



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ
КРУГЛОСУТОЧНОГО УХОДА»

Рассмотрено и утверждено
Методическим советом учреждения
Протокол № 2 от 16.06.2025 г.

Программа «Организация работы с ВИЧ-инфицированными получателями социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания»



**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ –
ЮГРА ДЕЙСТВУЕТ!**

Автор:

Белоногова Светлана Александровна,
заместитель директора

Содержание

1.	Паспорт	3
2.	Пояснительная записка	5
2.1.	Актуальность методического продукта	5
2.2.	Целевая группа	6
2.3.	Цель	6
2.4.	Задачи	6
2.5.	Формы работы	6
2.6.	Методы работы	6
3.	Этапы реализации программы	7
4.	Ресурсы	8
4.1.	Кадровые ресурсы	8
4.2.	Материально-технические и финансовые ресурсы	9
4.3.	Методические и информационные ресурсы	10
5.	Эффективность реализации программы	10
	Список литературы	12
	Приложения	13

1. Паспорт

Наименование учреждения	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский специальный пансионат круглосуточного ухода»
Наименование	Программа «Организация работы с ВИЧ-инфицированными получателями социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания»
Составители	Белоногова Светлана Александровна, заместитель директора
Практическая значимость	Улучшение качества жизни ВИЧ-инфицированных получателей социальных услуг и их адаптация в социуме
Целевая группа	ВИЧ-инфицированные граждане (женщины старше 50 лет, мужчины старше 60 лет) и инвалиды (I и II групп старше 18 лет), из числа лиц, освободившихся из мест лишения свободы, за которыми в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации установлен административный надзор, ранее судимых или неоднократно привлекавшийся к административной ответственности за нарушение общественного порядка, частично или полностью утратившие способность либо возможность осуществлять самообслуживание, проживающие в стационарных отделениях БУ «Нижневартовский специальный пансионат круглосуточного ухода»
Цель	Создание благоприятных условий для успешной адаптации ВИЧ-инфицированных получателей социальных услуг в социальной среде
Задачи	<ol style="list-style-type: none">Подготовить ресурсную базу (кадровые, информационные, методические, материально-технические ресурсы).Сформировать группу из ВИЧ-инфицированных получателей социальных услуг.Организовать и провести просветительские и практические мероприятия с ВИЧ-инфицированными получателями социальных

	<p>услуг.</p> <p>4. Провести анализ эффективности программы</p>
Сроки реализации	постоянно
Ожидаемый результат	<p>1. Сформированность группы из ВИЧ-инфицированных граждан пожилого возраста (получателей социальных услуг) – 90 % граждан.</p> <p>2. Выполнение плановых мероприятий программы – своевременно и в полном объеме.</p> <p>3. Повышение профессионализма сотрудников по вопросам организации работы с ВИЧ-инфицированными – 100 % сотрудников;</p> <p>4. Вовлечение ВИЧ-инфицированных граждан пожилого возраста (получателей социальных услуг) в реализацию мероприятий программы – не менее, чем 95 % граждан;</p> <p>5. Улучшение психоэмоционального здоровья ВИЧ-инфицированных граждан пожилого возраста – не менее, чем у 80 % граждан;</p> <p>6. Сформированность у ВИЧ-инфицированных граждан пожилого возраста навыков адаптации в социуме – не менее, чем у 70 % граждан;</p> <p>7. Степень информированности ВИЧ-инфицированных граждан пожилого возраста о профилактике и последствиях заболевания (уровень осведомленности, источники информации, доверии к ним и др.) – не менее, чем у 90 % граждан;</p> <p>8. Доля ВИЧ-инфицированных граждан (получателей социальных услуг), удовлетворенных проведенными мероприятиями – не менее, чем 90 % граждан</p>

2. Пояснительная записка

2.1. Актуальность

Одной из социально-значимых проблем в России является повышение заболеваемостью ВИЧ-инфекцией граждан старшего поколения. Это обусловлено несколькими факторами, включая недостаточную осведомленность о риске заражения в более старшем возрасте, изменение поведенческих паттернов и снижение настороженности в отношении здоровья. Распространение данного заболевания влечет за собой тяжелые социальные последствия – снижение качества жизни, в том числе за счет сокращения трудоспособности и уменьшения материального благосостояния ВИЧ-инфицированных людей, стигматизацию и дискриминацию данной группы населения, и другие.

