

**Каратузский филиал
Красноярского краевого народного университета
«Активное долголетие»**

Учебная программа факультета «Здоровье»

2023/2024 учебный год

с. Каратузское

Уважаемый слушатель!

Министерством культуры края и министерством социальной политики края разработан проект создания на основе межведомственного и межпредметного взаимодействия Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие». С целью привлечения наиболее квалифицированных преподавателей и максимального учета образовательных и досуговых потребностей людей пожилого возраста партнерами проекта стали Красноярская региональная организация общественной организации – общества «Знание» России и Красноярская краевая общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

С 19 октября 2023 года в селе Каратузское начинает работу факультет «Здоровье» Каратузского филиала Красноярского краевого народного университета. Базой филиала определено КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский». Основной целью функционирования филиала университета является сохранение социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов, создания условий для их адаптации в современном обществе.

Одним из факультетов на территории Каратузского района является факультет: «Здоровье» с профильной учебной программой.

В результате деятельности филиала университета будет решен комплекс задач по социальной адаптации людей пожилого возраста, а именно:

вовлечение людей пожилого возраста в процессы демократического преобразования и формирования гражданского общества в Российской Федерации;

создание благоприятных условий для самообразования людей пожилого возраста;

использование профессионального и жизненного опыта людей пожилого возраста для обмена им с другими слушателями;

создание благоприятных условий для межличностного общения людей пожилого возраста;

адаптация людей пенсионного возраста в современном мире.

Таким образом, деятельность Каратузского филиала Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие» будет способствовать системной социально-психологической, педагогической и досуговой поддержке пожилого человека, его социальной адаптации и активной интеграции в социально-культурную среду.

Общая информация

Декан факультета «Здоровье»

Безхмельницина Светлана Владимировна – и.о. заместителя директора КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский».

Лектор факультета

Овчинников Алексей Анатольевич – инструктор по АФК социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский».

Цель: улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания оздоровительной среды.

Программа включает в себя:

- Лекционные занятия
- Практические занятия

Со временем мы все становимся менее активными, что может привести к потере мышечной силы и гибкости. ФК для пожилых людей предоставляет возможность укрепить мышцы и суставы, что способствует поддержанию физической формы и способности выполнять повседневные задачи. Регулярные упражнения помогают улучшить координацию, равновесие и осанку. Кроме того, гибкость, достигнутая через ФК, может снизить болевые ощущения и повысить общий комфорт.

Одной из ключевых польз ФК для пожилых людей является поддержание здоровья сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечной мышцы, снижению кровяного давления и улучшению кровообращения. Это помогает предотвратить развитие сердечных заболеваний, инсульта и других серьезных проблем. ФК также способствует нормализации уровня холестерина, что ведет к улучшению общего состояния здоровья и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Остеопороз и артрит являются распространенными проблемами у пожилых людей. ФК может помочь предотвратить или замедлить

прогрессирование этих заболеваний. Физическая активность стимулирует костную ткань и помогает сохранить ее плотность и прочность. Упражнения, направленные на укрепление мышц вокруг суставов, улучшают подвижность и снижают риск развития артрита. ФК также способствует снятию болевых ощущений и восстановлению функций после травм или операций.

Регулярные физические упражнения, способствуют выработке эндорфинов — гормонов радости и улучшения настроения. Улучшенное настроение помогает бороться со стрессом, депрессией и тревожностью, которые часто встречаются у пожилых людей. Более активный образ жизни и достижение физических целей через ФК также способствуют повышению самооценки и уверенности в своих силах.

ФК — это эффективный и доступный способ поддержания здоровья и активного образа жизни. Регулярные физические упражнения улучшают силу, гибкость, сердечно-сосудистую систему, здоровье костей и суставов, а также психологическое благополучие. Начните с малого и постепенно увеличивайте нагрузку. Позаботьтесь о своем здоровье и оставайтесь активными в любом возрасте!

Задачи:

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий ;

- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

- содействие увеличению продолжительности активной жизни;

- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике заболеваний.

Ожидаемые результаты:

- формирование у слушателей мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;

- повышение функциональных возможностей организма;

- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;

- повышение приоритета здорового образа жизни, мотивации к двигательной деятельности;

- будут получать полезную информацию;

- общаться между собой;

Занятия проводятся 1 раз в месяц.

«Целевые группы

- граждане пожилого возраста и инвалиды, не имеющие медицинских противопоказаний.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 2023/34 УЧЕБНЫЙ ГОД

Уважаемый слушатель!

Руководство учебной части оставляет за собой право вносить изменения в расписание занятий факультетов и факультативов (перенос дат, изменение тематики занятий и преподавательского состава, места проведения).

Преподаватель: – Овчинников А.А. инструктор по АФК КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

Место проведения: КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский», ул. Колхозная, 95 (тренажерный зал)

19 октября
10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ «ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ»
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Комплекс
общеразвивающих упражнений»

16 ноября
10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ «УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ»
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Гимнастика для глаз»

14 декабря
10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ «КАК НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ СО
СТРЕССОМ»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Физическая культура в
пожилом возрасте»

25 января
10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ «КАК СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТ В
ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Нейрогимнастика,
пальчиковая гимнастика для людей пожилого возраста»

15 февраля
10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ «ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВАРЕНИЯ И
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ»
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Гимнастика для улучшения
пищеварения»

21 марта
10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ «ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ»
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Дыхательная гимнастика»

2 апреля
10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ «ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Гимнастика при
заболевании ОДА»

16 мая
10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ, АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Дыхательная гимнастика»

