



 Социальная поддержка / Люди старшего возраста

Фитнес для женщин интересного возраста

Участник **Всероссийский отбор лучших практик для старшего поколения 2024**

Здоровый образ жизни



Воронежская область

Регион — автор

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования "Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников"

Организация

Стоимость реализации

До 500 тыс ₽

Срок внедрения

1 месяц

Цель

Повышение двигательной активности женщин старшего возраста, улучшение качества жизни данной категории граждан

Задачи

- Снижение социальной напряжённости посредством взаимодействия старшего и младшего поколений
- Увеличение доли женщин старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом

Целевая аудитория

-  волонтеры ЗОЖ
-  Женщины от 50 до 70 лет

Описание практики

Практика "Фитнес для женщин интересного возраста" существует в Нижнедевицком районе с 2001 года на базе Нижнедевицкого Дома пионеров и школьников на бесплатной и постоянной основе для женщин 50-70 лет. Сначала это были групповые занятия танцевальным фитнесом под руководством педагога на общественных началах. С 2022 года проводится работа с группами уже как инструктора по спорту по договору ГПХ согласно расписания, разработанным планам, адаптивным программам с привлечением волонтеров ЗОЖ из числа воспитанников Нижнедевицкого Дома пионеров и школьников к проведению мероприятий.

Практика имеет несколько блоков:

- 1.. Он-лайн консультации для населения
2. Дистанционный блок "ФитнесАнтистресс - Танцевальный фитнес для мам"
3. Мастер-классы по степ-аэробике, стретчингу, дыхательной гимнастике, скандинавской ходьбе
4. Спортивные праздники
5. Соревнования по фоновой ходьбе (команда "Шагаем по Нижнедевицку") в рамках Всероссийского проекта "Человек идущий".

Результаты

Главный результат:

- Количество женщин 50-70 лет, занимающихся танцевальным фитнесом на постоянной основе, увеличилось в 2 раза

- 30 женщин в муниципальной команде "Шагаем по Нижнедевицку" принимают участие во всероссийском проекте "Человек идущий"

Дополнительные результаты:

- 900 женщин заинтересовались дистанционным блоком "ФитнесАнтистресс - Танцевальный фитнес для мам"
- 72% женщин отмечают улучшение самочувствия, повышение настроения,

Внедрение

Этапы реализации

1. Выбор целевой аудитории
2. Подбор специалиста по адаптивной физической культуре
3. Подбор площадки для занятий на постоянной основе,, покупка гимнастических ковриков, гантелей, музыкального центра
4. Привлечение волонтеров к организации спортивно-массовых мероприятий

Особенности внедрения

Чтобы внедрить практику в другом регионе можно:

- Создать аналог

Дополнительная поддержка при внедрении

Могу поделиться наработанными методическими материалами (сценарии праздников, адаптированные программы) , музыкальными треками

Материалы



[Изображение практики](#)

24.10.2024 • JPG

[Дистанционный блок "ФитнесАнтистресс "](#)

24.10.2024 • PDF

[Сценарий конкурсно-спортивной программы "А, ну-ка, бабушки!"](#)

24.10.2024 • DOCX

[Описание тренировочного комплекса](#)

24.10.2024 • DOCX

[ФитнесАнтистресс.jpg](#)

24.10.2024 • JPG

[инстр 8.jpg](#)

24.10.2024 • JPG

[табата2.jpg](#)

24.10.2024 • JPG

[табата.jpg](#)

24.10.2024 • JPG

[1.jpg](#)

24.10.2024 • JPG

[Адаптивная программа по танцевальному фитнесу для женщин 50-70 лет](#)

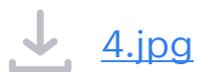
24.10.2024 • DOCX

[Адаптивная программа по скандинавской ходьбе "Будь здоров"](#)

24.10.2024 • DOCX

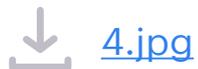
[3.jpg](#)

24.10.2024 • JPG



[4.jpg](#)

24.10.2024 • JPG



[4.jpg](#)

24.10.2024 • JPG



[Вебсайт 1](#)

Социальные сети



[Соц. сеть](#)



[Соц. сеть](#)



[Соц. сеть](#)



[Соц. сеть](#)



[Соц. сеть](#)



[Соц. сеть](#)



[Соц. сеть](#)

Команда практики



**Шабанова Елена
Александровна**

инструктор по спорту,
педагог
дополнительного
образования

Автор

[Перейти в профиль](#)

Дата скачивания: 25.10.2024