



**Отчет о деятельности  
Омской городской  
общественной  
организации по  
пропаганде здорового  
образа жизни «Дар»  
за 2013 год**

# Сведения об организации

**Омская городская общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «Дар» создана в 2001 г. На 01.01.2014 г. на учете 9 чел.**

**Основные цели:** пропаганда здорового образа жизни; просветительская деятельность в области сохранения и укрепления здоровья населения, охраны окружающей среды, защиты семьи и детства.

**ОГОО «Дар»** разрабатывает и реализует социальные программы и проекты, проводит разнообразные оздоровительно-просветительские мероприятия и акции, создает информационно-методические материалы.



**Барейша В.М.** – ответственная за связи с общественностью

**Ханох Т.Б.** – исполнительный директор

**Бобров Л.Ю.** – председатель Правления

## Руководители ОГОО «Дар»



**Щитникова Л.И.**



**Члены Правления**

**Новоселова Г.М.**

# 2013 год - социальные программы, проекты, партнеры

## Социальные программы

Велась работа по программам: *«Здоровые дети»* (реализуется с 2005г.), *«Территория здоровья»* (с 2011 г.), *«Здоровье и долголетие»* (с 2012 г.).

## Социальные проекты

Проект *«Растем и развиваемся вместе»* победил в муниципальном конкурсе, получил субсидию и был успешно реализован.

Комплекс мероприятий *«Здоровье и долголетие»* получил субсидию Правительства Омской области и был успешно выполнен.

## Социальные партнеры

Всего около 40 учреждений и организаций: детские сады, школы, центры социального обслуживания населения, медицинские и спортивные учреждения, вузы, КТОСы, общественные организации и др.

## Руководители программ и проектов



**Т.Б. Ханох**



**Л.И. Щитникова**

Программы реализуются

Программы разрабатываются



## Комплекс оздоровительно-просветительских программ ОГОО «Дар»

Программа «Территория здоровья» - базовая для всех групп населения; остальные программы - целевые, т.е. направлены на определенные целевые группы.

# Грантовые сертификаты и дипломы

Городской конкурс  
«Добрый город»



2005 г



2006 г



2007 г

Муниципальный конкурс  
социальных  
проектов



2006 г



2010 г



2011 г



2012 г



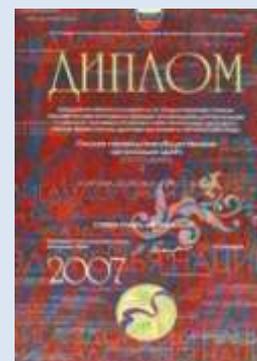
2013 г

Российские конкурсы:

2007 г - Проект «Охрана здоровья – дело общее» (на конкурсе проектов среди НКО в сфере пропаганды здорового образа жизни и охраны здоровья)

2012 г - Проект «Территория здоровья» (на II Съезде НКО России)

2013 г - Проект «Здоровье и долголетие» (на конкурсе «Связь поколений»)



2007 г



2012 г



2013 г

# Работа с людьми пожилого возраста

- В 2013 г. ОГОО «Дар» активно включилась в начатую по инициативе Администрации города Омска деятельность по созданию системы физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста.
- Спортивной работой по месту жительства со всеми возрастными категориями населения занимается БУ города Омска «Спортивный город». В феврале 2013 г. в учреждении был создан отдел физкультурно-оздоровительной работы с людьми среднего и пожилого возраста (руководитель Ханох Т.Б.).
- Задача отдела – мотивация людей старшего поколения к здоровому образу жизни и широкое привлечение к регулярным занятиям физической культурой. Важная роль отводится организации групп здоровья по месту жительства, просветительской работе, организации позитивного общения.



***За основу взят опыт работы ОГОО «Дар» по программе «Здоровье и долголетие»***

# Совместная деятельность



- С 2013 г. ОГОО «Дар» и БУ города Омска «Спортивный город» реализуют программу «Здоровье и долголетие» совместно.
- Объединение потенциала общественной организации и бюджетного учреждения позволяет экономить время и силы, значительно расширяет направления и масштабы деятельности, устраняет разнотение и дублирование, помогает привлечь дополнительные средства (гранты, субсидии).



