

ПРОГРАММА

**занятий группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста
и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения**

с. Агинское, 2025 г.

Содержание

Паспорт программы.....	3
1. Обоснование и актуальность программы.....	4
1.1. Цель и задачи программы.....	5
1.2. Структура программы.....	5
1.3. Категория обучающихся по программе.....	6
1.4. Формы реализации программы.....	6
1.5. Этапы реализации программы.....	6
1.6. Продолжительность программы.....	6
1.7. Ресурсное обеспечение программы.....	6
1.8. Ожидаемые результаты.....	7
2. Содержание программы.	8
2.1 . Учебно-тематический план.....	8
3. Список используемой литературы.	10

Паспорт программы

Наименование программы	Занятия группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста инвалидов, имеющих когнитивные нарушения
Территория реализации	Красноярский край, Саянский район
Кем реализуется программа	Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Саянский»
Адрес	Красноярский край, Саянский район, с. Агинское, ул. Советская, дом 130А
Телефон	8(39142)21-7-78, 8(39142)21-7-67
Адрес электронной почты	kcon_sayanv@mail.ru
Руководитель программы	Заведующий социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями
Цель программы	Реализация комплекса мероприятий, направленных на обеспечение социальной адаптации и психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для проведения комплексных мероприятий по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидами и замедлению процесса развития у них когнитивных нарушений; - улучшение эмоционального настроения, общего самочувствия и снижение тревожности у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения; - профилактика одиночества, установление новых социальных контактов у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения; - снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные нарушения.
Категория слушателей	Граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные нарушения
Форма обучения	Групповые и индивидуальные занятия (консультации и практические занятия)
Объем программы	160 академических часа
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> -Повышение качества жизни, улучшение психологического состояния граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства; - улучшение состояния когнитивных процессов - памяти, внимания и логического мышления, процессов запоминания информации и скорости ее обработки; - создание условий для повышения собственной значимости и

	<p>востребованности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение круга общения, избавление от одиночества, развитие творческой активности, приобретение коммуникативного опыта; - активизация жизненной позиции граждан пожилого возраста и инвалидов, привлечение их в общественную жизнь, в культурно-массовые мероприятия.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Обоснование и актуальность программы

Психологические изменения с возрастом проявляются в повышенной ранимости, обидчивости, раздражительности, концентрации внимания на ограниченном круге аффективно заряженных представлений. Настроение у пожилых людей становится неустойчивым, преобладают пониженный фон и пессимизм, недовольство окружающим. Легко возникают чувства тревоги и страха. Пожилой возраст является самым сильным и независимым фактором в развитии риска нарушений функций головного мозга. Число людей с когнитивными нарушениями увеличивается с общим увеличением числа пожилых людей. Поэтому своевременная диагностика и как можно более раннее начало профилактики когнитивных нарушений у пожилых людей чрезвычайно важны, так как эти нарушения часто достигают степени слабоумия при их поздней диагностике.

Снижение когнитивных способностей ухудшает качество жизни человека, что является очень значимой и актуальной проблемой, решить которую довольно сложно. Если человек теряет ясную память, он не может нормально работать, не может выполнять бытовые задачи, не может общаться с людьми на том уровне, как раньше.

Причины возникновения когнитивных нарушений разнообразны. Это и физиологические возрастные изменения головного мозга, описанные выше, но наиболее важная роль принадлежит возникновению сосудистых и дегенеративных заболеваний, характерных в пожилом и старческом возрасте с клиникой когнитивных нарушений.

Когнитивный резерв не является статистической величиной, он может меняться под влиянием когнитивной тренировки. Как здоровым пожилым, так и лицам с негрубыми нарушениями когнитивных функций показаны систематические упражнения по тренировке памяти и внимания. Целесообразность таких упражнений базируется на представлении о когнитивных функциях как о запасе знаний и навыков, которые формируются прижизненно. Другими словами, человек в процессе жизнедеятельности обучается стратегиям и навыкам восприятия, обработки, запоминания и воспроизведения информации.

Программы тренировки памяти включают повышение мотивации пожилого человека к запоминанию и воспроизведению, обучение эффективным стратегиям запоминания, развитие способности длительно поддерживать надлежащий уровень внимания, активное включение эмоциональной поддержки (как известно, эмоционально окрашенная информация запоминается лучше) и воображения.

Уход за людьми с выраженными нарушениями когнитивных функций – тяжелое бремя. Большинство родственников оказываются привязанными к своим близким, имеющим когнитивные нарушения. Они вынуждены оставить работу и привычный образ жизни, живут в постоянном стрессе из-за возникающих в семье ссор. Для оказания помощи родственникам в социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями создана группа дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения и разработана программа.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы:

Реализация комплекса мероприятий, направленных на обеспечение социальной адаптации и психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения.

Задачи программы:

- создание условий для проведения комплексных мероприятий по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидами и замедлению процесса развития у них когнитивных нарушений;
- улучшение эмоционального настроения, общего самочувствия и снижение тревожности у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения;
- профилактика одиночества, установление новых социальных контактов у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения;
- снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные нарушения.

1.2 . Структура программы

Программа занятий группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения, представлена отдельными блоками, тематика которых содержит теоретическую и практическую части, которые направлены на улучшение состояния когнитивных процессов - памяти, внимания и логического мышления, процессов запоминания информации, расширение круга общения, избавление от одиночества, развитие творческой активности, приобретение коммуникативного опыта. Темы занятий могут быть скорректированы в зависимости от рекомендаций и запросов, поступающих от обучающихся.

Занятия в группе дневного пребывания проводятся с гражданами пожилого возраста и инвалидами до 4-х человек. Услуги предоставляются 2 раза в неделю, продолжительностью до 2-х часов. Социальная реабилитация состоит из 3-х блоков: социально-педагогическая реабилитация и социокультурная реабилитация, занятия для поддержания уровня физической активности.

1 Блок «Социально-педагогическая реабилитация»

Социально-педагогическая реабилитация – это целостный процесс целенаправленных, взаимосвязанных педагогических и социальных воздействий всех субъектов реабилитации, ориентированных на актуализацию внутренних ресурсов, способствующих развитию способности инвалида сопротивляться воздействию факторов социального риска дезадаптации.

2 Блок «Социокультурная реабилитация»

Социокультурная реабилитация - это комплекс мероприятий, цель которых заключается в помощи инвалиду достигнуть и поддерживать оптимальную степень участия в социальных взаимосвязях, необходимый уровень культурной компетенции, что должно обеспечивать возможность для позитивных изменений в образе жизни и наиболее полную интеграцию в общество за счет расширения рамок его независимости.

3 Блок «Занятия для поддержания уровня физической активности»

Использование с профилактической целью физических упражнений для поддержания физической активности граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения.

1.3. Категория обучающихся по программе

К категориям граждан, имеющих право на занятия по программе относятся: Граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные нарушения

1.4. Формы реализации программы

Занятия по программе осуществляется в следующих формах:
– групповые и индивидуальные занятия (консультации, практические занятия)

1.5. Этапы реализации программы

Этапы программы:

1. Организационный – планирование, координирование работы по программе, а также информирование населения о функционировании группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения через официальной сайт Учреждения в сети Интернет, на страницах в социальных сетях (вконтакте, одноклассники).

2. Практический – беседы, консультирование участников, проведение практического обучения.

3. Аналитический - опрос (анкетирование) слушателей, анализ годовых показателей работы по программе, прогнозирование дальнейшей обучающей деятельности.

Программа реализуется в соответствии с учебно-тематическим планом.

1.6. Продолжительность программы

Обучение слушателей осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Программа составляет 160 академических часа.

1.7. Ресурсное обеспечение программы

Кадровые ресурсы:

Ответственное лицо	Роль в реализации программы
Заместитель директора	Осуществление контроля за реализацией программы
Заведующий социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями	Координатор программы (лицо ответственное за реализацию программы), осуществление контроля над обеспечением учебного процесса сотрудниками, участвующими в программе в качестве преподавательского состава; ведение планово-отчетной документации
Методист	Осуществление методического сопровождения программы: подбор литературы, консультирование обучающего персонала при подготовке учебного материала, внесение (при необходимости) в программу изменений, связанных с практической реализацией и

	перспективой развития программы
Сотрудники, участвующие в программе в качестве преподавательского состава (специалист по социальной реабилитации, социальный педагог, инструктор по адаптивной физкультуре)	Подготовка обучающего материала, проведение практических занятий, консультаций, подготовка и сдача отчетов в рамках обучающих занятий

Информационные ресурсы:

Информационное освещение деятельности группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения в рамках программы через официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на страницах в социальных сетях (ВКонтакте, Одноклассники).

