ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Урайский комплексный центр социального обслуживания населения»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В СОВМЕСТНЫЕ ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ НА БАЗЕ КЛУБА «НАМ ПО ПУТИ»

Автор

Курангышева Марина Алексеевна,

специалист по работе с семьей

Урай
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……... 3

Цель……. 4

Задачи…….. 4

Целевая группа……... 5

Периодичность проведения мероприятий…… 6

Форматы мероприятий……... 6

Структура мероприятия……. 7

Методические приёмы……... 7

Требования к доступности и безопасности…….. 7

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ…… 8

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….. 9

Приложение
Конспект турнира по шашкам среди граждан старшего поколения и молодежи из неблагополучных семей на базе клуба…… 10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная социальная политика всё больше опирается на идею активного долголетия: пожилой человек – не объект ухода, а носитель жизненного опыта, ресурс для общества и для себя самого. Одним из наиболее эффективных инструментов продления периода активного долголетия является включение старшего поколения в совместную досуговую деятельность с детьми и подростками, в том числе из неблагополучных семей.

Такое взаимодействие носит взаимный характер. Для детей и подростков из неблагополучных семей общение со старшими – это возможность получить внимание, поддержку, пример спокойного и уважительного отношения, почувствовать себя нужными и увидеть иные модели поведения. Для пожилого человека участие в совместных мероприятиях – это не «помощь детям», а прежде всего забота о себе: реальный, научно обоснованный способ сохранить когнитивные функции, социальные связи, эмоциональный тонус и ощущение собственной значимости.

С точки зрения геронтологии участие в досуговых мероприятиях с молодым поколением запускает сразу несколько механизмов, продлевающих активное долголетие:

- **когнитивная стимуляция –** необходимость вспоминать, объяснять, планировать, придумывать, реагировать на нестандартные ситуации тренирует память, внимание, речь и мышление;
- **социальная включённость –** регулярные контакты с детьми и подростками снижают риск социальной изоляции и одиночества, которые являются доказанными факторами ускоренного старения;
- **эмоциональная активация –** положительные эмоции, чувство востребованности и радость общения поддерживают психологическое благополучие и снижают риск депрессии;

- **физическая активность –** даже умеренная двигательная нагрузка в ходе игр, прогулок, мастер-классов поддерживает функциональное состояние и здоровье;
- **смысловая опора –** ощущение «я нужен, мой опыт важен» формирует устойчивую мотивацию к жизни и деятельности.

Таким образом, вовлечение старшего поколения в совместные мероприятия с детьми из неблагополучных семей следует рассматривать не как дополнительную нагрузку, а как инвестицию в собственное здоровье, достоинство и качество жизни на годы вперёд.

На базе БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения» граждане старшего поколения в составе волонтерской команды «Вектор» регулярно принимают участие в мероприятиях семейного клуба «Нам по пути». По отзывам пожилых участников, совместные мероприятия с детьми помогают им сохранять интерес к жизни, поддерживать познавательную и физическую активность и тем самым продлевать период активного долголетия.

Цель

Создать условия для вовлечения граждан старшего поколения в совместные досуговые мероприятия с детьми и подростками из неблагополучных семей, обеспечив при этом продление периода активного долголетия, поддержание когнитивных функций, социальной включённости и эмоционального благополучия пожилых участников.

Задачи

Организационные

- сформировать устойчивую группу пожилых волонтёров-наставников, готовых участвовать в совместных мероприятиях;
- разработать план совместных мероприятий с учётом возможностей и интересов обеих сторон.

Мотивационные

- показать пожилым людям конкретную пользу участия для их собственного здоровья и качества жизни;
- снять опасения («не справлюсь», «это тяжело», «это не для меня»);
- сформировать у пожилых участников ощущение востребованности и значимости их опыта.

Практические

- подобрать форматы совместной деятельности, посильные для старшего поколения и интересные детям;
- обеспечить безопасность и комфорт всех участников;
- предусмотреть регулярность и предсказуемость встреч.

Профилактические

- поддерживать когнитивные функции пожилых участников через совместную деятельность;
- снижать риск социальной изоляции и одиночества;
- предупреждать эмоциональное выгорание и утрату интереса к жизни.

Целевая группа

Граждане старшего поколения (женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет), в том числе одиноко проживающие, сохраняющие способность к самообслуживанию и активному общению.

Дети и подростки из неблагополучных семей в возрасте 7–15 лет.

Требования к группе:

- оптимальный состав – 6–10 пожилых участников и 6–12 детей;
- обязательное присутствие специалиста (психолога, педагога), который координирует взаимодействие;
- предварительное собеседование с пожилыми участниками для выявления интересов, ограничений и противопоказаний;
- добровольность участия для всех сторон.