## ***Можно выделить несколько направлений деятельности:***

- Работа Клуба «Здоровье и долголетие»
- Организация зарядок по месту жительства (дворовых зарядок)
- Проведение мероприятий и праздников
- Создание информационных и наглядных материалов
- Проведение просветительских акций

***Для людей среднего и пожилого возраста вся работа проводится бесплатно***



# Клуб «Здоровье и долголетие»

(создан в 2013 г. совместно ОГОО «Дар», БУ города Омска «Спортивный город» и БУК «Областной дом ветеранов»)



**ОГОО «Дар»** организовала группу оздоровительной гимнастики для людей «возраста 50+» и проводит ее регулярные занятия; готовит и проводит семинары-практикумы по здоровьесбережению; создает информационные и наглядные материалы по сохранению здоровья людей старшего возраста; размещает информацию о проводимой работе на своем сайте.



**БУ города Омска «Спортивный город»** совместно с СК «Красная звезда» предоставили помещение для занятий второй группе здоровья ветеранов; поддерживает создание групп здоровья по месту жительства; размещает информацию о проводимой работе на своем сайте.



**БУК «Областной дом ветеранов»** предоставляет помещение и создает условия для работы Клуба «Здоровье и долголетие», приглашает ветеранов для участия в деятельности Клуба.

**Деятельность Клуба востребована и постоянно расширяется**

# На базе Областного дома ветеранов Группа оздоровительной гимнастики



*Группу постоянно посещает 30-40 человек старше 60 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, с октября по апрель - в помещении, с мая по сентябрь – в сквере*

## Семинары-практикумы



*Проводятся 1 раз в месяц, сопровождаются видеопрезентацией и мини-зарядкой*

## На базе СК «Красная звезда»



***Группу постоянно посещает 30 человек старше 60 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, с октября по апрель - в помещении.***



***С мая по сентябрь занятия группы переносятся в ПКиО им. 30 лет ВЛКСМ и проводятся в любую погоду. К ним могут присоединиться все желающие.***

# Дворовые зарядки

*«Изюминка» нашей работы – организация зарядок по месту жительства. Это эффективный и доступный способ приобщения населения к регулярным занятиям физическими упражнениями.*

## Преимущества дворовой зарядки:

- Максимально приближена к месту жительства, не требует специально оборудованного места и экипировки.
- Дворовой зарядкой могут заниматься люди разного возраста - от малышей до старшего поколения в удобное для себя время.
- Дворовая зарядка прекрасно подходит для занятий всей семьей и способствует ее сплочению.
- Комплекс упражнений и нагрузку можно варьировать с учетом возраста, опыта и состояния здоровья занимающихся.
- Выполнение упражнений не требует специальной подготовки и длительного освоения, а организация дворовой зарядки - больших затрат времени, сил и средств.
- Дворовая зарядка приучает к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирует дисциплину и волю.

# Опыт проведения дворовой зарядки

- ОГОО «Дар» имеет пятилетний опыт организации и проведения дворовой зарядки с людьми среднего и пожилого возраста (рук. Ханох Т.Б.).
- Занятия бесплатные, 2 раза в неделю, длительность 1 - 1,5 час. С апреля по октябрь – на улице (стадион СОШ № 37), зимой – в помещении.
- В группе десять человек, возраст – от 55 лет, самой старшей – 87 лет. Занятия также регулярно посещают две женщины 35-40 лет и их дети.
- Большинство членов группы живут в одном микрорайоне.
- В основе зарядки – дыхательная гимнастика Стрельниковой и упражнения по работе с суставами и позвоночником. Выполняемый комплекс полностью соответствует трем важнейшим критериям: **эффективность, безопасность, доступность.**



# Организуем зарядки по месту жительства

- В 2013 г. ОГОО «Дар» и БУ города Омска «Спортивный город» совместно организовали группы оздоровительной гимнастики для людей старшего поколения: на базе КЦСОН «Родник» ЛАО и КТОСа «Радуга», на базе ДОУ № 23 и КТОСа «Рубин», в КТОСах «Береговой» и «Первокирпичный».
- Группы оздоровительной гимнастики по месту жительства созданы в КТОСах «Мирный», «Заозерный-2». Занятия ведут жители-активисты.
- КТОС «Крутогорский» стал первой *«территорией здоровья»* - здесь регулярно проводятся занятия трех групп оздоровительной гимнастики. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях на территории КТОСа активно участвуют все возрастные группы жителей, в том числе, ветераны.