Социальными причинами, влияющими на распространение ВИЧ-инфекции являются, как правило, девиантное поведение, наркопотребление, рискованное поведение, социальная уязвимость отдельных групп населения, имеющих трудности в получении медицинских и социальных услуг, недостаточность охвата профилактическими воздействиями и др. Решение проблемы требует совместных усилий медицинских, социальных и общественных организаций, а также активного участия самих граждан.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре в данном направлении проводится большая работа. На сегодняшний день в решении проблемы важно учитывать комплексный подход с привлечением как медицинских, так и социальных служб. Комплексная поддержка ВИЧ-инфицированных может снизить действие стрессовых переживаний, облегчить приверженность к лечению, улучшит качество жизни и помочь получить доступ к большему количеству средств, необходимых для решения различных проблем, в том числе и финансовых.

В БУ «Нижневартовский специальный пансионат круглосуточного ухода» периодически проводятся мониторинги, по результатам которых выявляются проблемы ВИЧ-инфицированных получателей социальных услуг с целью улучшения качества жизни граждан, создания благоприятных условий для успешной адаптации граждан в социальной среде.

Программа «Организация работы с ВИЧ-инфицированными получателями социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания» (далее – программа) включает комплекс мероприятий по адаптации получателей социальных услуг, имеющих ВИЧ-заболевания. В реализации программы принимают участия специалисты разных

дисциплин: инструктор АФК, специалист по комплексной реабилитации, психолог, специалист по социальной работе, социальный педагог, инструктор по труду, культурорганизатор, психолог и др., которые применяют в своей работе различные эффективные методики и техники.

2.2. Целевая группа: ВИЧ-инфицированные граждане (женщины старше 50 лет, мужчины старше 60 лет) и инвалиды (I и II групп старше 18 лет), из числа лиц, освободившихся из мест лишения свободы, за которыми в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации установлен административный надзор, ранее судимых или неоднократно привлекавшийся к административной ответственности за нарушение общественного порядка, частично или полностью утратившие способность либо возможность осуществлять самообслуживание, проживающие в стационарных отделениях БУ «Нижневартовский специальный пансионат круглосуточного ухода».

2.3. Цель: создание благоприятных условий для успешной адаптации ВИЧ-инфицированных получателей социальных услуг в социальной среде.

2.4. Задачи:

1. Подготовить ресурсную базу (кадровые, информационные, методические, материально-технические ресурсы).
2. Сформировать группу из ВИЧ-инфицированных получателей социальных услуг.
3. Организовать и провести просветительские и практические мероприятия с ВИЧ-инфицированными получателями социальных услуг.
4. Провести анализ эффективности программы.

2.5. Формы работы:

Индивидуальные и групповые беседы, экскурсии, конкурсы, викторины, праздники, игры, консультации специалистов и др.

2.6. Методы работы:

Организационные: планирование, информирование, координация

Исследовательские: наблюдение (прямое и косвенное), опрос, анкетирование.

Практические: упражнения, показ практических действий.

Аналитические: анализ эффективности деятельности, обобщение, сравнение, сопоставление

3. Этапы реализации программы

Программа реализуется в 3 этапа: организационный, практический, аналитический (таблица 1).

Таблица 1 – Этапы реализации

Задачи	Содержание деятельности	Ответственные
1 этап – организационный		
Подготовить ресурсную базу (кадровых информационных, методических, материально-технических ресурсов)	<p>Подготовка материально-технической базы</p> <p>Подготовка кадрового состава с распределением функциональных обязанностей для работы с целевой группой</p> <p>Проведение технического обучения специалистов «Организация деятельности по реализации мероприятий технологии. Планирование, отчетность»</p> <p>Разработка опросных листов для получателей социальных услуг</p> <p>Подготовка информационно-рекламной продукции для целевой группы</p>	<p>Заведующий информационно-аналитическим отделением, методисты, специалисты</p>
2 этап – практический		
Сформировать группу из ВИЧ-инфицированных получателей социальных услуг	<p>Изучение диагнозов в медицинских картах.</p> <p>Координация и контроль за оказанием своевременной медицинской помощи</p> <p>Проведение анкетирования среди целевой группы</p> <p>Выявление основных запросов и проблем целевой группы</p>	<p>Старшая медицинская сестра</p>
Организовать и провести просветительские и практические мероприятия с ВИЧ-инфицированными получателями социальных услуг	<p>Разработка индивидуальных планов работы с целевой группой (Приложение 1 – 4)</p> <p>Проведение занятий/мероприятий с ВИЧ-инфицированными получателями социальных услуг согласно индивидуальным планам</p> <p>Анкетирование целевой группы</p>	<p>Специалист по связям с общественностью</p> <p>Специалист по связям с общественностью</p> <p>Специалист по социальной работе, специалист по комплексной реабилитации, социальный педагог, инструктор по труду, культорганизатор, инструктор АФК, психолог, методист, медицинская сестра по массажу</p>
	<p>Проведение психологических тренингов.</p> <p>Индивидуальное консультирование</p>	<p>Психолог</p>

