресс в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Если занятия проходят не от случая к случаю, а регулярно, можно говорить о нормализации давления по причине снижения холестерина низкой плотности в крови, уменьшение нагрузки на коленные суставы, поднятие настроения, поддержка в отличном тонусе и избавление от депрессии, способствует гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости, укрепляет иммунную систему.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |

| | | |
|---|-------------------------------|---|
|  | <p>Тренажерный зал</p> | <p>Цель: улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия, сохранения позитивного отношения к жизни, замещение мыслей о болезни, повседневных хлопот, избавление от депрессии позитивными интересами, снижения нервно-психического напряжения, создания условий для общения, взаимной поддержки, эмоционального обмена, общее повышение жизненного тонуса, полноценное межличностное общение.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
| <p>Культурно-досуговые технологии:</p> | | |
|  | <p>Клуб «Эрудит»</p> | <p>Цель: сохранение ясности ума, улучшение настроения, развитие коммуникативных навыков, расширение кругозора.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Клуб «Киноман»</p> | <p>Цель: самопознание, развитие эмпатии и сопереживания, поиск решений в трудных жизненных ситуациях, разрешение внутренних конфликтов, самоанализ, навыки видеть многомерность одного образа, решения и человека</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Клуб «Фантазер»</p> | <p>Цель: развитие мелкой моторики рук, умение достигать желаемого результата и поднятие настроения и самооценки за счет создания поделок, развитие мыслительных процессов путем создания образа в уме и перенесении его через материалы в предмет.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |

| | | |
|---|-------------------------------|---|
|  | <p>Клуб «До-ре-ми»</p> | <p>Цель: пение способствует улучшению сна, снижению уровня стресса, стимуляции циркуляции крови, развитию коммуникативных способностей. Прослушивание музыки помогает создать или сохранить чувство душевного комфорта, снять стресс.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Игротерапия</p> | <p>Цель: улучшение настроения, способствование активации работы мозга, сохранение трезвости и гибкости ума, благоприятное воздействие на психологическое состояние</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
| <p>Социально- психологические технологии:</p> | | |
|  | <p>Канистерапия</p> | <p>Цель: лечение неврозов, истерий, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, повышение самооценки и развитие коммуникационных способностей.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Иппотерапия</p> | <p>Цель: избежание умственной отсталости, различных нарушениях социальной адаптации и поведенческих нарушениях, неврозах, психозах, задержке психического развития, используется она в послеоперационной реабилитации и во многих других случаях</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |

| | | |
|---|---|---|
|  | <p>Филинотерапия</p> | <p>Цель: избавление от чувства одиночества, успокоение, снижение артериального давления, стабилизация работы сердца.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Терапия «выслушивание»</p> | <p>Цель: уменьшение эмоционального напряжения и установление прочного контакта с получателем социальных услуг</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Психокоррекционная аудиовизуальная программа «Саната»</p> | <p>Цель: повышение психофизиологической сопротивляемости, снижение проявлений психосоматической симптоматики, профилактика обострений хронических соматических заболеваний (коррекция «внутренней картины болезни»), устранение симптомов астении и хронической усталости, повышение адаптивности в стрессовых ситуациях.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Клуб «Мудрость»</p> | <p>Цель: изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми, содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха., развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений, исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении, улучшение субъективного самочувствия и укрепление</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>психического здоровья посредством проведения психологических тренингов.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
| Социально-трудовые технологии: | | |
|  | <p>Кружок «Своими руками», «Рукоделие»</p> | <p>Цель: развитие мелкой моторики рук, умение достигать желаемого результата и поднятие настроения и самооценки за счет создания поделок, развитие мыслительных процессов путем создания образа в уме и перенесении его через материалы в предмет.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
| Информационно- познавательные технологии: | | |
|  | <p>Клуб «Час новостей»</p> | <p>Цель: поддержание у проживающих интереса к происходящему в мире, способствование рассуждениям и комментированию обсуждаемых событий.</p> <p>граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Виртуальный туризм</p> | <p>Цель: расширение кругозора, создание положительного эмоционального состояния, развитие коммуникативных способностей.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
|  | <p>Теосоциореабилитация</p> | <p>Цель: обретение внутреннего равновесия, формирование оптимистичного взгляда в будущее, развитие терпения, не смотря на трудности.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |

| | | |
|--|----------------------------------|---|
|  | <p>Школа здоровья</p> | <p>Цель: повышение уровня знаний, информированности и практических навыков по профилактике заболеваний и повышения качества жизни, сохранению здоровья.</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |
| <p>Школа безопасности для пожилых людей и инвалидов</p>  | <p>Школа безопасности</p> | <p>Цель: повышение уровня безопасности повседневной жизни лиц пожилого возраста и инвалидов, изучение и освоение пожилыми гражданами и инвалидами основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни, ознакомление с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, изучение и освоение методов и приемов защиты, обучение граждан комплексно анализировать ситуацию, принимать адекватные и безопасные решения.</p> |
| <p>Социально-бытовые технологии:</p> | | |
| <p>МИЛИОТЕРАПИЯ</p>  | <p>Милиотерапия</p> | <p>Цель: поддержание и повышение качества жизни пожилых людей и инвалидов (далее – получателей социальных услуг) через создание среды жизнедеятельности, адекватной их возрасту, состоянию здоровья и психологическому состоянию</p> <p>Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды</p> |