|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании Методического совета педагогов и психологов Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2021 г.  | УТВЕРЖДАЮДиректор бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_У.Н. Бибалаева«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

Департамент социального развития

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Сургутский районный комплексный центр

социального обслуживания населения»

Технология

**«Фейсфитнес или йога для лица»**

(стандартный комплекс упражнений для лица, направленный

на гармонизацию и балансирование лицевых мышц)

**Автор технологии:**

Загидуллина Миляуша Жамилевна,

заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации

(в том числе сектор реабилитации

инвалидов трудоспособного возраста (3 места),

сектор дневного пребывания (10 мест),

«Университет третьего возраста» (10 мест) филиал в г. Лянтор

Сургутский район, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Паспорт технологии** | 3 |
| 1. **Пояснительная записка**
 | **5** |
| * 1. Актуальность технологии
 | 5 |
| * 1. Целевая группа
 | 6 |
| * 1. Цель технологии
 | 6 |
| * 1. Задачи технологии
 | 6 |
| * 1. Формы работы
 | 7 |
| * 1. Методы работы
 | 7 |
| **2. Содержание технологии** | **7** |
| * 1. Этапы и сроки реализации технологии
 | 7 |
| * 1. Содержание этапов реализации технологии
 | 8 |
| 1. **Ресурсы**
 | 9 |
| * 1. Кадровые ресурсы
 | 9 |
| * 1. Материально-техническое обеспечение
 | 10 |
| * 1. Информационные ресурсы
 | 10 |
| 1. **Результаты**
 | **11** |
| * 1. Ожидаемые результаты
 | 11 |
| **Список использованной литературы** | 12 |
| **Приложение № 1.** Основной комплекс упражнений | 13 |

**Паспорт технологии**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учреждения | Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения» |
| Полное название технологии | Технология «Фейсфитнес или йога для лица» (стандартный комплекс упражнений для лица, направленный на гармонизацию и балансирование лицевых мышц) |
| Направленность технологии | Технология направлена на формирование новых знаний у граждан пожилого и инвалидов трудоспособного возраста о методиках сохранения и продления здоровья |
| Ф.И.О. составителя с указанием должности | Загидуллина Миляуша Жамилевна, заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации (в том числе сектор реабилитации инвалидов трудоспособного возраста (3 места), сектор дневного пребывания (10 мест), «Университет третьего возраста» (10 мест)) филиал в г. ЛянторАкишева Наталья Юрьевна, инструктор по адаптивной физической культуре отделения социальной реабилитации и абилитации (в том числе сектор реабилитации инвалидов трудоспособного возраста (3 места), сектор дневного пребывания (10 мест), «Университет третьего возраста» (10 мест)) филиал в г. Лянтор |
| Руководитель технологии | Загидуллина Миляуша Жамилевна, заведующий отделением в г. Лянтор |
| Должностное лицо, утвердившее технологию | Бибалаева Умайра Насруллаевна, директор БУ «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения» |
| Практическая значимость | Специально подобранный комплекс упражнений в технологии, направлен на подтяжку мышц и кожи лица, улучшение кровообращения, выведение лишней жидкости и ускорение регенерации тканей. Благодаря занятиям фейсфитнесом можно подтянуть кожу лица, избавиться от морщин и других проявлений старения кожи или предотвратить их появление. Преимущество фейсфитнеса в том, что он не требует денежных затрат, в отличие от дорогостоящих процедур. Для упражнений не нужно специальное оборудование, а научиться их выполнять можно с помощью инструктора по адаптивной физической культуре |
| Цель технологии  | Обучение граждан пожилого и инвалидов трудоспособного возраста стандартному комплексу упражнений фейсфитнеса, направленной на сохранение тонуса и упругости кожи лица  |
| Задачи технологии | 1. Создать благоприятные условия для занятий фейсфитнесом в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации.
2. Реализовать курс занятий по технологии направленной на улучшение состояния кожи лица.
3. Способствовать повышению интереса получателей социальных услуг к выполнению стандартного комплекса упражнений фейсфитнеса.
4. Провести анализ проведенных занятий
 |
| Целевая группа | Граждане пожилого (пенсионного) возраста (женщины старше 55 лет (пенсионеры старше 50 лет), мужчины старше 60 лет, (пенсионеры старше 55 лет), инвалиды, в том числе инвалиды трудоспособного возраста, признанные нуждающимися в социальном обслуживании на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг |
| Сроки реализации | Бессрочная |
| Ожидаемые результаты | 1. Количество получателей - граждан целевой группы, получивших социальные услуги по технологии: не менее 50% от общего количества получателей, получивших социально-медицинские услуги.
2. Проявление устойчивого интереса у получателей социальных услуг данной целевой группы к проводимым мероприятиям 90%.
3. Количество участников программы, отметивших положительную динамику полученных знаний и навыков 90%.
4. Улучшение психофизического состояния получателей социальных услуг 90%
 |