Периодичность проведения мероприятий

- **Регулярность:** 1–2 раза в месяц (оптимально – 1 раз в две недели или 1 раз в месяц в зависимости от формата).
- **Длительность:** 45–60 минут для пожилых участников, с паузами и возможностью отдыха.
- **Курсовой принцип:** тематические циклы по 3–4 встречи (например, «Наши традиции», «Мастерская добрых дел», «Времена года»).
- **Дополнительно:** сезонные праздники, итоговые встречи, совместные выезды (при возможности).

Форматы мероприятий

1. **Совместные мастер-классы –** изготовление поделок, открыток, кулинарные занятия, рукоделие. Пожилые передают навыки, дети учатся.
2. **«Разговоры о жизни»** – тематические встречи-беседы, где старшие делятся воспоминаниями, а дети слушают и задают вопросы.
3. **Совместные игры –** настольные, подвижные (адаптированные), интеллектуальные викторины (конспект проведения турнира по шашкам – приложение).
4. **Чтение и обсуждение книг –** совместное чтение вслух, обсуждение историй, пересказ.
5. **Творческие встречи –** концерты, мини-спектакли, совместное рисование, музыкальные занятия.
6. **Помощь в бытовых делах –** совместное приготовление простых блюд, уборка, оформление помещений к праздникам.
7. **Прогулки и мини-экскурсии –** посильные для пожилых участников с элементами наблюдения и обсуждения.
8. **Наставничество –** индивидуальное или групповое сопровождение пожилым человеком ребёнка (по желанию и с согласия всех сторон).

Структура мероприятия

1. Приветствие, настрой на доброжелательное общение (5 мин).
2. Объявление темы, краткое введение (5 мин).
3. Основная совместная деятельность (20–25 мин) с паузами.
4. Пауза для отдыха (5 мин).
5. Обсуждение, обмен впечатлениями (10 мин).
6. Рефлексия, анонс следующей встречи (5 мин).

Методические приёмы

Опора на жизненный опыт пожилых участников.

Диалог, наглядность и простота объяснений.

Поощрение, создание ситуаций успеха для каждого.

Юмор и доброжелательность.

Включение элементов ретротерапии (музыка, фотографии прошлых лет, воспоминания).

Постепенное усложнение заданий.

Равноправное партнёрство: пожилой человек – не «обслуживающий персонал», а равный участник и наставник.

Требования к доступности и безопасности

- Помещение с доступной средой: пандус, широкие проходы, освещение, отсутствие порогов.
- Качественное звукоусиление, субтитры к видео.
- Удобные стулья, возможность смены позы, питьевая вода, проветривание.
- Обязательное присутствие специалиста, координирующего взаимодействие.
- Учёт индивидуальных ограничений пожилых участников (мобильность, сенсорные, когнитивные).

- Добровольность участия, отсутствие принуждения, уважение темпа каждого.
- Безопасность и эмоциональный комфорт детей.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для пожилых участников:

- поддержание и тренировка когнитивных функций (память, внимание, речь, мышление) через совместную деятельность;
- снижение риска социальной изоляции и одиночества;
- повышение эмоционального тонуса, настроения, ощущения востребованности;
- поддержание физической активности в посильных формах;
- формирование устойчивой мотивации к жизни и деятельности.

Для детей и подростков:

- получение внимания, поддержки и положительного примера;
- расширение кругозора и освоение практических навыков;
- снижение риска девиантного поведения за счёт включённости в продуктивную деятельность;
- формирование уважительного отношения к старшему поколению.

Для учреждения и общества:

- укрепление межпоколенческих связей;
- формирование устойчивого актива пожилых волонтёров-наставников;
- повышение качества жизни пожилых граждан и их социальной включённости;
- создание воспроизводимой модели межпоколенческого взаимодействия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутуева, З. А. Социальная геронтология: учебное пособие для вузов / З. А. Бутуева. – Москва : Юрайт, 2024. – 174 с. – ISBN 978-5-534-11892-1. – Текст : непосредственный.

2. Когнитивная реабилитация и профилактика деменции у пожилых людей: учебно-методическое пособие / под ред. О. Н. Ткачёвой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский институт психологии и социальной работы, 2022. – 148 с. – ISBN 978-5-6047007-3-1. – Текст : непосредственный.

3. Нагорнова, А. Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми: учебное пособие / А. Ю. Нагорнова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 170 с. – ISBN 978-5-534-12743-5. – Текст : непосредственный.

4. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебное пособие / Е. И. Холостова. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Дашков и К, 2023. – 340 с. – ISBN 978-5-394-04935-2. – Текст : непосредственный.

