

## Паспорт инновационного проекта

1.	Наименование проекта	Скандинавская ходьба
2.	Тема проекта	Внедрение инновационной оздоровительной методики «Скандинавская ходьба»
3.	Направление инновационной деятельности	Социально-оздоровительное
4.	Наименование учреждения	ГБУСО «Лермонтовский КЦСОН»
5.	Адрес	357340, Ставропольский край, г. Лермонтов ул.П.Лумумбы, 31
6.	Телефон, факс	8(87935) 3-39-19
7.	Сайт	ЛКЦСОН.РФ
	Адрес электронной почты	cson30@minsoc26.ru
8.	Руководитель учреждения	Курбацкая Т.Н.
9.	Руководитель проекта	Заместитель директора
10.	Ответственный исполнитель проекта	Заведующий социально-оздоровительным отделением
11.	Консультант	-
12.	Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении	03.06.2013г., приказ директора ГБУСО «Лермонтовский КЦСОН» от 03.06.2013г. № 87/1
13.	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	Заместитель директора, заведующий социально-оздоровительным отделением, специалист по социальной работе, программист.
14.	Категория участников проекта	Граждане пожилого возраста и инвалиды
15.	Продолжительность реализации	Бессрочно
16.	Используемые ресурсы:	
16.1	организационные	Анализ ситуации для разработки проекта, планирование мероприятий реализации проекта, освещение в СМИ
16.2	кадровые	Профессиональный и квалификационный состав персонала Центра в составе заместителя директора, заведующей социально-оздоровительным отделением, программиста, специалиста по социальной работе, социальных работников, необходимый для достижения эффективного результата по внедрению проекта «Скандинавская ходьба» в работу

16.3	материально-технические	Помещение социально-оздоровительного отделения Центра, необходимый спортивный инвентарь (палки для скандинавской ходьбы)
16.4	финансовые, в том числе по источникам	Внебюджетные
17.	Цель проекта	Содействие восстановлению, реабилитации и приобщению людей старшей возрастной группы к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни и принципов активного долголетия, обучение в России пенсионеров, инструкторов по финской ходьбе в КЦСОН и Университетах третьего возраста, а также волонтеров по финской оздоровительной ходьбе для пенсионеров.
18.	Задачи проекта	Приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, принципов активного долголетия. Популяризация занятий финской (скандинавской) ходьбой в России, физической культурой и спортом среди старшего поколения.
19.	Практическая значимость проекта	Решение проблем пожилых клиентов в оздоровлении: -профилактика остеопороза (истончение костной ткани); - лечение легочных и сердечных заболеваний; - при неврозах, депрессии и бессоннице.
20.	Прогнозируемая результативность проекта	-Создание для пенсионеров и инвалидов альтернативного способа оздоровления; -улучшение состояния здоровья участников программы после её реализации.
21.	Индикаторы и показатели эффективности проекта	Доля пенсионеров и инвалидов, которые воспользовались новой технологией (%); -доля пенсионеров и инвалидов, воспользовавшихся услугой «Скандинав-

		<p>ская ходьба» к общей численности клиентов социально-оздоровительного отделения Центра;</p> <p>-доля, пенсионеров и инвалидов, освоивших принципы финской ходьбы, к общей численности клиентов социально-оздоровительного отделения Центра.</p>
22.	Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии (годовая, квартальная и т.п.)	Годовая
23.	Актуальность проекта	<p>В отличие от обычной ходьбы почти половина веса тела переносится на руки, что уменьшает нагрузку на ноги и бедра, а калорий при этом сжигается на сорок шесть процентов больше. В отличие от бега, где основная нагрузка приходится на нижнюю часть тела, ходьба с лыжными палками задействует почти все мышцы (90%) и, кроме того, она не имеет противопоказаний. Помимо этого скандинавская ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оказывает лимфодренирующий эффект;</li> <li>-вызывает микровибрацию (вибромассаж) внутренних органов;</li> <li>-благоприятно влияет на работу сердца и легких;</li> <li>-выводит токсины;</li> <li>-регулирует работу кишечника;</li> <li>-уменьшает боли в спине;</li> <li>-снижает артериальное давление;</li> <li>-улучшает кровообращение.</li> </ul>
24.	Описание проекта	<p>Главная особенность техники ходьбы с палками – естественные для человека движения. Руки, ноги и бедра при этих тренировках двигаются точно так же как и при обычной ходьбе, только более интенсивно и ритмично. Ритм также привычен человеку: поочередные движения вперед-назад противоположной руки и ноги: левой-правой, левой-правой. Так что ничего нового осваивать не нужно, важно лишь «поймать» верный темп движения.</p> <p>Естественность данной методики объ-</p>

		<p>ясняется и тем, что от величины замаха рук (амплитуды) зависит и размер шагов. Здесь главное – найти золотую середину. Если амплитуда размаха рук невелика, то она будет сковывать движения ног и бедер. При слишком больших замахах рук, напротив, возрастает нагрузка не только на ноги, но и на грудную клетку, плечи и затылок.</p> <p>Скандинавская ходьбой можно заниматься ею можно в любое время года и в любом возрасте, она не требует какого-то особенного снаряжения кроме специальных палок. Так что одежда и обувь может быть абсолютно любой (спортивной, конечно), выбранной вами по своему вкусу и представлениях об удобстве. Для скандинавской ходьбы можно использовать не только специальные, но и обычные лыжные палки, которые легко купить в любом спортивном магазине.</p>
25.	<p>Достигнутая результативность проекта с указанием даты и способа мониторинга (отчет прилагается)</p>	<p>Результативность проекта будет оценена в декабре 2014 г.</p>