1. **Пояснительная записка**

*Лицо во многом отражает состояние нашей души.*

*А если я скажу, что по лицу также можно прочесть,*

*в каком состоянии находится тело?*

*Несовершенства кожи, морщины, отеки –*

*все это логично вписывается в тему фитнеса.*

*И с помощью фитнеса многие проблемы лица можно*

*эффективно решить*

*Виктория Боровская, фитнес-терапевт*

* 1. **Актуальность технологии**

Каждая женщина, которая следит за собой, заинтересована в том, чтобы оставаться молодой и красивой как можно дольше. Правильный овал лица, свежая подтянутая кожа, точеный подбородок – все это делает женщину уверенной в собственной неотразимости. Существует множество способов бороться с возрастными изменениями: пластическая хирургия, инъекции, всевозможные маски и процедуры в салонах красоты. Борьба с морщинами и возрастными изменениями кожи всегда была не менее популярна, чем борьба с лишним весом: многие женщины готовы тратить любые деньги и пробовать любые новые методики в надежде найти эффективное средство, которое позволит выглядеть моложе своего реального возраста.

Однако у большинства методов наравне с достоинствами имеются недостатки: например, многие операции теоретически способны привести к неприятным последствиям в случае ошибки врача и его недостаточной квалификации. Побочные действия многих препаратов, используемых для инъекционной медицины, так до конца и не изучены, к тому же этот метод дает временный результат, и потому инъекции периодически требуется повторять. Часто женщины «входят во вкус» таких процедур и не могут вовремя остановиться, из-за чего их внешность перестает соответствовать не только реальному возрасту, но и любому существующему возрасту вообще.

**Фейсфитнес** таких недостатков лишен: это максимально естественный и недорогой способ улучшить состояние черт лица и не только предотвратить естественные процессы старения, но и в целом повысить упругость кожи и сохранить ее тонус.

Фейсфитнес – система упражнений, которая подтягивает мышцы и кожу лица, улучшает кровообращение, выводит лишнюю жидкость и ускоряет регенерацию тканей. Благодаря занятиям фейсфитнесом можно подтянуть кожу лица, избавиться от морщин и других проявлений старения кожи или предотвратить их появление.

Упражнения совсем не сложные. Все, что нужно – это желание как можно дольше оставаться молодыми.

Технология реализуется бессрочно на базе отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения» и рекомендована для разных возрастных групп, причем в каждой группе она решает свои задачи: в молодом возрасте помогает избавиться от привычки морщиться и щуриться, в зрелом – способствует уменьшению глубины морщин.

* 1. **Целевая группа:** граждане пожилого (пенсионного) возраста (женщины старше 55 лет (пенсионеры старше 50 лет), мужчины старше 60 лет, (пенсионеры старше 55 лет), инвалиды, в том числе инвалиды трудоспособного возраста, признанные нуждающимися в социальном обслуживании на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг.
	2. **Цель** - обучение граждан пожилого и инвалидов трудоспособного возраста стандартному комплексу упражнений фейсфитнеса, направленному на сохранение тонуса и упругости кожи лица.
	3. **Задачи технологии:**
1. Создать благоприятные условия для занятий фейсфитнесом в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации.
2. Реализовать курс занятий по технологии, направленной на улучшение состояния кожи лица.
3. Способствовать повышению интереса получателей социальных услуг к выполнению комплекса упражнений фейсфитнеса.
4. Провести анализ проведенных занятий.
	1. **Формы работы:**
* индивидуальные занятия;
* групповые занятия.
	1. **Методы работы**
* организационные: информирование, консультирование, планирование.
* исследовательские: наблюдение, опрос, диагностика, беседа.
* практические: лекции, занятия, задания, рефлексия.
* аналитические: опрос, отзывы, анализ
1. **Содержание технологии**
	1. **Этапы реализации**