5. Шмелева, С. В. Социальная геронтология: учебное пособие / С. В. Шмелева. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2025. – 208 с. – ISBN 978-5-9704-7821-0. – Текст : непосредственный.

Приложение

КОНСПЕКТ ТУРНИРА ПО ШАШКАМ СРЕДИ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ И МОЛОДЕЖИ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ НА БАЗЕ КЛУБА

Форма проведения: совместный турнир по шашкам с элементами наставничества.

Участники:

- граждане старшего поколения (женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет);
- дети и подростки из неблагополучных семей из числа получателей социальных услуг учреждения.

Продолжительность: 60–90 минут.

Место проведения: актовый или спортивный зал.

Оборудование и материалы для проведения турнира по шашкам.

Проверку готовности оборудования можно провести при помощи чек-листа *(чек-лист – приложение к конспекту).*

1. Игровое оборудование

№	Наименование	Количество	Отметка о наличии
1	Шашечные доски	по числу пар (8–10 шт.)	
2	Шашки (комплекты)	по числу пар + 2 запасных	
3	Столы для игры	по числу пар	
4	Стулья	по числу участников + запас	
5	Скатерти или покрытия для столов (по желанию)	по числу столов	

2. Оборудование для жеребьёвки

№	Наименование	Количество	Отметка о наличии
1	Карточки для жеребьёвки (комплект старших участников)	по числу пожилых участников	
2	Карточки для жеребьёвки (комплект младших участников)	по числу детей	
3	Мешочек или коробка для жеребьёвки	2 шт.	
4	Бейджики с именами участников	по числу участников	

3. Оборудование для учёта времени и результатов

№	Наименование	Количество	Отметка о наличии
1	Часы или секундомер	1–2 шт.	
2	Протокол турнира (бланки)	по числу пар + 2 запасных	
3	Ручки	3–5 шт.	
4	Табло или лист для объявления результатов (по желанию)	1 шт.	

4. Оборудование для награждения

№	Наименование	Количество	Отметка о наличии
1	Грамоты	по числу победителей	
2	Благодарности	по числу участников (по желанию)	
3	Небольшие призы (по возможности)	по числу победителей	
4	Стол для награждения	1 шт.	

5. Вспомогательное оборудование

№	Наименование	Количество	Отметка о наличии
1	Питьевая вода, стаканы	по числу участников	
2	Салфетки бумажные и влажные	по необходимости	
3	Мусорные пакеты	1–2 шт.	
4	Фотоаппарат или смартфон	1 шт.	
5	Аптечка	1 шт.	

6. Требования к помещению и оборудованию

- Помещение с доступной средой: широкие проходы, отсутствие порогов, достаточное освещение;
- удобные стулья, возможность смены позы, проветривание;
- устойчивые столы, исключающие скольжение досок;
- безопасное расстояние между столами для свободного перемещения;
- наличие свободной зоны для построения, жеребьёвки и награждения.

1. Подготовительный этап

Задачи этапа:

- Согласовать состав участников.
- Подготовить помещение – проверить оборудование, проветривание, соблюдение безопасности и питьевого режима.
- Провести предварительную беседу с пожилыми участниками: настроить на доброжелательное общение, объяснить правила и формат.
- Провести предварительную беседу с детьми: объяснить, что турнир – это не только соревнование, но и общение, уважение к старшим;
- Во время встречи – раздать участникам бейджи с их именами.

Оборудование:

- шашки и доски (по числу пар);
- столы и стулья;

- карточки для жеребьёвки (два комплекта: с именами пожилых участников и с именами детей);
- бейджики с именами участников,
- секундомер или часы;
- грамоты, благодарности, небольшие призы;
- фотоаппарат/смартфон для фиксации встречи.

2. Основной этап

Ход турнира

2.1. Приветствие и настрой (5–7 минут)

Ведущий:

«Здравствуйте, дорогие друзья! Я рад приветствовать вас на нашем турнире по шашкам. Сегодня за одним столом встретятся два поколения – те, у кого за плечами большой жизненный опыт, и те, кто только начинает свой путь. Шашки – игра удивительная: она учит думать, быть внимательным, уважать соперника и не бояться проигрывать. Но самое главное – она объединяет людей.

Сегодня у нас не просто соревнование. Сегодня у нас встреча друзей. Мы будем играть, общаться, поддерживать друг друга и радоваться каждому ходу. Пусть победит сильнейший, но главное – пусть каждый уйдёт с хорошим настроением и новыми знакомствами».

2.2. Объявление правил и регламента (5 минут)

Ведущий:

«Позвольте объяснить, как будет проходить наш турнир. Сейчас мы проведём жеребьёвку. Каждый из вас вытянет карточку – и так мы сформируем пары. В каждой паре будет один старший участник и один младший. Это сделано специально: чтобы за игрой вы могли познакомиться, поговорить, поделиться опытом и просто по-человечески пообщаться.

