|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании Методического совета  педагогов и психологов  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2021 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор 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. Лянтор  Акишева 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 мероприятия  100% |
|  | 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.