**КЦСОН «Родник», КТОС «Радуга»  
(рук. Л.И. Щитникова)**



**ДОУ № 23, КТОС «Рубин»  
(рук. Т.Н. Князева)**



**КТОС «Крутогорский»  
(рук. Н.А. Макаркина, Т.И. Котова)**

# Комплекс мероприятий «Здоровье и долголетие»

- **Субсидия Правительства Омской области** позволила в 2013 г. провести комплекс мероприятий «Здоровье и долголетие».
- **Поддержку** оказали департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта и департамент общественных отношений и социальной политики Администрации города Омска
- **Организаторы и руководители:** ОГОО «Дар», БУ города Омска «Спортивный город» и региональное отделение Общероссийского общественного движения «За сбережение народа».
- **Участники мероприятий:** 40 учреждений и организаций различной ведомственной принадлежности: 3 организатора проекта, 12 детских садов, 6 школ, Областной дом ветеранов, 10 КТОСов, 2 Комплексных центра социального обслуживания населения, городская поликлиника, Центр здоровья, 3 общественные организации, Компания АРГО - всего не менее 2000 детей и взрослых.



**Проведено: круглый стол, 13 мастер-классов по оздоровительной гимнастике, 3 спортивных праздника в детских садах, 7 праздников «День здоровья и долголетия» и итоговая конференция.**

# Круглый стол

- 5 июня 2013 г. проведен круглый стол, участниками которого стали представители различных учреждений и организаций, работающих с ветеранами или объединяющих людей старшего поколения, (всего 30 чел).
- Обсуждались вопросы партнерства и пути активизации деятельности по сохранению и укреплению здоровья людей «возраста 50+». Участники представили свой опыт работы по приобщению ветеранов к регулярным занятиям физическими упражнениями.



**А. Коноваленко** (департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта)



**Е. Бетехтин** (Клуб ветеранов бега «Оптимист»)



**Т. Вольф** (КЦСОН «Сударушка»)



**Т. Котова** (КТОС «Крутогорский»)



# Мастер-классы

В июне-сентябре 2013 года ОГОО «Дар» и БУ города Омска «Спортивный город» совместно провели 13 мастер-классов по оздоровительной гимнастике, в которых участвовали в целом 360 чел



*В КТОСе «Заозерный-2»*



*В КТОСе «Левобережный-5»*



*В КЦСОН «Сударушка»*



*С Клубом ветеранов бега «Оптимист»*



*В День физкультурника на городском празднике*



*На открытии спортплощадки в парке Советского округа*

# Спортивные праздники в детских садах

- В рамках комплекса мероприятий «Здоровье и долголетие» в трех детских садах прошли спортивные праздники, в которых участвовали воспитанники ДООУ, родители, бабушки, дедушки и воспитатели.
- В ДООУ № 23 состоялся, ставший уже традиционным, мини-марафон. В забегах участвовали 180 детей и столько же взрослых.
- В ДООУ № 258 в силе, скорости и ловкости соревновались две команды, состоящие из детей и их родителей.
- В ДООУ № 365 на старт вышли шесть спортивных семей – папа, мама, сын или дочь.
- Всюду царила атмосфера веселья, дружелюбия и доброго спортивного азарта. Участники награждены грамотами и памятными подарками.



**ДООУ № 23**



**ДООУ № 258**



**ДООУ № 365**

# Праздники «День здоровья и долголетия»

- В сентябре-октябре 2013 года четыре праздника «День здоровья и долголетия» провели: ДОУ № 23, СОШ № 61, СОШ № 68, СОШ № 148.
- В праздниках принимали активное участие дети и взрослые. Проводились различные соревнования и конкурсы, всем было интересно и весело.



*ДОУ № 23*



*СОШ № 68*



*СОШ № 61*



*СОШ № 148*

# Праздники «День здоровья и долголетия» в КТОСах

В сентябре-октябре 2013 года три праздника «День здоровья и долголетия» провели КТОСы: «Крутогорский», «Береговой», «Радуга». В праздниках принимали активное участие дети, взрослые, семьи. Объединили усилия учреждения и организации, расположенные на одной территории.



*КТОС «Крутогорский»*



*КТОС «Береговой»*



*КТОС «Радуга»*



# Итоговая конференция

- 25 октября 2013 г. прошла итоговая конференция. Опытом физкультурно-оздоровительной работы поделились наиболее активные участники.
- После выступлений - традиционная физкультурно-оздоровительная минутка. Затем состоялась церемония награждения лучших - тех, кто провел большую и результативную работу.



# Некоторые отзывы участников

## ***БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка - детский сад № 23»***

Проект своевременный, актуальный, востребованный. Он направлен на сохранение и укрепление здоровья, на включение детей и взрослых в такую необходимую и эффективную совместную оздоровительно-спортивную деятельность.

