

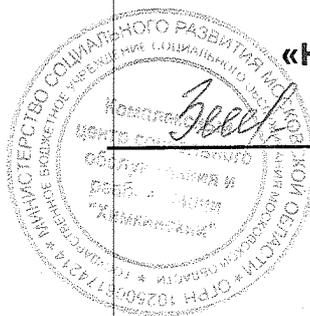
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и  
реабилитации «Химкинский»

Утверждаю:

Директор ГБУСО МО

«КЦСОР «Химкинский»

Н. К. Зимовщикова



# Рабочая программа

По работе культорганизатора  
в Отделении дневного пребывания  
для пожилых людей и инвалидов

Срок реализации 3 месяца

Программу разработал  
Специалист по социальной работе.

С. Г. Федченко

## Содержание

1. Информационная карта программы
2. Пояснительная записка
3. Актуальность
4. Цель программы
5. Задачи программы
6. Формы работы по программе
7. Концептуальные основы
8. Реализация программы
9. Методическое сопровождение программы
10. Материально-технические условия
11. Содержание программы
12. Этапы программы
13. Ожидаемые результаты реализации программы
14. Мотивационная составляющая

## Информационная карта

Полное название программы	Программа «Возраст не приговор» с дневным пребыванием в КЦСОР «Химкинский»
Цель программы	Организация отдыха и оздоровления реабилитирующихся в Отделении Дневного Пребывания
Направление деятельности	Физическое, духовное, патриотическое развитие людей пенсионного возраста, инвалидов и участников ВОВ. Средствами игры, познавательной и трудовой деятельности.
Краткое содержание программы	Программа содержит: мероприятия, реализующие Программу; ожидаемые результаты и условия реализации.
Адрес, телефон	Московская область г.Химки, ул.Мичурина, дом 12 а
Место реализации	КЦСОР «Химкинский» Отделение Дневного Пребывания (ОДП)
возраст реабилитирующихся	старше 55-60 лет

### 2. Пояснительная записка.

Реабилитационный центр с дневным пребыванием открыт круглогодично

Программа предназначена для лиц старше 55-60 лет. Она имеет цель и задачи, в ней указаны принципы, на которые она опирается, описаны ожидаемые результаты.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха, воспитания, просвещения и развития.

Решение ряда проблем в жизни страны во многом зависит от уровня сформированности гражданской позиции, потребности в духовно-нравственном совершенствовании, уважения к историко-культурному наследию своего народа и народов России. Духовность заключается в любящем отношении к другому человеку, в приоритетности интересов другого человека над собственными интересами, в утверждении своим отношением несравненной ценности другого.

### 3.Актуальность

Развитию творческого потенциала пожилых людей способствует включение в программу работы кружков. Запланированы тематические дни, привлекаются специалисты других ведомств и организаций: библиотеки, медработники, уполномоченные по правам человека, деятели культуры, поэты, композиторы, волонтеры и другие интересные люди и организации. Планируются поездки, экскурсии. Посещение выставок, фестивалей, религиозных учреждений. Гармонизация внутреннего мира.

Центром работы ОДП являются люди, достигшие пенсионного возраста. Пребывание здесь для каждого человека – время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта. Это возможно благодаря продуманной организованной системе планирования мероприятий и правильной организации досуга.

\*\*\*

*Старость – один из важных периодов жизни человека. Каким будет этот период, конечно, зависит от самого человека, но ещё в большей степени от окружающих его людей, от того, насколько глубоко окружающие знают и стараются понять особенности психики пожилого человека, возможности его организма.*

*Такт и внимание, милосердие и доброта, строгость и настойчивость, убеждение – вот основные помощники в формировании правильных, здоровых отношений между пожилым человеком и людьми, его окружающими. Долг окружающих – помочь пожилому человеку чувствовать себя полноценным членом общества, не дать ему ощутить свою ненужность и одиночество.*

*Пожилым и старым людям присуще предаваться воспоминаниям. Поэтому не стоит отгораживаться от разговоров о прожитой ими жизни, отговариваться нехваткой времени. Для пожилого человека воспоминания – это своего рода защита от стрессов, вдохновение. Наша задача – направить воспоминания в нужное русло, помочь пенсионерам раскрыться, избежать разочарований, неприятных воспоминаний. Никто не застрахован от ошибок, неправильных поступков и решений ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем. Из воспоминаний прошлого поколения мы можем узнать о богатой родословной, старинных обрядах и обычаях, их любимых занятиях.*

