

Управление образования администрации города Оренбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детский эколого–биологический центр» г. Оренбурга

**Образовательный проект:**  
***«Красота вне возраста»***

**Автор:** Каплуновская Мария Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Оренбург, 2023г.

## **Аннотация**

Проект «Красота вне возраста» направлен на создание условий для социализации пожилых людей, проживающих в г. Оренбург. В рамках деятельности проекта на безвозмездной основе будет организована работа клубных формирований для жителей пенсионного возраста по 3 направлениям:

1. Сохранение и укрепление здоровья организма. В ходе тренингов по здоровью пожилые люди получают практические знания о том, как вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Активные участники проекта, проявившие свои организаторские способности, смогут выступить в роли инструкторов в дальнейшей реализации идей проекта в других населенных пунктах района. В перспективе они создадут волонтерское районное движение «За активное долголетие». Для поддержания двигательной активности дважды в неделю будут организованы фитнес занятия- уроки по танцам- зумбы.

2. Создание внешнего образа. Мастер-классы от экспертов по стилю и имиджу позволят пенсионерам найти, создать и приукрасить свой образ. Под руководством мастеров учащиеся «Красота вне возраста», подбора аксессуаров, создания уникальных украшений ручной работы. Познакомятся с основами макияжа и современными техниками укладки волос во время бьюти-дней. Опытные фотографы раскроют секреты красивого фотопозирования.

3. Творческая активность. Уроки творчества, способствующие развитию мелкой моторики и памяти, помогут пожилым людям предотвратить многие возрастные заболевания и открыть в себе новые таланты. Свои уникальные творения, знания и способности ветераны смогут представить на творческих выставках, концертах.

Работа клубных формирований будет организована на базе центров дополнительного образования города.

## **Обоснование проекта**

На базе МАУДО Детского эколого-биологического центра работает творческое объединение по программе: «Здоровье-стиль жизни», в которой профессиям индустрии красоты обучаются подростки 11-15 лет.

В течении учебного года от членов семей обучающихся стали поступать заявки на организацию курсов, подобных тем, по которым обучаются внуки и внучки, для женщин серебряного возраста.

Именно это стало для автора проекта источником вдохновения при написании проекта, так как «активное долголетие» в нашей стране не рассматривается в ракурсе взаимопомощи или социальной активности, а скорее, «активного лечения старения» и дополнительным образованием охвачено меньшее число людей старшего поколения, чем хотелось бы. И сами пожилые, как уже было отмечено, рассматривают дополнительное образование как способ проведения досуга, а не ключ к продолжению активности, которая больше всего влияет на сохранение социального включения и качество жизни.

Проект не подразумевает дальнейшее трудоустройство участников проекта.

### **Целевая аудитория**

Ветераны, женщины, пенсионеры, люди с ограниченными возможностями здоровья.

### **Проблема**

Одна из причин пенсионной реформы в России - увеличение доли пенсионеров в структуре населения. Каждый человек переживает наступление старости, связывая с ней череду утрат социальных, экономических и индивидуальных. Женщинами и мужчинами болезненно воспринимается внешнее старение. Эта проблема имеет разные сценарии развития: первый – уход в себя и усиление депрессии, второй – отрицание собственного старения, сопровождающееся нелепыми попытками «молодиться». Тяжелый физический труд, бытовые проблемы, ограниченные возможности в сфере получения социальных услуг привели к тому, что многие из них просто забыли о необходимости поддержания личного комфорта. В связи с этим, становится актуальной реализация комплекса мероприятий, позволяющих понять пенсионерам, что забота о здоровье и красоте своего тела, оказывающая

положительный эффект не только на психологическое состояние человека, но и на продление его творческой активности, - это не роскошь, а непосредственная часть образа жизни. С выходом на пенсию освобождается время, которое можно и стоит потратить на своё здоровье, внешний вид, креативное развитие. Проект предполагает комплексный подход к формированию навыков создания и поддержания ухоженного облика, предоставлению базовых медицинских знаний для контроля здоровья, развитию творческой и двигательной активности, мелкой моторики. Эти действия укрепят веру в себя, помогут не воспринимать старость как проблему, обеспечат пенсионерам возможность насыщенной коммуникации и станут началом нового этапа жизни, в котором личный комфорт и вдохновение - это секрет счастливого долголетия.

### **Цель**

Создание условий для повышения качества жизни граждан старшего поколения, проживающих на территории города Оренбурга, содействие вовлечению сельских жителей в активную творческую, интеллектуальную, общественную деятельность.

### **Задачи**

Проведение мероприятий, направленных на охрану и улучшение состояния здоровья пожилых людей, проживающих на территории города Оренбурга.

Вовлечение граждан пожилого возраста в сферу творческой активности и их самореализация.

Формирование позитивного образа сельского пенсионера, как активного, современного и занимающегося самосовершенствованием человека.

### **Рабочий план реализации проекта**

Название мероприятия	Содержание мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
Мастер-класс «Фотогеничная я»	Образ, эмоции, позирование – все это должно выполняться моделью в	08.03.24	Новикова И.Т.