3 этап – аналитический			
Провести анализ эффективности программы	Разработка и проведение мониторинга эффективности и результативности программы	Заведующий информационно-аналитическим отделением	Заместитель директора
	Внесение корректив (при необходимости)		
	Обобщение и распространение опыта работы		
	Контроль и управление программой		

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы

Реализация технологии обеспечивается сотрудниками отделений Бюджетного учреждения социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский специальный пансионат круглосуточного ухода» (таблица 2):

- геронтологическое отделение (12 койко-мест);
- отделение инвалидов трудоспособного возраста (12 койко-мест);
- отделение милосердия (24 койко-мест);
- отделение социальной реабилитации и абилитации;
- социально-медицинское отделение.

Таблица 2 – Кадровые ресурсы

Наименование должности	Функции
Заместитель директора	Осуществляет контроль и управление программой
Заведующий информационно-аналитическим отделением	координирует и контролирует деятельность всех специалистов в течение всего периода реализации технологии, обеспечивает методическую помощь сотрудникам, ведет необходимую документацию, осуществляет анализ реализации технологии, оценку её эффективности
Методист	обеспечивает методическую помощь сотрудникам, ведет необходимую документацию
Специалист по связям с общественностью	организует и проводит социологические опросы, обрабатывает полученные данные
Специалист по социальной работе	формирует группы участников, разрабатывает методические материалы, организует и проводит теоретические и практические занятия, проводит индивидуальное консультирование, ведет необходимую документацию. Содействие в оформление мер социальной поддержки
Специалист комплексной реабилитации	формирует и ведёт индивидуальные программы предоставления социальных услуг, ведёт необходимую документацию, участвует в реализации мероприятий

Старшая медицинская сестра	координирует и контролирует за оказанием своевременной медицинской помощи ВИЧ-инфицированным получателям социальных услуг: диспансерное наблюдение; антиретровирусная терапия, профилактика и лечение вторичных заболеваний, паллиативная помощь.
Медицинская сестра	обеспечивает контроль над соблюдением санитарно-гигиенического режима, организацией и качеством питания, контролирует оздоровительные мероприятия, проводит беседы по личной гигиене и профилактике различных заболеваний, оказывает доврачебную медицинскую помощь, проводит оздоровительные мероприятия согласно назначениям врача
Инструктор по труду	организует и осуществляет работу по укреплению мотивации к посильной трудовой деятельности получателей социальных услуг направленную на профилактику двигательных расстройств, развитие творческих способностей, проводит занятия по обучению декоративно-прикладному творчеству
Культурогенератор	организует и проводит досуговые и общественно-значимые мероприятия для получателей социальных услуг, обеспечивает занятость в свободное время, ведёт необходимую документацию.
Инструктор АФК	организует и проводит занятия по АФК согласно назначениям врача, занятия на тренажерах, ведет необходимую документацию
Психолог	организует и проводит психологические тренинги, наблюдение за эмоциональным состоянием, работает над созданием благоприятного психологического климата, проводит индивидуальное консультирование, ведёт необходимую документацию
Социальный педагог	организует и проводит социально-педагогическое консультирование, ведет пропаганду здорового образа жизни, занятия по финансовой и компьютерной грамотности, проводит индивидуальное консультирование, ведёт необходимую документацию

4.2. Материально-технические и финансовые ресурсы

Программа обеспечивается всем необходимым оборудованием и материалами в соответствии с имеющимися финансовыми возможностями учреждения.