*Старший воспитатель Н.Н.Неволина*

## ***БОУ «Средняя общеобразовательная школа № 68»***

Школа № 68 благодарит ОГОО «Дар» за огромнейшую помощь в оздоровлении и просвещении детей и взрослых. Надеемся на дальнейшее сотрудничество.

*Елена Трухина, учитель физической культуры*

## ***КТОС «Крутогорский»***

Деятельность ОГОО «Дар» важна и перспективна. Жители Крутой Горки приняли активное участие в проводимых мероприятиях, получив удовольствие и заряд бодрости. Особенно заинтересовала дыхательная гимнастика Стрельниковой.

*Тамара Котова, руководитель группы здоровья ветеранов*

## ***Клуб «Здоровье и долголетие» при Областном доме ветеранов***

Дорогая Ханох Татьяна Борисовна! Спасибо Вам за пропаганду спорта и здорового образа жизни. Занятия дыхательной гимнастикой оптимистичны и дают огромный заряд бодрости. Спасибо за прекрасную организацию занятий!

*Тамара Святская, Эвелина Маликова, Анна Чмутова*

*(участники группы здоровья ветеранов)*

# Проект «Растем и развиваемся вместе»

- **Проект ОГОО «Дар»** - «Растем и развиваемся вместе» в 2013 г. победил в муниципального конкурсе, получил субсидию Администрации города Омска и был успешно реализован. Цель проекта – создание семейных клубов раннего развития детей 2-4 лет.
- **Участники проекта** - 15 учреждений: ОГОО «Дар», 11 детских садов, 2 социальных центра, и общественная организация «Даун Синдром Омск».
- **В рамках проекта проведено:** круглый стол «Опыт воспитания, развития и оздоровления детей 2-4 лет», семинар «Игротерапия», итоговая конференция.



**Круглый стол**



**Семинар «Игротерапия»**



**Итоговая конференция**

# Праздники «Мы и наши малыши»

В рамках проекта «Растем и развиваемся вместе» проведены 13 праздников, положивших начало созданию Семейных клубов. Клубы помогут объединить деятельность родителей и педагогов в деле воспитания малышей и организовать обмен опытом их развития и оздоровления.



**ДОУ № 122**



**ДОУ № 134**



**ДОУ № 258**



**ДОУ № 293**



**КЦСОН «Сударушка»**



**ОРООИ «Даун Синдром Омск»**

# Некоторые отзывы участников проекта

## ***БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка - детский сад № 23»***

Не зря говорят: «Всё начинается с детства!» Правильно сделали организаторы проекта, начав с самых маленьких воспитанников детских садов. Пусть они будут вместе с родителями в самой полезной и радостной деятельности – в спорте и игре!

*Старший воспитатель Н.Н.Неволина*

## ***БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка - детский сад № 122»***

Замечательный проект! Его выполнение дает возможность детям реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь. Они получают первое представление о том, как надо сохранять и укреплять здоровье.

*Воспитатель Л.А. Пупченко*

## ***БДОУ г. Омска «Детский сад № 204 комбинированного вида»***

После проведения мероприятий мы убедились, что создание Семейных клубов необходимо. Их заседания готовы посещать не только мамы и папы, но и бабушки, и дедушки, нисколько не отстающие от молодых.

*Воспитатель С.А. Подзолкова*

## ***БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка - детский сад № 258»***

Создание семейных клубов раннего развития детей повышает педагогическую грамотность родителей и помогает формировать у них интерес к совместной деятельности с педагогами по оздоровлению детей.

*И. о. заведующего Н.А.Ильченко Старший воспитатель Н.В.Передерина*

# Просветительская деятельность

## Информационно-методические материалы ОГОО «Дар»

В 2013 году подготовлены, напечатаны и переданы участникам проектов и всем партнерам наглядные материалы по охране здоровья людей пожилого возраста.



**Профилактика онкологических заболеваний**

**Основные факторы риска**

Причины и искусственные мутагены развития онкозаболеваний изучены не до конца. Основными факторами при одних формах болезни считают воздействие различных канцерогенов, при других - наличие наследственных заболеваний, вирусные болезни и др.

Курение - фактор риска развития многих онкологических заболеваний, особенно рака легкого. Употребление жирной пищи и красного мяса способствует развитию рака кишечника.