### 4.Цель программы:

**1. Создание благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга, формирование устойчивого понимания «нужности», способствующей раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала пенсионеров.**

Разработка программы обусловлена эффективностью создания среды, способствующей укреплению здоровья людей пожилого возраста, как жизненно важной ценности и сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, максимальным вниманием к развитию личности и устойчивому поддержанию активности, раскрытию его способностей на основе удовлетворения интересов, потребностей (прежде всего духовных, интеллектуальных и двигательных). Понятие «здоровый образ жизни» необходимо поддерживать в любом возрасте. Многие ищут спасение в медикаментах,

недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание и др.

## **2. Социальная реабилитация и социальная адаптация граждан пожилого возраста и инвалидов, организация их общения в процессе творческой деятельности.**

Многофункциональность программы дает основание для создания условий самореализации людей различного возраста и особенностей характера, помогает найти своё место в социуме, коллективе, семье, развить свое творчество, раскрыть свои навыки, таланты и умение, самореализоваться и укрепить здоровье.

### **5. Задачи программы:**

1. Организация психологической поддержки граждан пожилого возраста и инвалидов.
2. Содействие в сохранении полезной и целесообразной активности пожилых людей, создание для них благоприятного психологического микроклимата.
3. Выявление творческих способностей людей пожилого возраста и инвалидов и создание условий для их реализации.
4. Организация культурного досуга граждан пожилого возраста и инвалидов.
5. Формирование навыков общения и толерантности.
6. Развитие навыков здорового образа жизни

### **6. Формы работы по программе:**

- организация вечеров воспоминаний, театрализованных представлений, бесед, развлекательных программ и т.п.;
- содействие гражданам пожилого возраста в организации художественной самодеятельности, проведении выставок творческих работ, конкурсов и т.д.

Занятия проводятся еженедельно в групповой форме в соответствии с тематическим планированием. Под руководством культурного организатора участники программы составляют сценарии, репетируют театрализованные представления, сценки, вспоминают любимые песни своей молодости, готовятся к выставкам, просматривают кинофильмы, проводят литературные часы, просветительские беседы и т.д.

### **7. Концептуальные основы**

Духовность представляет собой в высшей степени сложную совокупность общечеловеческих норм и ценностей. Духовные ценности вырабатываются каждым человеком самостоятельно, а не усваиваются в готовом виде путем «извлечения» из книг или чужого опыта.

Основная деятельность отделения дневного пребывания направлена на развитие личности человека и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение. Отделение дает определенную целостную систему нравственных ценностей и

культурных традиций через погружение в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая в дружественную атмосферу, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей.

Находясь в отделении дневного пребывания, пенсионеры и инвалиды ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Досуговая деятельность направлена на вовлечение в мероприятия с последующим выявлением их склонностей и способностей.

Культурорганизатор, организует активный досуг, несет ответственность за вовлеченность и участие в соревнованиях, массовых праздниках и других мероприятиях.

## **8. Реализация программы**

### **«Возраст не приговор»**

**опирается на следующие принципы:**

#### **1. Активное времяпрепровождение. Туризм.**

Благодаря активному времяпрепровождению, если к тому нет ни каких серьезных ограничений. У людей пропадают осложнения, которые вызывались недостатком движения и физической активности.

Для пожилых людей туризм оказывается более легким и удобным, чем спорт, так как здесь им удобнее распределить потенциал своих возможностей и столкновение происходит не с таким количеством нагрузок. Подобные занятия дают полезную встряску организму, которая потом улучшает восстановительные процессы и помогает омолодить человека. Ко всему прочему, если пожилой человек проводит время на открытом воздухе, то это оказывает дополнительный полезный эффект.

#### **2. Творческая деятельность. «Хочу всё знать».**

**Основанная на мастер-классах. (Трудотерапия)**

Данный вид основан на применении творческих навыков. По сути, это универсальный терапевтический метод, который подходит не только пожилым людям.