1) Материально-технических ресурсы:

холл на 2 этаже, оборудован мягкой мебелью, телевизором;

актовый зал для проведения культурно-досуговых и праздничных мероприятий, оснащен мультимедийным оборудованием, оборудован столами, стульями, мягкими диванами;

канцелярские товары (ручки, блокноты, бумага формата А4), имеются в полном объеме.

2) Реализация мероприятий обеспечивается специалистами учреждения в соответствии с имеющимися финансовыми возможностями учреждения. Дополнительное финансовое обеспечение не требуется

4.3. Методические и информационные ресурсы

Информационно-рекламные печатные издания: памятки, буклеты, листовки, объявления, интернет- сайт учреждения.

Конспекты занятий, методические рекомендации, дидактический материал, методическая литература:

Методические рекомендации МР 3.1.0087-14 «Профилактика заражения ВИЧ» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18 марта 2014 г.);

o-spide.ru – государственный Интернет-портал о профилактике и лечении ВИЧ/СПИДа, официальный интернет-портал Минздрава России о профилактике ВИЧ/СПИДа

livehiv.ru – единый информационный портал профилактики и борьбы со СПИД.

www.stopvichspid.rf – сайт IX Всероссийской информационно-просветительской акции «Стоп ВИЧ/СПИД».

<https://fcprc.ru> – сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»

<https://fcprc.ru/spec-materials-category/metodicheskie-materialy-po-profilaktike-vich-spida/?ysclid=lpj8kuncna916230509> – Методические материалы по профилактике ВИЧ/СПИДа.

<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-rabota-v-oblasti-vich-spida/viewer>.

<https://спид26.рф/profilaktika/v-pomow-prakticheskому-vrachu/informacionnye-materialy/osobennosti-obweniya-i-vzaimodejstviya-s-vich-inficirovannymi-pacientami/>.

5. Эффективность реализации программы

Ожидаемый результат	Показатели	
	Количественный показатель	Качественный показатель
Сформированность группы из ВИЧ-инфицированных граждан (получателей социальных услуг) – 90 % граждан	Число граждан, проживающих в учреждении	Доля граждан целевой группы, участвующих в анкетировании, от числа граждан, проживающих в учреждении
Выполнение плановых мероприятий – своевременно и в полном объеме	Кол-во запланированных мероприятий Кол-во проведенных просветительских мероприятий о ВИЧ-инфекции Кол-во выполненных	Доля проведенных просветительских мероприятий о ВИЧ-инфекции от общего кол-ва запланированных Доля выполненных

	мероприятий	мероприятий от кол-ва запланированных
Повышение профессионализма сотрудников по вопросам организации работы с ВИЧ-инфицированными, реализующих программу – 100 %	Число сотрудников, занятых в реализации программы	
	Число сотрудников, повысивших свой профессиональный уровень по вопросам организации работы с ВИЧ-инфицированными	Доля повысивших свой профессиональный уровень по вопросам организации работы с ВИЧ-инфицированными от числа сотрудников, реализующих программу
	Число сотрудников, у которых повысился уровень толерантности к ВИЧ-инфицированным	Доля сотрудников, у которых повысился уровень толерантности к ВИЧ-инфицированным от числа сотрудников, реализующих программу
Вовлечение ВИЧ-инфицированных граждан (получателей социальных услуг) в реализацию мероприятий программы – не менее, чем 95 % граждан	Число граждан целевой группы, принявших участие в мероприятиях	Доля граждан целевой группы, принявших участие в мероприятиях, от числа граждан, проживающих в учреждении
Улучшение психоэмоционального здоровья у граждан целевой группы – не менее, чем у 80 % граждан	Число граждан целевой группы, у которых улучшилось психоэмоциональное здоровье	Доля граждан целевой группы, у которых улучшилось психоэмоциональное здоровье от числа граждан целевой группы, принявших участие в мероприятиях
Сформированность у граждан целевой группы навыков адаптации в социуме – не менее, чем у 70 % граждан	Число граждан целевой группы, у которых сформированы навыки адаптации в социуме	Доля граждан целевой группы, у которых сформированы навыки адаптации в социуме
Степень информированности ВИЧ-инфицированных граждан (получателей социальных услуг) профилактике и последствиях заболевания (уровень осведомленности, источники информации и доверия к ним, и др.) – не менее, чем у 90 % граждан	Число граждан целевой группы, у которых повысился уровень информированности о ВИЧ-инфекции	Доля граждан целевой группы, у которых повысился уровень информированности о ВИЧ-инфекции от числа граждан целевой группы, принявших участие в мероприятиях
Доля ВИЧ-инфицированных граждан (получателей социальных услуг), удовлетворенных	Число граждан целевой группы, удовлетворенных проведенными мероприятиями	Доля граждан целевой группы, удовлетворенных проведенными мероприятиями от числа граждан целевой

