

**Мобильный
микрореабилитационный
центр адаптивной
физической культуры
«Эдельвейс»**



*Реализуется с 15 августа 2021 года
по настоящее время*



**Колотеева Татьяна
Александровна**

Цель практики:

Создать условия для круглогодичного участия детей и взрослых с ограниченными возможностями в групповых занятиях адаптивной физической культурой и спортивных праздниках на свежем воздухе, способствуя их интеграции, улучшению здоровья и повышению качества жизни.



География реализации практики: Волгоградская область, г.Михайловка

Задачи практики:



Содействовать ускорению процесса физической реабилитации и абилитации, а также преодолению психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.



Познакомить участников проекта с основами выполнения двигательных действий и упражнениями, способствующими укреплению здоровья и улучшению самочувствия.



Организовать (круглогодично) регулярные групповые занятия адаптивной физической культурой на свежем воздухе для детей и взрослых с ограниченными возможностями с использованием мобильного спортивного оборудования и инвентаря.

Целевая аудитория:

1. Дети с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 6 до 18 лет и их родители, проживающие на территории м.о.г.Михайловка, желающие заниматься адаптивной физической культурой на открытом воздухе.
2. Взрослые с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 до 65 лет, проживающие на территории м.о.г.Михайловка, желающие заниматься адаптивной физической культурой на открытом воздухе.



Виды активностей в практике:

Оздоровительная
гимнастика

Северная ходьба

Бочча

Городки

Петанк

Стрельба из лука

Дартс

Соревнования и
спортивные
праздники

Партнеры практики:

Михайловское районное общество инвалидов

- Главный партнер. Оказывает организационную, методическую, информационную помощь, фандрайзинг.

АУ «Центр физической культуры и спорта»

- Безвозмездное предоставление спортивных площадок для проведения занятий, соревнований.

Парк культуры и отдыха имени М.М.Смехова

- Безвозмездное предоставление площадок для проведения занятий и спортивных праздников.

Парк «Победы»

- Безвозмездное предоставление спортивных площадок для проведения занятий по северной ходьбе.

МБУ ДО «Детская школа искусств города Михайловки»

- Безвозмездное предоставление площадки для проведения занятий по стрельбе из лука и дартс.

АНО СОН «Добрые сердца»

- Оказывает информационную поддержку, предоставляет спортивное оборудование в аренду на безвозмездной основе.

Волонтеры

- Помогают в проведении занятий, оказывают индивидуальную поддержку участникам, сопровождают их на мероприятиях, дарят тепло и заботу.

Организационные этапы реализации:

Изучение потребностей целевой аудитории.

Разработка концепции.

Формирование команды.

Фандрайзинг.

Закупка спортивного оборудования и инвентаря.

Составление календарного плана мероприятий.

Информирование представителей целевой группы.

Проведение групповых оздоровительных занятий.

Проведение теоретических обучающих занятий.

Проведение психологических тренингов.

Проведение соревнований и спортивных праздников.

Сбор обратной связи и анализ результатов.

Разработка плана масштабирования и расширения.

Повышение квалификации команды проекта.



Ресурсное обеспечение практики:

I этап: 19.08.2021-31.10.2022 реализация при поддержке Фонда президентских грантов – **451 968 руб.**

II этап: 01.01.2023 - 01.01.2024 реализация с использованием специальной премии ВОИ – **50 000 руб.**

III этап: 01.01.2024 - 01.01.2025 реализация с использованием специальной премии ВОИ – **50 000 руб.**

IV этап: С 01.01.2025 - по настоящее время. Продолжение реализации с использованием труда волонтеров, имеющегося оборудования и средств партнёров.

Количественные показатели:



Количество благополучателей - более 400 человек

Телеграм канал – 1,
публикаций в СМИ –
более 100

Количество организованных
спортивных праздников и
соревнований – 32,
тренировок – более 130

Организаций
партнёров – 6,
волонтёров - 68

Обучающих
занятий – 12,
психологических
тренингов - 8

Распространено
буклетов - более
150

Качественные показатели:

• Регулярные занятия способствовали укреплению мышц, улучшению подвижности суставов, снижению болевых синдромов. Это напрямую повлияло на способность к самообслуживанию, передвижению и выполнению повседневных задач.

**Улучшение
физического
состояния**



• Благополучатели отметили улучшение физического состояния, появление возможностей самостоятельно выполнять ранее недоступные двигательные действия, стабилизацию психоэмоционального состояния.

**Расширение
возможностей**



• Благополучатели отметили улучшение чувства контроля над своим телом, осознание прогресса и возможность активно участвовать в повседневной жизни – всё это способствовало повышению самооценки, снижению уровня тревоги и депрессии.

**Психологический
комфорт и
уверенность**



• Занятия в группе, общение с инструкторами и другими участниками способствовали расширению круга общения, преодолению социальной изоляции. Благополучатели стали чувствовать себя частью сообщества, а не оторванными от него.

**Социальная
интеграция**



• Благополучатели отметили, что стали более самостоятельными. Меньше нагрузки стало ложиться на родственников и опекунов. Это улучшило качество жизни всей семьи.

**Снижение
нагрузки на
близких**



Награды практики:

2021

- Победитель II Конкурса Фонда Президентских грантов 2021 г.

2022

- **1 место** в Топ-листе идей, поддержанных региональными органами исполнительной власти Волгоградской области по итогам **Форума "Сильные идеи для нового времени"**

2023

- **Призер** Всероссийского Конкурса на лучший социальный проект, реализованный в местных организациях ВОИ по итогам 2021 – 2022 гг.
- **1 место** регионального этапа Международной Премии #МыВместе Номинация «Здоровье нации»

2024

- **Призер** Всероссийского Конкурса на лучший социальный проект, реализованный в местных организациях ВОИ по итогам 2022-2023 гг.
- **3 место** в региональном этапе Международной Премии #МыВместе
- **ТОП-1000 сборника лучших практик** по итогам Международной Премии #МыВместе
- **3 место** в региональном конкурсе «Доброволец 34»

2025

- **2 место** в региональном конкурсе выявления добровольческих инициатив «Доброволец 34» Конкурсный трек «Норма жизни»

Информационная открытость:



Телеграм-канал
практики:

https://t.me/mih_edelweiss



Уникальный хештег
практики

#Эдельвейс34



Спасибо за внимание!