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задача | Формы и методы работы | Ответственные | Срок реализации |
| **Организационный этап** |
|  | Информационно-просветительская работа с гражданами пожилого и инвалидами трудоспособного возраста | Информирование и консультирование, размещение информации в мессенджерах, социальных сетях | Заведующий отделением, специалист по комплексной реабилитации,инструктор по АФК | 1 день |
|  | Выявление заинтересованных граждан, желающих посещать практические занятия | Беседа, реабилитационный консилиум | Заведующий отделением, специалист по комплексной реабилитации,инструктор по АФК | 5 дней |
|  | Набор группы для занятий из получателей социальных услуг | Работа с документацией, формирование групп по возрастной категории | Специалист по комплексной реабилитации, инструктор по АФК | 10 дней |
| **Практический этап** |
|  | Установление контакта. Определение целей получателя | Консультирование, беседа | Инструктор по АФК | 1 день |
|  | Проведение цикла занятий | Занятия проводятся в форме услуги «Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни», продолжительностью 40 минут, 2 раза в неделю за курс реабилитации по путевочной системе и программе обучения граждан старшего поколения «Университет третьего возраста» | Инструктор по АФК | 21 день |
|  | Подведение итогов, рефлексия | Консультирование, беседа | Инструктор по АФК | 1 день |
| **Аналитический этап** |
|  | Оценка эффективности | Опрос участников группы, интерпретация результатов. | Психолог | 2 дня |
|  | Определение результатов, трудностей и внесение предложений с целью дальнейших перспектив реализации технологии | Реабилитационный консилиум | Заведующий отделением, все специалисты отделения | 1 день |
|  | Обобщение и распространение опыта работы  | Подготовка статей для публикации в корпоративной газете «Калейдоскоп интересных дел», информационных материалов для размещения в официальных группах учреждения в социальных сетях | Заведующий отделением,инструктор по АФК | 1. день
 |

* 1. **Механизм реализации**

Технология разработана с целью обучения граждан пожилого и инвалидов трудоспособного возраста стандартному комплексу упражнений фейсфитнеса, направленного на сохранение тонуса и упругости кожи лица. Реализуется в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в условиях полустационарного социального обслуживания на базе отделения реабилитации и абилитации (в том числе сектор реабилитации инвалидов трудоспособного возраста (3 места), сектор дневного пребывания (10 мест), «Университет третьего возраста» (10 мест).

Работа проводится индивидуально и в группах от пяти до десяти человек. Занятия проводятся в зале адаптивной физической культуры. Продолжительность занятия 40 минут, с периодичностью 2 раза в неделю. Срок реализации технологии – бессрочно, курсами, в рамках путевочной системы и программы обучения граждан старшего поколения «Университет третьего возраста» на факультете «Здоровье и физическая активность».

**Каждое занятие строится по единому алгоритму:**

1. Вводная часть (лекция).
2. Основная часть занятия (йога для лица).
3. Рефлексия занятия (обсуждение).
4. **Ресурсы**
	1. **Кадровые ресурсы**

*Таблица №2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Должность | Кол-во штатных единиц | Функции |
|  | Заведующий филиалом | 1 | Осуществляет общий контроль реализации технологии |
|  | Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации  | 1 | Осуществляет текущий контроль реализации технологии, координирует действия исполнителей технологии |
|  | Специалист по комплексной реабилитации  | 1 | Осуществляет предварительную работу с потенциальными участниками. Оказывает помощь в оформлении документов, необходимых для зачисления в отделение, проводит информирование граждан о реабилитационных мероприятиях |
|  | Инструктор по АФК  | 1 | Реализует основные мероприятия. Осуществляет подготовку аналитических материалов, отслеживание динамики эффективности проведения занятий. Участвует в заседаниях Реабилитационного консилиума |
|  | Методист  | 1 | Оказывает помощь при разработке методических материалов, сопровождающих реализацию технологии; координирует освещение мероприятий в СМИ |