provedenymi meropriyatiyami – ne menee, chem 90 % grazdan		gruppy, prinjavshih uchastie v meropriyatiyah
---	--	---

Список литературы:

1. Азбука СПИДа: Пер. с англ./Под ред. Адлера М. - М.: Мир, 1991.
2. Ареркромби Н., Хилл С., Тернер Б. С. Социологический словарь. - Казань: Изд-во Казанского университета, 1997. .
3. Бородкина О..И. Социальный контекст превенции СПИДа. Учебно-методическое пособие. СПбГУ. 2000. .
4. Бородкина О.И. Социальная работа и СПИД//Вестник СпбГУ, 2000. - Сер.6, вып. 3. Исследования в области профилактики ВИЧ-инфекции: материалы семинара 19-23 мая 1999 г., Санкт- Петербург.
5. ВИЧ инфекция и СПИД. Информация и практические советы людям с диагнозом ВИЧ и СПИД. - М.: Знание, 2001.
6. Гуслякова Л.Г., Холостова Е.И. Основы теории и практики социальной работы. - М., 1997. . Змумко Е.И., Белозеров Е.С. ВИЧ инфекция: руководство для врачей. - СПб: Изд-во «Питер», 2000. .
7. Козлов Л.А. Социальная работа за рубежом: состояние, тенденции, перспективы. - М., 1997. . Покровский В.В. ВИЧ инфекция. - М.: Медицина, 1993. . Покровский В.В. Эпидемиология и профилактика ВИЧ инфекции и СПИД. - М.: Медицина, 1996. .
8. Российская социологическая энциклопедия. - М.: Изд. Группа НОРМА-ИНФРА, 1998.
9. Социология на пороге XXI века: основные направления исследования. - М.: РУСАКИ, 1999.
10. Современная западная социология: Словарь. - М.: Полиздат, 1990.
11. Смелзер Н. Социология. - М., 1994. Теория и методология социальной работы. - М., 1994. . Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. Т.1-2. - М., Тула; 2000.
12. Холостова Е.И. Генезис социальной работы в России. - М., 1995. Федеральный закон «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ инфекции)», 30 марта 1996 года.
13. Организация работы по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции (методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций) / Авторы-составители: Алагуев М.В., Заева О.В. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2023. – 49 с.;

План индивидуальных занятий

Ф.И.О.:

Дата заполнения:

Плановый период: 3 месяца

Результаты комплексной оценки гражданина/ диагностики:

Цели (ожидаемые результаты):

№ п/п	Мероприятие	Дата/ периодичность проведения	Ответственный
1.	Психологическая диагностика	1 раз в месяц	Психолог
2.	Социально-педагогическая диагностика	1 раз в месяц	Социальный педагог
3.	Спортивные занятия	2 раза в неделю	Инструктор по АФК
4.	Прогулки на свежем воздухе	2 раза в неделю	Инструктор по АФК
5.	Мастер-классы	2 раза в неделю	Инструктор по труду
6.	Психологическое консультирование	2 раза в неделю	Психолог
7.	Групповые тренинги	2 раза в неделю	Психолог
8.	Массаж	1 курс	Медицинская сестра по массажу
9.	Экскурсии	1 раз в 2 недели	Музыкальный руководитель
10.	Настольные игры	3 раза в неделю	Музыкальный руководитель
11.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель
12.	Социально-педагогической консультирование	1 раз в неделю	Социальный педагог
13.	Воспитательные занятия «Вредные привычки»	1 раз в неделю	Социальный педагог
14.	Занятия по финансовой грамотности	1 раз в неделю	Социальный педагог
15.	Занятия по компьютерной грамотности	2 раза в неделю	Социальный педагог
16.	Осмотр терапевта	1 раз в 2 недели	Старшая медицинская сестра
17.	Выполнение назначений врача	По назначению врача	Медицинские сестры палатные
18.	Обучение пользованию ТСР		Специалист по социальной реабилитации
19.	Мероприятия по социально-средовому обучению, социально-бытовой адаптации, направленные на формирование и развитие или восстановление утраченных навыков самообслуживания и самостоятельного проживания	2 раза в неделю	Специалист по социальной реабилитации

