

## **Положение о «Степ-аэробика»**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение регламентирует использование в процессе предоставления социальных услуг в ГБУ «ЦСОГПВИИ Перевозского района» инновационной технологии «Степ-аэробика» (далее Степ-аэробика).

1.2. Использование «Степ-аэробики» направлено на улучшение психоэмоционального и физического состояния пожилых граждан.

1.3. «Степ-аэробика» является одним из инновационных методов реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов, включения их в активную социально-физическую деятельность, адаптации их в социуме.

1.4. Использование «Степ-аэробики» на содействие процессам общего оздоровления организма пожилых граждан и инвалидов путем использования воздействия на организм физических нагрузок в сочетании с другими способами оздоровления, освоение пожилыми гражданами и инвалидами новых способов оздоровления.

### **2. Цель «Степ-аэробики»**

2.1. Цель использования «Степ-аэробики» – помочь пожилым гражданам и гражданам с инвалидностью использовать имеющийся жизненный опыт, раскрыть в себе новые возможности и личностные ресурсы и благодаря этому улучшить качество жизни.

2.2. Нормализация артериального давления, увеличение объема сердечной мышцы и улучшение работы сердечнососудистой системы;

2.3. Профилактика артроза и остеопороза, ускоренное восстановление суставов после травм;

2.4. Улучшение физического состояния здоровья;

2.5. Оказание психологической поддержки пожилым людям посредством активных физических тренировок;

### 3. Задачи «Степ-аэробики»

3.1. Стимуляция и дальнейшая стабилизация процессов жизнедеятельности человека;

3.2. Оказание психологической поддержки получателям социальных услуг через обучение новым способам оздоровления;

3.3. Формирование мотивации для ведения здорового образа жизни;

3.4. Внедрение в практику работы учреждения инновационных способов оздоровления получателей социальных услуг.

### 4. Организация работы

4.1. Технология «Степ-аэробики» используется при проведении оздоровительных мероприятий в рамках полустационарного обслуживания получателей социальных услуг отделения дневного пребывания в форме индивидуальных посещений.

4.2. Упражнения для занятий «Степ-аэробики» подбираются с учетом индивидуальных особенностей получателей услуг и преимущественно циклического характера. В основном это ходьба, вызывающая активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающая обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступности.

4.3. Для реализации «Степ-аэробики» используются степ-платформы.

4.4. Занятия проводятся с учётом отсутствия медицинских противопоказаний.

## 5. Ожидаемые результаты от использования технологии

5.1. Повышение физической активности граждан пожилого возраста и инвалидов;

5.2. Формирование мотивации для ведения здорового образа жизни;

5.3. Оказание психологической поддержки получателям социальных услуг через обучение новым способам оздоровления;

5.4. Улучшение качества социального обслуживания.