

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора ГБУ «КЦСОН «Мыза»  
Приокского района г. Нижнего Новгорода»  
от «11» 01 2018г. № 15-02-01/05/1

Государственное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социально обслуживания населения «Мыза»  
Приокского района города Нижнего Новгорода»

**Положение**  
**о клубе «Скандинавская ходьба»**

2018 год

Нижний Новгород

## **1. Общие положения**

1.1. Клуб «Скандинавская ходьба» (далее - Клуб) создается на базе Государственного бюджетного учреждения «Комплексный центр социально обслуживания населения «Мыза» Приокского района города Нижнего Новгорода (старшее поколение)

1.2. Клуб не является структурным подразделением учреждения.

1.3. Членство в клубе является бесплатным.

1.4. Клуб «Скандинавская ходьба» направлен на улучшение здоровья и физической активности пожилых граждан и инвалидов в полустационарной форме социального обслуживания.

## **2. Цели и задачи**

2.1 Цели Клуба «Скандинавская ходьба»:

- способствовать общему оздоровлению организма пожилых граждан путем использования продуктивной тренировки разных групп мышц в сочетании с другими способами оздоровления;
- освоение пожилыми гражданами новых способов оздоровления.

2.2. Задачи Клуба «Скандинавская ходьба» :

- профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- профилактика нарушений осанки и остеохондроза;
- профилактика заболеваний дыхательной системы;
- воспитание общей выносливости;
- освоение способов релаксации организма и активизации умственных способностей;
- внедрение в практику работы Центра передового опыта социального обслуживания.

## **3. Организация работы по использованию Технологии**

3.1. Клуб «Скандинавская ходьба» используется при проведении оздоровительных мероприятий в рамках полустационарного обслуживания клиентов в социально-реабилитационном отделении - время оздоровительных прогулок по курортным зонам городов КМВ, в рамках экскурсионных походов к достопримечательным местам населенных пунктов Предгорного муниципального района.

- 3.2. Для реализации Клуба «Скандинавская ходьба» необходимо наличие специального инвентаря - скандинавских палок.
- 3.3. Индивидуальный подбор палок для клиентов осуществляет инструктор ЛФК, который организует и проводит занятия.
- 3.4. Одежду для занятий скандинавской ходьбой по рекомендации инструктора ЛФК, организующего и проводящего занятия клиенты подбирают для себя сами.
- 3.5. Инструктор ЛФК, организующий и проводящий занятия, составляет план занятий и утверждает его у заведующего социально -реабилитационном отделением.
- 3.6. Инструктор ЛФК, организующий и проводящий занятия, проводит занятия по обучению клиентов технике скандинавской ходьбы.

#### **4. Ожидаемые результаты от Клуба «Скандинавская ходьба»**

- 4.1. Улучшение качества полустационарного социального обслуживания
- 4.2. Улучшение общего самочувствия клиентов социально-реабилитационном отделении.
- 4.2. Расширение спектра оздоровительных и реабилитационных социальных услуг в полустационарном обслуживании.