

*Автономное учреждение Чувашской Республики
«Новочебоксарский комплексный центр социального обслуживания населения»*

Практика

«За здоровьем в ритме танца»



*Инструктор по физической культуре
Ладонина Марина Игорьевна*



Цель - создание инклюзивного коллектива из числа граждан старшего возраста, в том числе людей с инвалидностью

Задачи

- улучшение качества жизни граждан старшего возраста и инвалидов
- создание условий для занятий танцами и аэробикой на территории Центра
- обучение умению красиво двигаться, совершенствование танцевальных движений
- формирование умения работать в команде
- организация и участие в проведении мастер-классов для жителей города и республики



**Период
реализации**

август 2022 г. – август 2025 г.

**Целевая
аудитория**

граждане старшего возраста, в том числе с инвалидностью

**Территория
внедрения**

Чувашская Республика, г. Новочебоксарск

Партнеры

- «Серебряные» волонтеры г. Новочебоксарска, 32 чел.
- Чувашская общественная организация «Федерация спортивной аэробики»

Участники

25 получателей социальных услуг, 32 «серебряных» волонтера,
5340 зрителей и участников мастер-классов

Алгоритм проведения практики

Подготовительный этап

(август 2022 г.)

- определение целей и задач практики
- подготовка спортивного зала
- приобретение и подготовка спортивного оборудования
- подготовка спортивных костюмов, обуви, аксессуаров
- обеспечение музыкального сопровождения занятий
- составление и разработка композиций для занятий

Основной этап

(сентябрь 2022 г. – июнь 2023 г.)

- создание спортивно-танцевального клуба «Сеньоры»
- разучивание и совершенствование танцевальных композиций

Заключительный этап

(июнь 2023 – август 2025 г.)

- участие в Международном благотворительном онлайн-фестивале «Inklusive Dance»
- показательные выступления на площадке «Активное долголетие» на выставке «Россия» на ВДНХ в Москве
- выступления на турнирах и фестивалях
- участие в мастер-классах

Результаты внедрения практики

- создан инклюзивный коллектив из числа граждан старшего возраста, в том числе людей с инвалидностью - спортивно-танцевальный клуб «Сеньоры»
- организовано и успешно развивается направление танцевальной аэробики, в том числе на стэп-платформах
- повышается качество жизни всех участников практики

Участие в межрегиональных и республиканских фестивалях по спортивной и оздоровительной аэробике



Участие в межрегиональных и республиканских фестивалях и турнирах по спортивной и оздоровительной аэробике



Участие в межрегиональных и республиканских фестивалях и турнирах по спортивной и оздоровительной аэробике



Проведение мастер-классов по оздоровительной аэробике на спортплощадках муниципальных учреждений г. Новочебоксарска

Апрель-сентябрь 2023 г.
5 мастер-классов,
520 участников



Проведение мастер-класса в Штабе общественной поддержки Чувашской Республики



Январь 2024 г.

Целевая аудитория – граждане пожилого возраста (57 человек - жители г. Чебоксары)

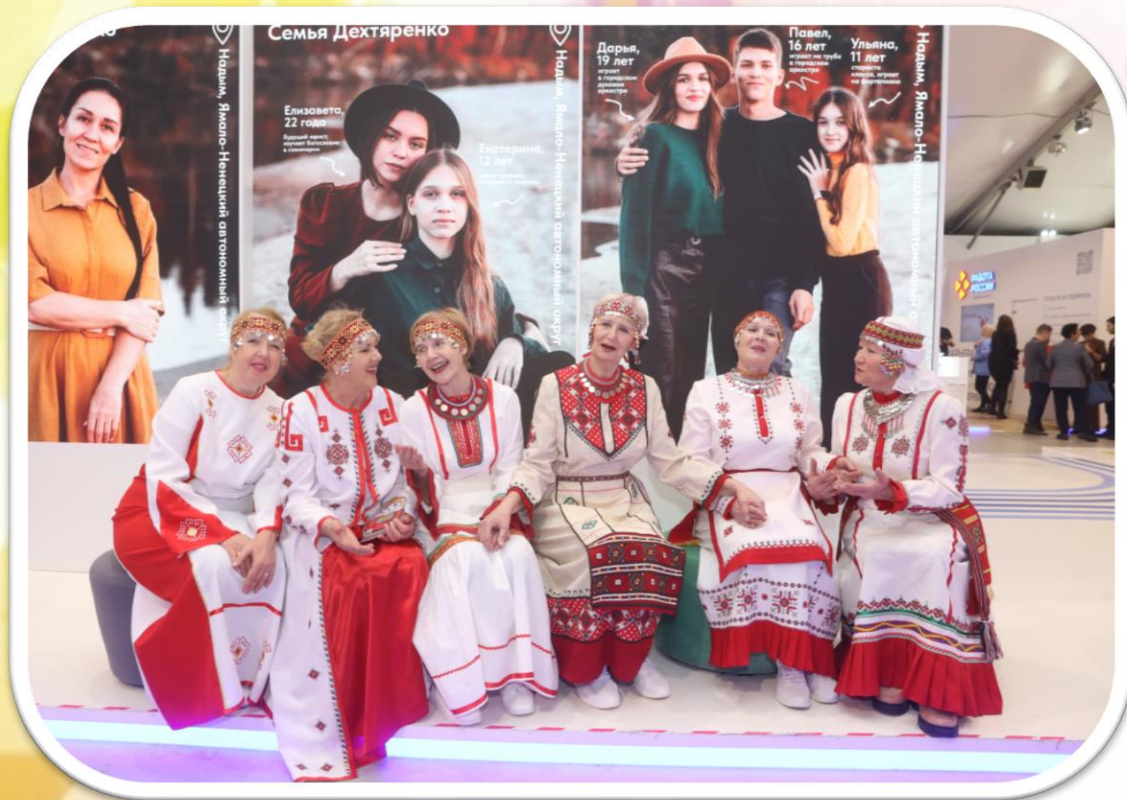


Участие в XI Международном благотворительном танцевальном онлайн-фестивале «Inklusive Dance»



Июнь 2023 г.

Выступление на площадке «Активное долголетие» на выставке «Россия» на ВДНХ в Москве



Декабрь 2023 г.



О реализации практики в СМИ

- https://vk.com/club99100129?w=wall-99100129_5234
- https://vk.com/club99100129?w=wall-99100129_5226
- https://vk.com/club99100129?w=wall-99100129_5079
- https://vk.com/club99100129?w=wall-99100129_4999
- https://vk.com/club99100129?w=wall-99100129_4950
- <https://novch-centr.soc.cap.ru/press-centr/2023/11/22/22112023-spartakiada-zhenskih-klubov-spartakiada-o>
- <https://novch-centr.soc.cap.ru/press-centr/2023/08/05/05082023-obschestvo-aktivnoe-dolgoletie-beri-prime>
- https://vk.com/wall-99100129_4102
- https://vk.com/club99100129?w=wall-99100129_4765
- <https://www.grani21.ru/pub/spartakiada-okryljaet-i-zhizn-prodlevaet#gsc.tab=0>
- https://vk.com/video141494371_456239383?list=05eca09e69ce212dd2
- https://vk.com/video141494371_456239381?list=99a0c9d461a9651d54
- https://vk.com/club99100129?w=wall-99100129_4391
- https://vk.com/club99100129?w=wall-99100129_4389
- https://vk.com/video141494371_456239377?list=d2bc1ea0c568dfed0c
- https://vk.com/video-208709658_456240873