Эта методика находит свое применение в комплексной реабилитации и помогает:

- Уменьшить или устранить полностью нервно-психические расстройства;

- восстановить нарушенные функции мелкой моторики рук и так далее.
- Развивает воображение
- Формирует сосредоточенность мышления
- Укрепляет навыки мастерства

У людей формируются комплексные способности к восстановительной деятельности. В качестве основной задачи здесь выступает восстановление общей и индивидуальной ценности людей в пожилом возрасте, восстановление утраченных ими функций, а также приобщение к какой-либо практической деятельности.

### **3. Музыка и вокал «Играй баян, я буду петь» (Музыкотерапия и вокалотерапия)**

Здесь используется прослушивание музыкальных композиций. Заучивание слов песен. Пение. В результате этого снимается напряжение, негативные эмоции и избыток чувств. Выражение с помощью песни не досказанности, негатива или радости и счастья.

Композиции подбираются под индивидуальные особенности.

- Ритм, темп;
- Отсутствие напряжения;
- Отсутствие диссонанса;
- Мелодичность;
- Соблюдение гармонии.

Здесь используются различные музыкальные средства, которые помогают оздоровлению человека. Самовыражению. Самоактуализации и самореализации. Это же способствует развитию творческих способностей, познанию новых вещей, а также расширению социально-активных действий.

### **4. Эстафеты, викторины, игры «Я всё могу, я всё умею» (Игротерапия)**

Сюда входит целый комплекс различных восстановительных методик, основанных на играх. Это весьма действенное средство, чтобы раскрепостить патологические состояния, которые вызывают блоки в жизни человека. Это отличное средство для комплексной реабилитации, которое объединяет в себе:

- Адаптацию;
- Релаксацию;
- Воспитание;
- Развитие;

- рекреацию и прочие факторы.

К основным видам игр относятся, активные которые имеют развивающую или познавательную направленность. Это могут быть даже настольные варианты, а не только постановочные. В любом случае, все адаптируется под возможности пожилого человека, чтобы всем было комфортно.

Благодаря участию в игре, у человека происходит формирование установки на рациональное взаимодействие с окружающим миром.

#### **5. Литературные чтения «Культурные посиделки». (Библиотерапия)**

Приравнивается к библиотерапии, который является распространенным методом реабилитации. Она проявляется в чтении художественной литературы и дискутирования на тему прочитанного.

Проводятся специальные литературные вечера. Иногда проводятся конкурсы в которых имеется творческая основа. Помимо этого в учреждении содержится библиотека для чтения во время досуга.

Данный вид реабилитации помогает формировать самосознание человека и расширять кругозор, стимулируя мозговую деятельность. Также удовлетворяется потребность в общении на общие темы.

Пожилые люди могут приобщаться к культурам других стран, развивать свои речевые навыки.

Во время чтения у людей возникают определенные образы, которые напоминают о тех или иных чувствах, которые с ними связаны. Порой это помогает восстановить душевное равновесие и создать душевную гармонию. В практическом плане у людей наблюдается улучшение самочувствия и общего состояния, избавление от стрессов и других негативных факторов.

#### **6. Театрализованные постановки (Театротерапия).**

Это целый комплекс реабилитации:

Самовыражение

Развитие

Воображение

Ораторские способности

Снятие блоков

Расслабление

Перевоплощение

Способность проживать роль за героя

Артистизм

Раскрепощение

Адаптация

Самореализация

Импровизация

Восстановление утраченных ими функций, а также приобщение к практической деятельности. Движения под музыку улучшают физическую активность и повышает обмен веществ. Еще одним развитием является движение совмещенное с пением, что помогает развить ритмику, координацию движения, укрепить вестибулярный аппарат. И прочие полезные качества.

\*\*\*

В то время, когда человек ведет активную деятельность в свои молодые годы, то он привыкает к определенному образу жизни, который наполнен яркими впечатлениями, множеством действий, встреч с различными людьми, общением и прочими интересными занятиями.

Во время проведения досуга человек старается заниматься такими вещами, которые приносят ему удовольствие, что снимает стресс, сближает его с другими людьми и так далее.

Развлечения могут быть совершенно различного рода, а главное, что они не сковываются какими-либо ограничениям и каждый может реализовать свои интересы в полной мере.

Благодаря всем вышеперечисленным факторам можно сделать вывод, что досуг играет немаловажную роль в жизни престарелых людей.