Дата	Промежуточные результаты	Рекомендации

Оценка эффективности: _____

План-конспект занятия «Выжигание по дереву»
(специалист: инструктор по труду)

Цель занятия

Познакомить пожилых людей с техникой выжигания по дереву, обучить базовым навыкам работы с электровыжигателем и создать простое декоративное изделие.

Задачи

- Образовательные: освоить технику выжигания, изучить правила безопасности
- Развивающие: развивать мелкую моторику, координацию движений, творческое мышление
 - Воспитательные: создать комфортную атмосферу для общения, поддержать интерес к творчеству

Материалы и инструменты

1. Электровыжигатель
2. Фанера (тонкая, ровная)
3. Копировальная бумага
4. Простые карандаши, ластик
5. Наждачная бумага
6. Бесцветный лак, кисть
7. Готовые рисунки-шаблоны

Ход занятия

1. Вводная часть (10 минут)

- Приветствие участников
- Рассказ об истории выжигания
- Демонстрация образцов работ
- Объяснение техники безопасности

2. Теоретическая часть (15 минут)

Пирография (выжигание) — это искусство рисования на дереве раскаленным инструментом.

Основные виды выжигания:

Контурное — прорисовка только линий

Силуэтное — заполнение целых участков

Художественное — создание объемных изображений

3. Практическая часть (45 минут)

- Последовательность работы:
- Выбор рисунка и подготовка заготовки
- Шлифовка поверхности наждачной бумагой
- Перевод рисунка через копирку
- Настройка температуры выжигателя
- Выполнение контурных линий
- Проработка деталей
- Финальная обработка

4. Правила безопасности

- Работать только исправным прибором

- Включать выжигатель только с разрешения педагога
- Не наклоняться близко к месту работы
- Делать перерывы каждые 10-15 минут
- Не оставлять прибор включенным без присмотра

5. Заключительная часть (10 минут)

- Обсуждение результатов
- Обмен впечатлениями
- Покрытие готовых работ лаком

Критерии оценки

- Соблюдение техники безопасности
- Аккуратность выполнения работы
- Качество проработки деталей
- Самостоятельность выполнения

Конспект занятия на беговой дорожке
(специалист: инструктор по адаптивной физической культуре)

1. Цели занятия

Основные цели:

- Поддержание и улучшение сердечно-сосудистой системы
- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Повышение общей выносливости
- Профилактика возрастных заболеваний
- Улучшение психоэмоционального состояния

Частные цели:

- Развитие координации движений
- Улучшение равновесия
- Повышение качества жизни
- Профилактика гиподинамики

2. Задачи занятия

Образовательные задачи:

- Освоение правильной техники ходьбы
- Изучение основ безопасности
- Формирование навыков самоконтроля

Оздоровительные задачи:

- Укрепление мышечного корсета
- Улучшение кровообращения
- Повышение функциональных возможностей организма
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

Воспитательные задачи:

- Формирование привычки к регулярным занятиям
- Развитие целеустремленности
- Воспитание ответственного отношения к здоровью

3. Подготовительный этап

Обязательные условия:

- Консультация врача
- Подготовка экипировки
- Проверка оборудования

Необходимое оборудование:

- Удобная спортивная обувь
- Комфортная одежда
- Бутылка воды
- При необходимости — специальные носки

4. Структура занятия

Разминка (3-5 минут):

- Легкая ходьба 2-3 км/ч
- Растижка основных групп мышц

Основная часть (5-10 минут):

- Начальная скорость 4-5 км/ч
- Постепенное увеличение нагрузки
- Контроль пульса (50-70% от максимального)

Заминка (3 минут):

- Снижение скорости до минимальной
- Восстановительные упражнения

5. Методика проведения

Техника выполнения:

- Прямая осанка
- Расслабленные плечи
- Естественный изгиб позвоночника
- Ритмичное дыхание

Контроль нагрузки:

- Пульс 80-115 ударов в минуту
- Отсутствие дискомфорта
- Возможность поддерживать разговор

6. Программа тренировок

Начальный этап:

- 2 раза в неделю
- 15-20 минут
- Скорость 4-5 км/ч

Продвинутый этап:

- 3-4 раза в неделю
- 20-30 минут
- Скорость до 6 км/ч

7. Критерии эффективности

Объективные показатели:

- Стабильность пульса
- Улучшение самочувствия
- Повышение выносливости

Субъективные показатели:

- Улучшение настроения
- Повышение работоспособности
- Нормализация сна

8. Противопоказания

Абсолютные:

- Острые заболевания
- Гипертонический криз
- Острые боли

Относительные:

- Хронические заболевания в стадии обострения
- Повышенная температура
- Общее недомогание

9. Рекомендации по безопасности

Правила выполнения:

- Плавное увеличение нагрузки
- Регулярный контроль самочувствия
- Соблюдение техники безопасности

Меры предосторожности:

- Наличие страховочного ключа
- Правильное использование поручней
- Контроль за состоянием оборудования

Конспект занятия «Работа с эмоциональным выгоранием»
(специалист: психолог)

Цель: знакомство с понятием «эмоциональное выгорание». Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

Ход занятия:

- 1. Дискуссия.** «Эмоциональное выгорание: причины, симптомы». Понятие «Эмоциональное выгорание». Способы его преодоления. Дискуссия.
- 2. Мозговой штурм** «Эмоциональное выгорание – это...». Решение проблемных ситуаций, возникающих в течении рабочего дня.

3. Упражнение «Кто я?». Участник должен ответить на вопрос «Кто я?» десятью разными словами или словосочетаниями.

4. Упражнение-медитация «Сад моей души».

Суть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации. Инструкция: «сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Страйтесь представить все то, что я вам скажу».

Текст к упражнению

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело стало тяжелым, и волна расслабления прошла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не страйтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете — он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место. После визуализации предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Участник делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

5. Заключительная часть. Обратная связь. Рефлексия.

Раскрытие наиболее интересных техник/тем:
(специалист: инструктор по труду)

Лепка из солёного теста:

Замешивание теста. Лепка из теста. Сушка изделия из теста. Раскрашивание и оформление изделия из теста.

Выполняемые движения:

Интенсивная работа мышц рук при замешивании теста. Работа кончиками пальцев рук. Захват инструментов пальцами правой руки. Сгибание и разгибание пальцев. Работа локтевых и плечевых суставов

Оригами:

Сгибание и нарезка бумаги. Изготовление модулей. Складывание фигурок из модулей.

Нетрадиционная техника рисования (отпечатками листвы):

Листья (сторона явно выделяющихся прожилок), окрашиваются в гуашь разных цветов, на формате А4 проставляются отпечатки листвьев, в виде деревьев и кустарников.

Нетрадиционная техника рисования (выдувание трубочкой):

На лист бумаги формата А4 ставится капля акварельной краски, затем берется трубочка, направленная на каплю и потоком воздуха, раздувается, создавая невероятно-красивые деревья, этим же методом дорисовываются и веточки. Выдувание через трубочку укрепляет здоровье: силу лёгких и дыхательную систему.

Обрывная аппликация:

Обрывная аппликация - это отдельный вид аппликации, суть которого можно уловить из названия. В обрывной аппликации все детали обрываются из цветной бумаги и приклеиваются в виде мозаики, а не вырезаются ножницами.

Оберег:

Мешочек-оберег представляет собой маленький кисет, пошитый из мешковины, с наполнителем разного рода. От украшения зависит предназначение данного оберега.

Панно из семян:

В процессе создания панно из семян используют различные виды культур. Это может быть горох, чечевица, кукуруза, гречка ...

Картон смазывается клеем ПВА и по определенному рисунку приклеиваются зерна.

Квиллинг:

Подготовка полосок из бумаги. Нарезка полос ножом. Скручивание полос в спиральки. Наклеивание деталей и составление композиции

Выполняемые движения:

Сгибание и разгибание пальцев обеих рук. Разметка листов. Работа кистями рук. Захват инструмента и материала пальцами. Интенсивная работа кончиками пальцев. Круговые движения лучезапястными суставами обеих рук.

