

## В центре «Жулебино» стартовал новый проект для людей с ограниченными возможностями здоровья и людей старшей возрастной группы

05.04.2019



В отделении социальной реабилитации инвалидов центра социального обслуживания «Жулебино», по инициативе заведующей отделением, психолога, инструктора АФК и специалиста по реабилитационной работе, стартовал новый проект «Территория здоровья», который направлен на повышение социальной активности людей с ограниченными возможностями здоровья и людей старшей возрастной группы.

Программа «Территория здоровья» состоит из трёх блоков: психогимнастика, ритмика, пилатес. Занятия проводят специалисты отделения реабилитации.

Первый блок — психогимнастика, ведет психолог отделения. Психогимнастика — это занятия в группе, где с помощью несложных упражнений оказывать тонизирующее воздействие на нервную систему, улучшаются процессы обмена веществ, и просто создается хорошее настроение. Это результативный способ оптимизировать социально — перцептивную область личности, так как дает возможность сосредоточиться на «языке тела».

Второй блок — ритмика, ведет специалист по АФК. Ритмика — метод заключается в развитии чувства ритма, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях, так же способствует развитию внимания и памяти.

Третий блок — пилатес, ведет специалист по реабилитационной работе. Пилатес — это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.

После занятий у наших получателей услуг заметно улучшается эмоциональное состояние, повышается физическая активность, таким образом, идёт возвращение к более активному образу жизни, повышается уровень социальной адаптации. Также занятия в программе «Территория здоровья» способствуют: изменению в позитивную сторону отношения пожилых людей и инвалидов к себе, развитию творческого потенциала пенсионеров и инвалидов сохранение и развитие позитивного отношения к жизни, расширить круг общения, социально — психологическое содействие в преодолении состояния одиночества, т.к. данные мероприятия помогают расширить круг общения. Развитие у пенсионеров и инвалидов чувства уверенности в собственных силах.