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

*Таблица № 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Оборудование и материалы** | **Количество** |
|  | Зал адаптивной физической культуры  | 1 |
|  | Стул | 5-10 |
|  | Ноутбук | 1 |
|  | Зеркало напольное | 2 |

* 1. **Информационные ресурсы**

Размещение информации о технологии на официальном сайте учреждения, в социальных сетях «Одноклассники», «Вконтакте», «Инстаграм», в мессенджерах «WhatsApp», «Viber», в корпоративной газете «Калейдоскоп интересных дел». Для проведения информационной кампании разработаны памятки о технологии.

1. **Результаты**
	1. **Ожидаемые результаты**

*Таблица №5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Ожидаемый результат | Показатели |
| Количественный  | Качественный  |
|  | Создать благоприятные условия для занятий фейсфитнесом в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации  | Формирование групп для занятий по результатам беседы и консультирования | Количество получателей - граждан целевой группы, получивших социальные услуги по технологии: не менее 50% от общего количества получателей, получивших социально-медицинские услуги | Проявление устойчивого интереса у получателей социальных услуг данной целевой группы к проводимым мероприятиям 90% |
|  | Реализовать курс занятий по технологии направленной на улучшение состояния кожи лица | Проведение занятий по технологии  | Проведение занятий, соответствующих ожиданиям участников – 2 раза в неделю | Степень включенности каждого участника программы в проводимые мероприятия100% |
|  | Способствовать повышению интереса получателей социальных услуг к выполнению стандартного комплекса упражнений фейсфитнеса | Выполнение упражнений в домашних условиях во время прохождения курса и продолжение практики по окончанию курса самостоятельно | Заинтересованность участников группы в получении раздаточного материала 90% | Интерес к самостоятельному выполнению упражнений в домашних условиях во время прохождения курса и продолжение практики по окончанию курса самостоятельно 80% |
|  | Провести анализ проведенных занятий | Наличие устойчивых положительных эмоциональных изменений у получателей социальных услуг, прошедших курс занятий | Количество участников программы, отметивших положительную динамику полученных знаний и навыков 90% | Улучшение психофизического состояния получателей социальных услуг 90% (опрос и отзывы участников,опрос членов семьи, отчет специалистов) |

**Список использованной литературы**

1. Агишева, Т. Идеальный возраст +50. Уход за лицом / Т. Агишева. – 2020.
2. Россошинская, А. Домашний фейс-фитнес. Упражнения для здоровья кожи и мышц лица / А. Россошинская. – 2016.
3. Тихомирова, И. Фейс–фитнес. Подтяжка для лица без скальпеля и инъекций / И. Тихомирова. СПб: Изд-во «Питер», 2011.
4. Фейсфитнес – уникальная система гимнастики для лица лет [Электронный ресурс] / Режим доступа https://facefit.club/.
5. Фейсфитнес лица – что это, как правильно делать, упражнения лет [Электронный ресурс] / Режим доступа https://www.beauty-shop.ru/info/feysfitnes-litsa-chto-eto-kak-pravilno-delat-uprazhneniya/.
6. Фейсфитнес: упражнения в 25, 35, 45 и 55+ лет [Электронный ресурс] / Режим доступа https://medaboutme.ru/articles/feysfitnes\_uprazhneniya\_v\_25\_35\_45\_i\_55\_let/.