## **9. Методическое сопровождение программы**

Для эффективной работы программы активно используются:

- Метод игры (игры отбираются культорганизатором и работником физической культуры в соответствии с поставленной целью);
- Методы театрализации (реализуется через костюмирование, обряды, ритуалы);
- Методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности);
- Метод коллективной творческой деятельности

## **10. Материально-технические условия предусматривают:**

- библиотека,
- художественные средства,
- аудиотека, фонограммы,
- канцелярские принадлежности,
- мультимедийный проектор,
- методическая литература,
- актовый зал,
- компьютер и печатающая техника
- спортивный инвентарь (мячи, сетки, обручи),
- настольные игры (шашки, шахматы, конструкторы, головоломки и др.)

## **11. Содержание программы:**

Так как программа является комплексной, то её работа строится по нескольким направлениям:

- Духовно-нравственное
- Физкультурно-оздоровительное
- Экологическое
- Патриотическое
- Профилактическое

Для реализации каждого направления в плане работы предусмотрены следующие мероприятия:

### **1. Духовно-нравственное**

- конкурсы
- концерты

- кино
- музыка
- беседы и лекции

## **2. Физкультурно-оздоровительное**

- день здоровья
- подвижные игры
- беседы мед.работника
- спортивный праздник

## **3. Экологическое**

- конкурсы
- экскурсии
- беседы о пользе овощей, фруктов, лекарственных растений

## **4. Патриотическое**

- день города
- народные традиции
- викторины, конкурсы, экскурсии
- посещение музеев

## **5. Профилактическое**

- правовые лекции
- консультации
- жизнь без мошенников
- беседа медицинского работника

В программе так же предусмотрена работа кружков, занятий по интересам. Каждый день программы имеет свое название и направление. Проведение мероприятий осуществляется различными формами и методами.

Для проведения некоторых мероприятий привлекаются сопутствующие работники. Это привлечение медицинского работника, психолога, работника по физической культуре, работника трудового воспитания.

## **12. Организационный этап:**

- встреча реабилитирующихся;
- выявление потребностей, лидерских способностей, а также организаторских и творческих интересов;
- знакомство с правилами безопасности;

## **3. Основной этап:**

- реализация основной программы;
- вовлечение пенсионеров и инвалидов в различные виды коллективно-творческих дел

## **4. Заключительный этап:**

- подведение итогов
- анализ работы

## **13. Ожидаемые результаты реализации программы**

1. повышение личностной самооценки, улучшение эмоционального состояния участников программы;
2. получение возможности участниками программы общаться со своими сверстниками, поделиться своими проблемами и радостями;
3. получение возможности пожилыми людьми проявить свои творческие способности, принимая участие в концертных программах, выставках творческих работ, конкурсах и т.д.
4. поделиться опытом, умением, знаниями и навыками.
5. Оздоровление;
6. Повышение духовной культуры, укрепление знаний в области истории;
7. Воспитание привычки к здоровому образу жизни;
8. Снижение темпа роста негативных социальных явлений;

9. Укрепление дружбы и сотрудничества между людьми разных социальных групп;
10. Самоопределение в досуговой деятельности. Хобби;
11. Устойчивый интерес к выбранному виду творчества.

\*\*\*

За последние годы разработано немало новых технологий, которые активно применяются в данной области, чтобы улучшить социокультурную реабилитацию престарелых.

Во время планирования досуга основное внимание уделяется тем действиям, которые направлены на развитие каких-либо навыков. Также люди должны быть вовлечены в процесс, чтобы он вызывал интерес. Это может быть прикладное, художественное или техническое творчество, не говоря уже об активных физических действиях. Очень важным моментом тут является анализ ситуации, который помогает охарактеризовать образ жизни людей, для которых это все делается. Ведь нужно определить свойственные им нормы поведения, идеалы, духовные ценности и так далее. Во многих случаях приходится создавать и прорабатывать мотивацию, которая бы и помогла вовлечению в процесс.

#### **14. Мотивационная составляющая.**

Мотивация считается одной из главных составляющих успешного прохождения реабилитационной программы.

Существует несколько основных направлений, куда должна двигаться программа досуга. Ее деятельность, в первую очередь, должна быть направлена на личность самого человека, а также на его контакты с окружающими людьми.

Проблема одиночества в пожилом возрасте актуальна как никогда. Культурное направление должно сочетаться с интересами людей, поэтому, в большинстве случаев выбирают классические направления. Которые были представлены в данной программе.