

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СОГБУ «Вяземский КЦСОН»
от «11» января 2021 г. № 17-0

ПОЛОЖЕНИЕ
о здоровьесберегающей технологии «Ритмика»
для граждан пожилого возраста

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение определяет порядок деятельности здоровьесберегающей технологии «Ритмика» (далее Технология), созданной на базе Темкинского ОСП-7 СОГБУ «Вяземский КЦСОН».

1.2. Технология осуществляет свою деятельность в соответствии с настоящим Положением, Конституцией Российской Федерации, законодательством Российской Федерации Смоленской области, нормативными правовыми актами органов государственной власти и местного самоуправления, приказами и распоряжениями директора Учреждения.

1.3. Деятельность работы Технологии контролирует директор СОГБУ «Вяземский КЦСОН».

2. Цель и задачи Технологии.

2.1. Цели Технологии:

- улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья;
- создания спортивно-оздоровительной среды.

2.2. Задачи Технологии:

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия;
- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста;

- содействие увеличению продолжительности активной жизни;
- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья;
- организация и проведение занятий по ритмике.

3. Организация работы Технологии.

3.1. Технология осуществляет свою деятельность в соответствии с утвержденным планом работы на год.

3.2. Участие в Технологии принимают граждане старше 60 лет, имеющих справку от медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний.

Зачисление происходит на основании следующих документов:

- Заявления (Приложение №1);
- Документа удостоверяющего личность;
- Медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

4. Организация и порядок деятельности Технологии.

4.1. Занятия по здоровьесберегающей технологии «Ритмика» проводит заведующая отделением социальной помощи на дому (по специальности - учитель физической культуры с дополнительной подготовкой в области спортивной тренировки Андреева Виктория Эдуардовна (далее Тренер)).

4.2. Работа Технологии проводится согласно рабочей программе, разработанной Тренером по занятиям в «Ритмике» (Приложение №2) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей граждан пожилого возраста, не менее 1 раза в неделю. Численность группы определяется согласно поданным заявлениям, но не более 5 человек в 1-ой группе. Очередность на посещение занятий по Технологии «Ритмика» устанавливается согласно Журнала учета заявлений граждан, желающих посещать занятия по здоровьесберегающей технологии «Ритмика» (Приложение №3).

4.3. Продолжительность занятий для людей старше 65 лет – 30 минут, 75 лет и старше – 20 минут.

4.4. Деятельность Технологии осуществляется на бесплатной основе.

4.5. Перед началом занятий граждане пожилого возраста проходят инструктаж по технике безопасности.

4.6. Для работы Технологии должна быть в наличии и регулярно вестись следующая документация:

- Журнал регистрации инструктажей по технике безопасности (здоровьесберегающая технология «Ритмика») (Приложение№ 4);

- Журнал учета заявлений граждан, желающих посещать занятия по здоровьесберегающей технологии «Ритмика» (Приложение№ 3);

- Журнал учета посещаемости занятий по здоровьесберегающей технологии «Ритмика» (Приложение№ 5);

Директору

СОГБУ «Вяземский КЦСОН»

Тарасовой Г.Н.

от

проживающей (его) по адресу:

ЗАЯВЛЕНИЕ

**Прошу Вас зачислить меня в группу здоровьесберегающей технологии
«Ритмика»**

Документы и полноту настоящих сведений подтверждаю.

Даю согласие на опубликование персональных данных (Фамилия, Имя, Отчество) и фотографии на официальном сайте СОГБУ «Вяземский КЦСОН».

На обработку персональных данных о себе в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27 июля 2006 года №152-ФЗ «О персональных данных для включения в реестр получателей социальных услуг:

согласен/не согласен

(_____) « _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПО ТЕХНОЛОГИИ «РИТМИКА»

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	14
2	Элементы русского народного танца	16
3	Постановочно – репетиционная работа	21
	Итого	51
Раздел	Содержание тем программы	
1. Ритмика	<p><u>1. Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p><u>2. Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <p><u>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p><u>4. Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p><u>5. Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p><u>6. Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация. 	
2. Элементы русского народного танца	<p><u>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p><u>2. Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <p><u>3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>	
3. Постановочно Репетиционная работа	<p><u>1. Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p><u>2. Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>	