**Приложение № 1**

**Основной комплекс упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Техника выполнения** | **Эффективность** |
| Вытягивание позвоночника по оси | 1. Необходимо расправить плечи, направив лопатки к центру спины и чуть вниз.2. Раскрывается грудной отдел. Голову нужно держать прямо, не склоняя ее. Сильного напряжения быть не должно, только ощущение комфорта.3. Статика тела восстанавливается, привыкая к правильному положению головы и шеи | Упражнение направлено на приобретение правильной осанки и положения шеи для выравнивания овала лица и избавления от второго подбородка |
| Массаж верхней части головы. | 1. Разогрев. Массажными движениями нужно «прочесать» верхнюю часть головы от края к макушке.2. Сделать то же самое сзади – от макушки к краю вниз. Упражнение выполняется 30-60 секунд.3. «Отрывание прядей». Следует крупный локон волос ближе к коже головы взять в руку и мягко потянуть вверх, сдвигая в разные направления. Выполнять упражнение 30-60 сек | Упражнение снижает отечность, оказывает лифтинг-эффект верхней части лица, придает свежесть и здоровый цвет |
| Подтяжка верхней области глаз. | 1. Упражнение выполняется, приняв правильную осанку.2. Приложив ладони к височной зоне, нужно сдвинуть ее на 2-3 мм вверх.3. В момент сдвига височной зоны, медленно и достаточно широко открывается и закрывается рот, чувствуя под ладонями движение лицевых мышц. Упражнение необходимо сделать 20-30 раз. Не следует сильно тянуть височные зоны вверх, оказывать на них давление напряженными руками | Гимнастика для поднятия височных зон, уголков глаз и верхних век |
| Гимнастика для подтяжки щек, используя ложку. | 1. Чтобы выполнить эту гимнастику, нужно подготовить чайную ложку с ровным широким концом.2. Губы втягиваются за зубы, и втянутыми губами удерживается вставленная в рот ложка.3. Затем нужно медленно вытягивать улыбку скуловыми мышцами вверх к вискам. Улыбка задерживается в статике на 20 сек., потом расслабление и несильное похлопывание по щекам пальцами. Уголки рта должны строго идти вверх, а не в стороны. Нижней челюстью никакие движения не производятся. Глаза не прищуриваются, шея и подбородок не должны напрягаться. Гимнастика выполняется 20 раз по 3 подхода | Направлено на подтяжку скуловых мышц, приобретение объема губ и разглаживание носогубных складок |
| Упражнение «Уточка». | 1. Указательные и большие пальцы соединяются, охватывая область вокруг немного открытых губ.2. Изображая утку, губы «выпячиваются» вперед, прижимая их к передним зубам, как бы оказывая сопротивление.3. Положение фиксируется на 20 сек., после чего губы и пальцы расслабляются. Гимнастика выполняется 20 раз | Гимнастика направлена на укрепление губных мышц и эффект их увеличения. Разглаживание мимических морщин |
| Упражнение «Ковшик». | 1. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя. Выравнивается осанка, распрямляются плечи.2. Голова тянется вверх, подбородок следует держать приподнятым.3. Нижняя челюсть выдвигается «от себя». Должно появиться мышечное напряжение.4. Несильно 10-15 раз похлопать пальцами по подбородку. Упражнение выполняется, повернув голову слегка направо или налево по очереди | Направлено на укрепление нижней части лица, избавление от второго подбородка, выравнивание линии овала лица |
| Упражнение «Колпачок». | 1. Выполняя данное упражнение, нужно взять колпачок от ручки или фломастера.2. Колпачок вставляется в рот при сжатых зубах, держа его максимально расслабленными губами.3. Колпачок необходимо удерживать в таком положении 30 сек | Гимнастика направлена на расслабление губ и запоминание мышцами правильного положения. Достижение эффекта увеличения губ, четкости их контура и избавление от морщин носогубного треугольника |
| Упражнение «Улыбка Солнцу». | 1. Легко касаясь пальцами лица, медленно разглаживайте кожу от центра губ по направлению к ушам, наподобие рисования улыбки.2. Кожу тянуть не нужно, только вести пальцами. Упражнение повторяется до 100 раз. После подобного лифтинга должен ощущаться эффект поднятия кожи лица вверх. Мышцы запомнят положение внутренней улыбки | Направлено на общее расслабление мышц |

Не стоит беспокоиться при небольшом жжении и покалывании после выполнения фейс-фитнес упражнений, тем более, отказываться от тренировок. Новые ощущения – это показатель плодотворной мышечной работы.