Граттаж:

Плотный картон натирается свечой, после наносится состав гуашь, туши и жидкого мыла широкой кистью, плотно, после высыхания рисунок процарпывается.

Рисование витражными красками:

Витражными красками можно рисовать прямо на декорируемом предмете. Но не менее популярен и другой способ. Рисунок создается на обычной пленке – подходит даже файл для документов, после рисунок переносится на желаемую поверхность.

Амулеты и талисманы (дерево счастья):

Из проволоки скручивается ствол, формируются ветки. Ветки украшаются заранее заготовленными фигурками из бисера, пайетками и т.д.

Декоративная рамка для фото:

Из картона вырезается рамка определенных размеров, после обтягивается обоями или иной бумагой, приклеивается, оформляется по желанию.

Тематическое рисование:

Для тематического рисования достаточно листа формата А4 или А3, заранее подготовленного эскиза, акварель либо гуашь и кисть. Рисунок выполняется по выбранной тематике.

Абстрактное рисование:

Абстракционизм в искусстве характеризуется не четким, а приблизительным изображением форм и предметов. С помощью абстракции вы можете передать именно ваше видение чего-либо или просто продемонстрировать настроение.

Монотипия:

Краска (гуашь) наносится на стеклянную поверхность в хаотичном порядке, густо, после чего сверху кладется лист выбранного формата, в следствии чего получаем отиск (отпечаток) при необходимости дорисовываем необходимые элементы.

Открытка ручной работы:

Принцип формирования открытки – многослойность, аппликация, декор. На плотную бумагу при помощи двустороннего скотча приклеиваются необходимые детали, украшения, необходимые ленты и т.д.

Моделирование из бумаги:

Создание и изготовление бумажных образов (моделей) геометрических тел, рукотворных и нерукотворных предметов, живых (или воображаемых, сказочных) существ из бумаги и/или картона.

Аппликация торцевание:

Гофрированную бумагу нарезаем квадратиками 1*1см. На середину бумажного квадрата ставим торцом стержень и плотно закручиваем бумагу вокруг стержня (прокатывая бумагу пальцами) – работает моторика пальцев, получается трубочка-торцовка, если работаем с картоном, а не с пенопластом, тогда смазывая kleem смазываем рисунок и приклеиваем торцовку.

Игольница (шитье):

Нужен кусочек ткани, наполнитель (синтепон, вата) и игла с ниткой. Но даже в таких легких игольницах, сшитых своими руками, есть простор для полета фантазии. Пришив пуговички, бусинки или красивую тесьму, вышив инициалы или сделав розочку из тонкой ленты, — можно полностью преобразить, казалось бы, такую простую на первый взгляд, модель игольницы.

Занятия
(специалист: инструктор по труду)

1. Этапы изготовления папье-маше



2. Этапы лепки из соленого теста



3. Этапы лепки из пластилина

Для фона берём кусок цветного картона .
Определяемся с формой и размером рыбки



4. Этапы выполнения картины из шерсти



5. Этапы живописи

Этапы работы над натюрмортом. Живопись.



Рис. 1
Подготовительный
рисунок

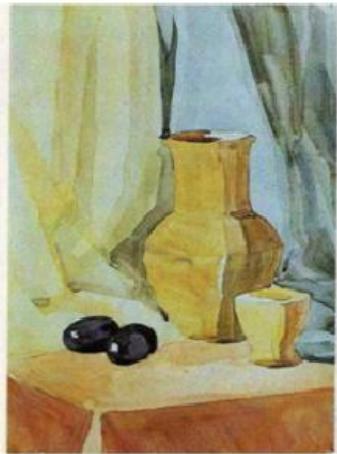


Рис. 2
Определение
цветовых отношений в
натюрморте

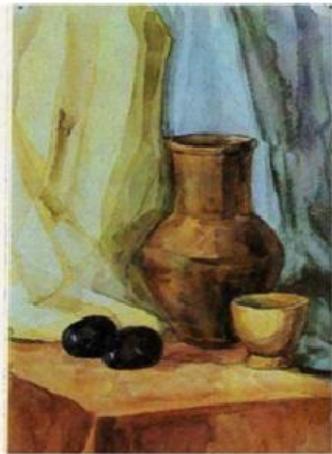


Рис. 3
Завершающая
стадия работы над
натюрмортом

Виды аппликации

Виды аппликаций.

Аппликация бывает разная:

