Гуманитарный проект

«Уличные тренажеры – это шаг к здоровью и долголетию!»

Humanitarian project

"Outdoor exercise equipment is a step towards healthand longevity!"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название:** «*Уличные тренажеры – это шаг к здоровью и долголетию!»*  **Name: "Outdoor exercise equipment is a step towards health and longevity!"** | | | | | | |
| Комплекс уличных тренажеров 5 шт с навесом**Фотографии (2 – 3 штуки)**  **Photos (2-3 pieces)**  Уличные тренажеры с навесом. | | | | | | |
| **Цель:** Создание условий для занятий спортом пожилых граждан и людей с инвалидностью посредством оснащения спортивной площадки оборудованием для Воркаут.  **Purpose: To create conditions for sports activities for senior citizens and people with disabilities by equipping the sports ground with Workout equipment.** | | | | | | |
| **Описание:**  Почему нужна эта инициатива? Проблематика.  Главная проблема пожилых граждан и людей с инвалидностью заключается в ограничении мобильности, ухудшении физического и психического здоровья человека. Уровень и качество их жизни значительно ниже, чем у трудоспособной и здоровой части населения. Качество жизни пожилых граждан и людей с инвалидностьюзависит главным образом от удовлетворенности состоянием своего здоровья и уровня социализации.  По мере старения человека, с развитием различных заболеваний: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы возникают не только изменения в состоянии здоровья, но происходит и переориентация жизненных интересов, потребностей, меняется социальный статус пожилых людей. Эти и многие другие возрастные изменения, и недуги можно отсрочить, затормозить и даже предупредить с помощью физической активности.  Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни и здоровья.  Регулярная дозированная тренировка физическими упражнениями стимулирует, тренирует и приспосабливает отдельные системы и весь организм людей преклонного возраста и людей с инвалидностью к возрастающим физическим нагрузкам. В конечном итоге приводит к их функциональной адаптации.  Пожилые граждане и люди с инвалидностью участвуют в спортивных соревнованиях с привлечением к регулярным занятиям физической культурой, но для того, чтобы восстановление утраченных возможностей занимало меньше времени, необходимо приобрести спортивное оборудование – современные многопрофильные уличные тренажеры: тренажер для мышц бедра и поясницы, степпер/разгибатель бедра, жим ногами (горизонтальный), твистер, лыжник,орбитрек. Все уличные тренажеры являются полностью безопасными и универсальными - на них могут делать упражнения люди разного возраста и с разным уровнем физической подготовки.  Все чаще можно увидеть, как во дворах и парках в крупных городах устанавливаются спортивные комплексы. Это делает спорт более доступным и позволяет приобщить к нему большее количество не только молодых, но и пожилых граждан и людей с инвалидностью. На уличных тренажерах смогут заниматься все желающие граждане пожилого возраста и люди с инвалидностью нашего поселка совершенно бесплатно.  Сочетание занятий ЛФК, дыхательной гимнастикой, скандинавской ходьбой, с занятиями на уличных тренажерах и участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях улучшит результат оздоровления данной категории людей. Такие тренировки дадут прекрасную возможность пожилым гражданам и людям с инвалидностью сохранить здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы.  **Why is this initiative needed? Problems.**  The main problem of senior citizens and people with disabilities is limited mobility, deterioration of physical and mental health of a person. The level and quality of their life is significantly lower than that of the able-bodied and healthy part of the population. The quality of life of senior citizens and people with disabilities depends mainly on satisfaction with their health and level of socialization.  As a person ages, with the development of various diseases: the musculoskeletal system, cardiovascular system, nervous system, not only changes in health occur, but there is also a reorientation of vital interests, needs, and the social status of older people changes. These and many other age-related changes and ailments can be delayed, slowed down and even prevented through physical activity.  Physical activity is one of the key aspects of a healthy lifestyle and health.  Physical activity is one of the key aspects of a healthy lifestyle and health.  Regular metered exercise training stimulates, trains and adapts individual systems and the entire body of elderly people and people with disabilities to increasing physical exertion. Ultimately, it leads to their functional adaptation.  Senior citizens and people with disabilities participate in sports competitions with regular physical education, but in order to restore lost opportunities it takes less time, it is necessary to purchase sports equipment – modern multidisciplinary outdoor simulators: a simulator for the muscles of the hip and lower back, a stepper/ hip extensor, leg press (horizontal), twister, skier, orbitrek. All outdoor simulators are completely safe and versatile - people of different ages and with different levels of physical fitness can do exercises on them.  Increasingly, you can see how sports complexes are being installed in courtyards and parks in large cities. This makes sport more accessible and allows a greater number of not only young, but also elderly citizens and people with disabilities to join it. All interested elderly citizens and people with disabilities of our village will be able to practice on outdoor simulators for free.  The combination of physical therapy, breathing exercises, Nordic walking, with classes on outdoor simulators and participation in physical education and wellness activities will improve the result of improving the health of this category of people. Such trainings will provide an excellent opportunity for senior citizens and people with disabilities to maintain their health and well-being for many years to come. | | | | | | |
| **Задачи:**  1. Закупка и монтаж уличных тренажеров.  2. Разработка упражнений для занятий на уличных тренажерах.  3. Создание условий для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  4. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.  5. Сохранение и продление социальной активности пожилых граждан и людей с инвалидностью.  6. Пропаганда здорового образа жизни и оздоровительного эффекта физических упражнений.  **Tasks:**  1. Purchase and installation of outdoor exercise equipment.  2. Development of exercises for outdoor exercise equipment.  3. Creating conditions for physical culture and recreation activities.  4. Organization and holding of physical culture and recreation events.  5. Preservation and prolongation of social activity of senior citizens and people with disabilities.  6. Promotion of a healthy lifestyle and the health-improving effect of physical exercise. | | | | | | |
| **Ожидаемые результаты:**  - сохранение и продление социальной активности граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью;  - организация досуга и устранение социальной изоляции;  -профилактика одиночества, улучшение качества жизни через активные контакты с участниками группы;  - пропаганда здорового образа жизни;  - приобщение к здоровому образу жизни как важной составляющей экологической культуры;  - активизация личной активности граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, формирование, поддержка и повышение их жизненного тонуса;  - поддержание активного долголетия.  **Expected results:**  - preservation and prolongation of social activity of elderly citizens and people with disabilities;  - organization of leisure activities and elimination of social isolation;  -prevention of loneliness, improvement of quality of life through active contacts with group members;  - promotion of a healthy lifestyle;  - introduction to a healthy lifestyle as an important component of environmental culture;  - activation of personal activity of elderly citizens and people with disabilities, formation, support and improvement of their vitality;  - maintainingactivelongevity. | | | | | | |
| **Сроки реализации - 4 месяца**  **Implementation period - 4 months** | | | | | | |
| **Перечень мероприятий**  **(количественные показатели)**  **Listofactivities**  **(quantitativeindicators)** | | **Ожидаемые результаты**  **Expectedresults** | | | **Срок реализации**  **Implementationperiod** | |
| **Задача 1. Создание условий для проведения занятий на уличных тренажерах.**  **Task 1. Creating conditions for conducting classes on outdoor simulators.** | |  | | |  | |
| Мероприятие 1.1. Приобретение оборудования и расходных материалов.  Event 1.1. Purchase of equipment and supplies. | | Приобретен комплекс уличных тренажеров из 5 шт.: тренажер "Твистер", тренажер «Степпер», тренажер "Эллиптический", тренажер "Тяга сверху" с навесом 4000х4000мм.:В стоимость входит сборка и установка комплекса с укладкой тротуарной плитки.)  A set of 5 outdoor simulators was purchased: a Twister simulator, a Stepper simulator, an Elliptical simulator, a Pull-from-above simulator with a canopy of 4000x4000mm.: The price includes the assembly and installation of a complex with paving slabs.) | | | Январь  January | |
| **Мероприятие 1.2.**Набор групп для занятий и составление графика занятий:  - получателей социальных услуг в отделениях дневногопребывания;  - жителей пожилого возраста и людей с инвалидностью в группу «За активное долголетие».  **Event 1.2.** Recruitment of groups for classes and scheduling of classes:  - recipients of social services in day care units;  - elderly residents and people with disabilities in the group "For active longevity". | | Комплектация групп и составление графика занятий.  Completing groups and scheduling classes. | | | Февраль  February | |
| **Задача 2. Обучение упражнениям на уличных тренажерах.**  **Task 2. Training exercises on outdoor simulators.** | |  | | |  | |
| **Мероприятие 2.1.** Проведение обучающих занятий на тему «Выполнение упражнений на тренажере «Твистер».  **Event 2.1.** Conducting training sessions on the topic "Performing exercises on the Twister simulator". | | Проведено 2 обучающих занятия и обучено 50 пожилых граждан и 15 людей с инвалидностью на тему «Выполнение упражнений для тренажера «Твистер».  2 training sessions were held and 50 senior citizens and 15 people with disabilities were trained on the topic "Performing exercises for the Twister simulator". | | | Февраль  February | |
| **Мероприятие 2.2.** Проведение обучающих занятий на тему «Выполнение упражнений на тренажере «Степпер».  **Event 2.2.** Conducting training sessions on the topic "Performing exercises on the Stepper simulator". | | Проведено 2 обучающих занятияи обучено 50 пожилых граждан и 15 людей с инвалидностью на тему «Выполнение упражнений на тренажере «Степпер».  2 training sessions were held and 50 senior citizens and 15 people with disabilities were trained on the topic "Performing exercises on the Stepper simulator". | | | Февраль  February | |
| **Мероприятие 2.3.** Проведение обучающих занятий на тему «Выполнение упражнений на тренажере «Эллиптический».  **Event 2.3.** Conducting training sessions on the topic "Performing exercises on the Elliptical simulator". | | Проведено 2 обучающих занятияи обучено 50 пожилых граждан и 15 людей с инвалидностью на тему «Выполнение упражнений для тренажера «Эллиптический».  2 training sessions were held and 50 senior citizens and 15 people with disabilities were trained on the topic "Performing exercises for the Elliptical simulator". | | | Март  March | |
| **Мероприятие 2.4.** Проведение заключительного оздоровительного мероприятия с пожилымилюдьми и людьми с инвалидностью «Время исполнять мечты».  **Event 2.4.** Holding the final wellness event with the elderly and people with disabilities "Time to fulfill dreams". | | Проведено заключительное оздоровительное мероприятие с пожилыми людьми и людьми с инвалидностью «Время исполнять мечты».  The final wellness event with the elderly and people with disabilities "Time to fulfill dreams" was held. | | | Апрель  April | |
| **БЮДЖЕТ ПРОЕКТА, вдолларахСША– 10 000**  **PROJECT BUDGET, in US dollars – 10,000** | | | | | | |
| **Статьи расходов по мероприятиям**  **Costitemsforevents** | **Всего**  **Total** | | **Софинансирование**  **Co-financing** | | | |
| **Сумма денежного вклада**  **The amount of the monetary deposit** | **Сумма товарного вклада**  **The amount of the commodity deposit** | | **Средства проекта**  **Projectfunds** |
| **Задача 1. Создание условий для проведения занятий на уличных тренажерах.**  **Task 1. Creating conditions for conducting classes on outdoor simulators.** |  | |  |  | |  |
| **Мероприятие 1.1.** Приобретение оборудования и расходных материалов  **Event 1.1.** Purchase of equipment and supplies | **9 000** | |  |  | |  |
| **Мероприятие 1.2.** Набор групп для занятий и составление графика занятий:  -получателей социальных услуг в отделении социальной реабилитации, абилитации инвалидов и дневного пребывания для граждан пожилого возраста;  - жителей пожилого возраста и людей с инвалидностью в группу «За активное долголетие».  **Event 1.2.** Recruitment of groups for classes and scheduling of classes:  -recipients of social services in the department of social rehabilitation, habilitation of the disabled and day care for elderly citizens;  - elderly residents and people with disabilities in the group "For active longevity". |  | |  |  | |  |
| **Задача 2. Обучение упражнениям на уличных тренажерах.**  **Task 2. Training exercises on outdoor simulators.** | **1 000** | |  |  | |  |
| **Мероприятие 2.1.** Проведение 2 -х обучающих занятий на тему «Выполнение упражнений для тренажера «Твистер».  **Event 2.1.** Conducting 2 training sessions on the topic "Performing exercises for the Twister simulator". | **200** | |  |  | |  |
| **Мероприятие 2.2.** Проведение2 -х обучающих занятий на тему «Выполнение упражнений для тренажера «Степпер».  **Event 2.2.** Conducting 2 training sessions on the topic "Performing exercises for the Stepper simulator". | **200** | |  |  | |  |
| **Мероприятие 2.3.** Проведение 2 -х обучающих занятий на тему «Выполнение упражнений для тренажера «Эллиптический».  **Event 2.3. Conducting 2 training sessions on the topic "Performing exercises for the Elliptical simulator".** | **200** | |  |  | |  |
| **Мероприятие 2.4.**Проведение заключительного оздоровительного мероприятия с пожилыми людьми и людьми с инвалидностью «Время исполнять мечты»  **Event 2.4.** Holding the final wellness event with the elderly and people with disabilities "Time to fulfill dreams" | **200** | |  |  | |  |
| Кофе-пауза  Coffeebreak | **200** | |  |  | |  |
| **Всего**  **Total** | **10 000** | |  |  | |  |
| **УСТОЙЧИВОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА:**  При выполнении проекта «Уличные тренажеры – это шаг к здоровью и долголетию» пожилым гражданам и людям с инвалидностью представится возможность заниматься на площадке - воркаутебесплатно под руководством инструктора по физической культуре.  В дальнейшем по завершению проекта тренажеры планируется применить для занятий физкультурно-оздоровительной деятельности граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью.  **SUSTAINABILITY OF PROJECT RESULTS:**  During the implementation of the project "Outdoor simulators are a step towards health and longevity", elderly citizens and people with disabilities will have the opportunity to practice on the workout site for free under the guidance of a physical education instructor.  In the future, upon completion of the project, simulators are planned to be used for physical education and recreation activities of elderly citizens and people with disabilities. | | | | | | |