	<p>последовательной цепочке, которая делится на подготовку и сам процесс.</p> <p>Участницам рассказывается, как правильно позировать на фотокамеру. Для каждой женщины печатаются снимки и помещаются в альбом, который потом освещается на сайте учреждения и в социальных сетях.</p>		
<p>Психологический тренинг «Жизнь внутри нас».</p>	<p>Психологический тренинг помогает в борьбе с серьезными внутренними психологическими проблемами, освобождает от стрессов в повседневной жизни. Включает в себя формы для повышения уровня образования и культуры людей старшего возраста, доступностью информации, развития чувства собственного достоинства личности.</p> <p>Тренинг – это возможность поиска источника жизненной силы, открытие нового понимания себя и своих возможностей. Задача психолога запустить "внутренний генератор" и дать возможность ориентироваться на свои собственные жизненные ресурсы.</p>	13.04.24	Головачева Н.А.
<p>Тренинг «Дефиле»</p>	<p>Пожилые люди часто</p>		

	<p>жалуются, что им сложно подобрать одежду, нет модных вещей для немолодых женщин, модной одежды больших размеров.</p> <p>Дизайнеры в чем-то соглашаются с таким мнением, но отмечают, что проблема усугубляется за счет стереотипных представлений об одежде, которую следует носить женщинам старшего возраста. Данный тренинг направлен на обретение себя как женщины, нахождение своей внутренней женственности, уверенности, умение быть в гармонии с собой и с миром.</p> <p>Открытая, дружелюбная, тёплая и радостная атмосфера от руководителей тренинга позволит подобрать образы как для повседневной жизни, так и для выхода в свет.</p>	16.05.24	Каплуновская М.С.
Мастер-класс «Акварельный скетчинг»	Участницы проекта под руководством опытного мастера изготавливают интерьерную картину в технике акварельный скетчинг, на которой они изображали лист Монстеры – популярного комнатного растения.	06.06.24	Попова Л.Е.
Мастер-класс	Основная	14.06.24	Махно Д.В.

<p>«Танцуют все» 3 вида занятия</p>	<p>задача танцевального мастер-класса: поддержки пожилым людям в их активности и творчестве с той целью, чтобы они научились владеть своим телом, научились чувствовать свой мышечный тонус, вернули интерес к танцам, нашли ресурсные состояния, что является важным для снятия психоэмоционального напряжения. Изучение танцев «Зумба», «Диско 80-х годов», «Вальс».</p>		
---	--	--	--

## **Ресурсное обеспечение**

### ***Кадровые ресурсы***

**Руководитель проекта** - Коломойцева Татьяна Николаевна заместитель директора по УВР

### **Перечень исполнителей проекта:**

1. Каплуновская Мария Сергеевна-педагог дополнительного образования, ТО «Здоровье-стиль жизни», консультант по красоте, визажист, стилист;
2. Головачева Наталья Александровна - педагог-психолог;
3. Новикова Ирина Темуровна- педагог-организатор;
4. Махно Дарья Владимировна-педагог-хореограф;
5. Попова Людмила Евгеньевна- педагог по ИЗО

### ***Сроки реализации проекта***

01.03.24-01.07.24

Организация и проведение проекта состоит из трех основных этапов.

### *Первый этап*

Создание Положения проекта, отбор заявок экспертным советом и формирование команды финалистов в составе 25 человек.

Участники, не вошедшие в группу финалистов, распределяются на три основные группы для прохождения культурно-образовательной программы.

Организаторы проекта составляют календарный план мастер-классов и лекций, разрабатывают сценарий открытия и закрытия мероприятия.

Участниками проекта могут быть представители разных профессий возрастной категории от 50 лет.

### *Второй этап*

Торжественное открытие проекта, в котором принимают участие 25 участниц-финалисток. Данное мероприятие рекомендуется проводить в неделю перед праздником «День пожилого человека».

Участники в течение недели проходят образовательно-практические модули по направлениям:

«Искусство быть собой», «Актерский тренинг», «История моды и костюма», «Имидж и стиль» и «Красота и здоровый образ жизни», включающие в себя мастер-классы, лекции и тренинги. Все участницы, прошедшие кастинг, задействованы по всем направлениям образовательно-практических модулей, в том числе в тренинге по дефиле.

### *Третий этап*

Подготовка участников к финальному показу. В финальном дефиле представили три образа: домашний, городской и коктейльный. Подведение итогов. Дискуссионная беседа.

Дополнительные рекомендации к проведению проекта:

1. Каждый день для участниц проходит не более трех мастер-классов и одной лекции.

2. В финале закрытия проекта все участницы без исключения задействованы в



официальном мероприятии - прохождение дефиле, включая 25 участниц-финалисток.

### **Ожидаемые результаты**

Реализация проекта позволит:

- создать условия для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека;
- приобрести профессиональный и жизненный опыт, коммуникативный опыт;
- развить у пожилых людей стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях;
- расширить круг общения, избавиться от одиночества;
- удовлетворить образовательные потребности пенсионеров, развить творческую активность пенсионеров;
- создать группы здорового образа жизни и активного долголетия пожилых людей, клубы, кружки для занятий творчеством;
- активизировать жизненную позицию граждан пожилого возраста и инвалидов, привлечь их в общественную жизнь;
- сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;
- привлечь людей пожилого возраста к добровольческой деятельности;
- развить стимул к самореализации.

### **Показатели результативности проекта**

В ходе реализации проекта, у пожилых людей появятся знания о факторах, улучшающих качество жизни и состояние здоровья, а также о правилах безопасной жизнедеятельности. Они смогут критически оценить и пересмотреть свой образ жизни, а также применить полученные знания на практике, освоить навыки здорового поведения и сформировать осознанное отношение к построению здорового образа жизни.

Занятия трудотерапией повысят самооценку, раскроют скрытые таланты.

Достигается эффект самореализации и полезности.

Творческая деятельность отвлекает их от грустных событий, снимает нервное напряжение, страх, обеспечивает положительное эмоциональное состояние, объединяет людей.