**Факторы профилактики онкозаболеваний**

- Отказ от курения
- Борьба с избыточным весом
- Активный двигательный режим и физическое упражнение
- Диета с ежедневным употреблением растительной пищи, молочных продуктов, ограничением потребления красного мяса, отказ от жареной, копченой и острой пищи.
- Регулярные профилактические осмотры и обследования с учетом возраста и группы риска, позволяющие выявить онкозаболевание на ранней стадии и значительно улучшить результаты лечения.



**Нет метода, позволяющего на 100% предотвратить развитие болезни, но соблюдение правил здорового образа жизни поможет значительно снизить риск развития злокачественных новообразований**



## Акция «Территория здорового образа жизни»

С 1 октября по 15 ноября 2013 г. проведена акция «Территория здорового образа жизни». В ней участвовали детские сады, школы, КТОСы, другие учреждения и организации. Проведены различные мероприятия, роздано 500 листовок по пропаганде здорового образа жизни. Всего в акции участвовали не менее 300 чел.



# Почетная победа и признание

**В 2013 году проект ОГОО «Дар» - «Здоровье и долголетие» на IV Всероссийском Конкурсе «Связь поколений» занял 3-е место в номинации «Здоровье и здоровый образ жизни»**

**Цели проекта:** сохранение и укрепление здоровья людей пожилого возраста, мотивация на здоровый образ жизни и активное долголетие.

**Задачи проекта:**

- Активизировать физкультурно-оздоровительную и просветительскую работу с людьми «возраста 50+» по месту жительства.
- Поддерживать Клубы и группы, проводящие спортивную и физкультурно-оздоровительную работу с ветеранами.
- Создавать «моду» на физкультурные занятия людей старшего поколения.



# Финансовая часть

*Все члены ОГОО «Дар» работают на добровольной основе, не получая заработной платы. Коммерческую деятельность организация не ведет. Главный источник финансирования – гранты муниципальных и российских конкурсов социальных проектов среди некоммерческих организаций (целевые поступления).*

## Доходы организации за 2013 г.

### **В 2013 г. в бюджет ОГОО «Дар» поступило:**

- 60 000 руб. на реализацию проекта «Растем и развиваемся вместе». Источник доходов – субсидия Муниципального конкурса среди НКО на разработку и реализацию общественно полезных проектов в 2013 году. Грантодатель – Администрация г. Омска.
- 150 000 руб. на комплекс мероприятий «Здоровье и долголетие». Источник доходов - субсидия Правительства Омской области

# Расходы организации за 2013 г.

Расходы организации за 2013 г. составили 210 000 руб. - на реализацию социального проекта «Растем и развиваемся вместе» и комплекса мероприятий «Здоровье и долголетие».

## Статьи расходов за 2013 год

- Приобретение канцелярских и расходных материалов - 11 500 руб.
- Типографские расходы - 47 000 руб.
- Приобретение футболок с нанесением логотипа – 24 000 руб.
- Приобретение спортивного инвентаря для праздников - 36 000 руб.
- Изготовление баннеров - 2 000 руб.
- Подарки наиболее активным участникам проекта - 83 000 руб.
- Фотопечать - 4 500 руб.
- Банковские услуги - 2 000 руб.

**Отдельной статьи «Административные расходы организации» нет в связи с их отсутствием.**

# Интернет-деятельность

## **ОГОО «Дар» участвует в социальной сети «Общественники.ру»**

В декабре 2013 г. у ОГОО «Дар» было 125 партнеров по всей территории России и ближнего зарубежья, в том числе 100 некоммерческих организаций.

## **У ОГОО «Дар» имеется Интернет-сайт: [omskdar.ru](http://omskdar.ru)**

Это сайт об организации и её партнерах, программах и проектах, акциях и мероприятиях, планах и достижениях. На сайте размещаются информационно-методические материалы, созданные ОГОО «Дар»; презентации для проведения просветительских мероприятий и акций; фотографии и отчеты о деятельности.

***Мы активно участвуем в жизни региона и готовы к деятельности во всероссийском масштабе. Открыты для сотрудничества и рады всем единомышленникам!***

***Адрес ОГОО «Дар»: 644010 Омск-10, пр. Маркса, 29 а, оф. «Арго-Омск»***

***Контактные телефоны: (3812) 30-50-42 , сот. 599-767, 8 908 117 55 00***

***E-mail: [tkhanokh@mail.ru](mailto:tkhanokh@mail.ru)***

***ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА!***