Правила простые:

Игра проходит по классическим правилам русских шашек. Время на партию – до 15 минут. Если партия не завершена, победа присуждается тому, у кого больше преимущество.

Уважение к сопернику – обязательно. Никаких обид и споров: все спорные моменты решает ведущий.

После каждой партии – рукопожатие и добрые слова сопернику.

А теперь – жеребьёвка!»

2.3. Жеребьёвка (5–7 минут)

Ведущий:

«У моих помощников в руках набор карточек: одни – с именами наших старших участников, другие – с именами ребят. Сейчас каждый из вас вытянет по одной карточке. Таким образом мы сформируем пары «старший – младший». Помощники, приступайте!».



Проводится жеребьёвка. Ведущий помогает участникам, следит за тем, чтобы пары формировались корректно.

Ведущий:

«Вот и готовы наши пары *(делается перекличка и формирование пар)*. Познакомьтесь друг с другом, улыбнитесь. Прошу всех занять места за столами, и начинаем!»

2.4. Основная часть – турнир (30–40 минут)

Ведущий:

«Дорогие друзья! Турнир начинается. Помните: за столом вы не просто соперники – вы партнёры по общению. Желаю вам интересной игры, красивых ходов и добрых разговоров!»



Участники играют в парах. Ведущий и сопровождающие специалисты наблюдают, помогают при необходимости, следят за временем и атмосферой.

Ведущий (*по ходу турнира, при необходимости*):

«Не спешите, подумайте над ходом. Здесь не нужно торопиться – главное не скорость, а внимание и уважение к сопернику»



2.5. Пауза для отдыха (5–7 минут)

Ведущий:

«Друзья, давайте сделаем небольшую паузу. Можно отдохнуть, попить воды, пообщаться. И я предлагаю вам поделиться: что было самым интересным в игре? Может быть, кто-то заметил необычный ход или красивую комбинацию?».

Участники обмениваются впечатлениями, ведущий поддерживает беседу.

2.6. Завершение турнира и обсуждение (10–15 минут)

Ведущий:

«Вот и подошёл к концу наш турнир. Давайте подведём итоги. Но прежде я хочу спросить: что вам запомнилось больше всего? Что нового вы узнали друг о друге?».

Участники делятся впечатлениями. Ведущий благодарит всех.

Ведущий:

«Спасибо вам, дорогие друзья! Спасибо за игру, за общение, за добрые слова. Я надеюсь, что этот турнир станет началом большой дружбы между нашими поколениями. Сейчас мы вручим благодарности за участие в турнире.

Проводится вручение и делается общее фото.

2.7. Рефлексия и анонс следующей встречи (5 минут)

Ведущий:

«Мы обязательно продолжим наши встречи. В следующий раз мы планируем [анонс следующего мероприятия]. Приходите, приводите друзей – будет интересно! Ищите информацию о мероприятиях нашего клуба в социальных сетях! До новых встреч!».



Приложение

ЧЕК-ЛИСТ
проверки готовности к проведению турнира по шашкам

Дата проведения: « » _____ **20** г.
Место проведения: _____
Дата проверки: « » _____ **20** г.

№	Пункт проверки	Ответственный за выполнение	Отметка (✓ / –)	Примечание
1	Согласован состав участников (пожилые и дети)			
2	Проведена предварительная беседа с пожилыми участниками			
3	Проведена предварительная беседа с детьми и подростками			
4	Назначены ведущий и сопровождающие специалисты			
5	Утверждён сценарий (конспект) турнира			
6	Шашечные доски и комплекты шашек (по числу пар + запасные)			
7	Столы и стулья (устойчивые, по числу участников + запас)			
8	Карточки для жеребьёвки (старшие и младшие), поднос – 2 шт.			
9	Бейджи с именами участников			
10	Часы или секундомер			

№	Пункт проверки	Ответственный за выполнение	Отметка (✓ / –)	Примечание
11	Грамоты, благодарности, призы			
12	Питьевая вода, стаканы, салфетки, мусорные пакеты			
13	Фотоаппарат или смартфон, аптечка			
14	Доступная среда: проходы, освещение, проветривание			
15	Свободная зона для построения, жеребьёвки и награждения			
16	Крупные шашки и чёткая разметка досок (для снижения зрения)			
17	Список участников и информирование о встрече			
18	Согласование помещения с администрацией			

Итог проверки:
Всего пунктов – 20.
Выполнено _____
Не выполнено _____
Замечания: _____

Проверку провёл: _____ / _____
Подпись: _____
Дата: « » _____ ***20*** г.