Методические ресурсы:

Обеспечение методического сопровождения программы через подбор необходимой литературы для проведения тематических занятий (обучающая литература, наглядные пособия, памятки и т.д.).

1.8. Ожидаемые результаты

- повышение качества жизни, улучшение психологического состояния граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
- улучшение состояния когнитивных процессов - памяти, внимания и логического мышления, процессов запоминания информации и скорости ее обработки;
- создание условий для повышения собственной значимости и востребованности;
- расширение круга общения, избавление от одиночества, развитие творческой активности, приобретение коммуникативного опыта;
- активизация жизненной позиции граждан пожилого возраста и инвалидов, привлечение их в общественную жизнь, в культурно-массовые мероприятия.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

1 Блок «Социально-педагогическая реабилитация»

«Письменная-терапия»

Направление работы «Правописание»			
№	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час- 45 мин)	Ответственный специалист (должность)
1	Алфавит	2	Социальный педагог
2	Написание печатных букв тетради тренажере	2	
3	Написание слов в тетради тренажере	2	
4	Написание прописных букв в тетради тренажере	2	
5	Составление предложений	6	
6	Составление текста по картинкам	3	
	Итого:	17	

«Чтение-терапия»

Направление работы «Читаем и запоминаем»			
	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час- 45 мин)	Ответственный специалист (должность)
	Букварь	4	Социальный педагог
	С. Маршак «Кошкин дом»	6	
	С. Маршак «Где обедал воробей»	6	
	Итого:	16	

«Пазлы-терапия»

Направление работы «Читаем и запоминаем»			
	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час- 45 мин)	Ответственный специалист (должность)
1	Собирание пазлов- найди пару	3	Социальный педагог
2	Собирание пазлов по цветовой гамме	3	
3	Собирание пазлов из 12 шт.	5	
	Итого:	11	

2 Блок «Социокультурная реабилитация»

«Рисуночная терапия»

	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час- 45 мин)	Ответственный специалист
--	-------------------	-----------------------------------	-----------------------------

			(должность)
1	Техника «Рисование губкой»	4	Социальный педагог
2	Техника «Пальчиковое рисование»	6	
3	Техника «Кляксография»	6	
4	Техника «Рисование кистью»	6	
	Итого:	22	

3 Блок «Занятия для поддержания уровня физической активности»

п/п	Название темы	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Ответственный специалист (должность)
1	Суставная гимнастика для позвоночника	2	10	Инструктор по адаптивной физкультуре
2	Суставная гимнастика для плечевого пояса		9	
3	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы		10	
4	Суставная гимнастика для нижних конечностей		10	
5	Силовая гимнастика: разминка		10	
6	Комплекс упражнений с отягощениями		10	
7	Упражнения для большинства мышц туловища		10	
8	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц		10	
9	Упражнения, направленные на совершенствование координации движений		10	
10	Общеукрепляющие упражнения		5	
	Итого:	2	94	

Список используемой литературы

1. Организация социальной занятости инвалидов в учреждениях социального обслуживания: методическое пособие для специалистов учреждения социального обслуживания. – Красноярск: КГКУ «Ресурсно-методический центр системы социальной защиты населения», 2024. – 106 с.
2. Организация деятельности отделений дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов: методическое пособие для специалистов учреждений социального обслуживания населения. – Красноярск: КГКУ «Ресурсно-методический центр системы социальной защиты населения», 2022. – 169 с.
3. В.А. Чеха, Е.А. Сидоренко Сборник эффективных практик учреждений социального обслуживания Красноярского края по реабилитации и социальной интеграции людей с инвалидностью Методическое пособие. – Красноярск: КГКУ «Ресурсно-методический центр системы социальной защиты населения», 2020. – 73с.