ОТЧЕТ

О реализации Проекта**«Здоровый образ жизни- это стильно**

к Соглашению о предоставлении из республиканского бюджета Республики Коми субсидий некоммерческим организациям, не являющимся государственными (муниципальными) учреждениями, в соответствии с пунктом 2 статьи 78.1 Бюджетного кодекса Российской Федерации от «08» июня 2023 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Проектное направление:** | Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта. |
| **Название проекта:** | «Здоровый образ жизни-зто стильно!» |
| 1. Общая информация о грантозаявителе. | Полное наименование: Автономная некоммерческая организация «Центр формирования здорового образа жизни и активного отдыха «От МАЛА до ВЕЛИКА»  Сокращенное название: АНО «От МАЛА до ВЕЛИКА»   * ФИО заявителя: Кузнецова Елена Дмитриевна * Адрес:168060,Республика Коми, Усть- Куломский район,   с. Усть- Кулом, ул. Интернациональная д.58   * Кузнецова Елена Дмитриевна – директор АНО «От МАЛА до ВЕЛИКА» * E-mail: [kuznetcovaED@mail.ru](mailto:kuznetcovaED@mail.ru) * Телефон^ 8(82137)94688 ,сотовый 89225886954 * Веб-сайт, страницы в социальных сетях :<https://vk.com/club200595311> |
| 2. Размер гранта. | 170000,00рублей (сто семьдесят тысяч рублей) |
| 3. Сроки реализации проекта. | Начало: 01.09.2023год  Окончание: 31.12.2023год. |
| 4.Отчетный период. | Ежемесячно не позднее 1 рабочего дня месяца.  Не позднее десятого рабочего дня после достижения целей до 20.01.2024год. |

**Цель проекта:**

Формирование понятия здорового образа жизни для людей старшего поколения и активного долголетия на территории Усть- Куломского района через комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Задачи проекта:**

* Укрепление материально - технической базы для проведения занятий
* Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для целевой аудитории проекта.
* Информационная кампания проекта.

Проект был реализован командой из квалифицированных инструкторов по спорту, имеющих педагогический и практический опыт для проведения оздоровительных. занятий. Занятия проводили:

1Кузнецова Елена Дмитриевна-оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба.

2. Тимушева Виктория Сергеевна-функциональный тренинг.

3. Кочанова Ольга Олеговна-оздоровительная гимнастика

4. Чаланов Илья Николаевич – ОФП, коррекция веса

5. Эрдни- Араев Валентин Николаевич- оздоровительная гимнастика, йога.

6.Попов Юрий Алексеевич- скандинавская ходьба.

7.Кирушева Мария Ивановна-скандинавская ходьба

8. Попова Надежда Владимировна- скандинавская ходьба.

(списки занимающихся, фотографии, афиши-приложены)

Занятия сопровождались под наблюдением медицинских работников Чалановой Галины Ивановны и Игнатова Михаила Юрьевича. Проводился контроль веса, пульса, давления, обогащения кислорода в крови. Участники проекта по скандинавской ходьбе вели дневники контроля.

**Подготовительный этап проекта к этапу реализации:**

При подготовительном этапе для реализации проекта был закуплен инвентарь.

Выполнена задача №1 Укрепление материально - технической базы для проведения занятий.

Частичное исполнение задачи №3 Информационная кампания проекта. Информация о начале реализации проекта и закупке инвентаря была размещена в СМИ группа «Контакт» <https://vk.com/club200595311?w=wall-200595311_2226>

Приложение- (договора купли продаж инвентаря, фотографии.)

**Основной этап реализации проекта:**

Выполнена задача №2 Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для целевой аудитории проекта.

Выполнена задача №3 Информационная кампания проекта.

С 01.09.2023 года началась реализация проекта по практической части.

Сформированы группы для занятий оздоровительной гимнастикой, йогой, функциональным тренингом, ОФП и скандинавской ходьбой. Подобраны инструктора по спорту. Оборудован фитнес зал инвентарем. Подобрана комната отдыха для аромотерапии и фитотерапии. За счет собственных средств закуплен пульсоксиметр, тонометр, весы.

Участники на протяжении всего проекта контролировали свое состояние здоровья.

В октябре 2023года проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие, посвященное к Дню ходьбы. Общее количество участников составило более 80 человек.

**Количественный результат реализации проекта:**

На момент итога реализации проекта участников составляет 178 человек. Из них 100 стабильно занимаются оздоровительной гимнастикой и 78 скандинавской ходьбой.

Количественный результат выполнен в полном объеме и составляет 148%

**Качественный показатель который достигнут в ходе реализации проекта:**

Люди среднего и старшего поколения активно включились в занятия по оздоровлению организма путем комплексного подхода физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Каждое занятие проходит 2-3 раза в неделю на объектах Физкультурно-оздоровительного центра «Олимпик» и туристической базы «Пожома яг»

При проведении оздоровительных тренировок очень ярко виден качественный результат:

*Качественный показатель занятий скандинавской ходьбой:*

Улучшение кровообращения. Тренировка плечевого пояса Профилактика остеохондрозов: укрепление мышц, уменьшение нагрузки на позвоночник. Возможность длительной ходьбы в разы увеличивает все ее полезные свойства, в сравнении тем же бегом.

*Качественный показатель занятий оздоровительной гимнастикой.*

Гимнастика оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, улучшает процессы обмена веществ, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает полноценность двигательных способностей, подвижность суставов, осуществляет профилактику остеопороза, мышечных атрофий

*Качественный показатель аромотерапии.*

Масла оказывают губительное действие на вирусы, подавляют развитие микробов и снимают воспаление. Помимо этого, они снижают уровень стресса в организме и нормализуют сон, что тоже немаловажно для здоровья.

*Качественный показатель фитотерапии.*

Траволечение дает выраженное противовирусное, антибактериальное, противоаллергическое, мочегонное, обезболивающее действие, укрепляет иммунитет.

Качественный результат и отразился на состоянии здоровья. Участники проекта стабилизировали давление, вес держится в норме. Состояние участников проекта наблюдали медицинский работник: Чаланова Галина Ивановна.

**Значимость полученных результатов и потенциальные области их применения; дальнейшая реализация проекта;**

.

Автономная некоммерческая организация «Центр формирования здорового образа жизни и активного отдыха «От МАЛА до ВЕЛИКА» может взять на себя ответственность за долгосрочное развитее проекта.

**Обзор и характер проведенных за отчетный период мероприятий:**

Копии публикаций и другие материалы СМИ o проведенных мероприятиях –прилагаются.

Фотографии о реализации проекта прилагаются.

Проект реализован в полном объеме.

**Общие выводы по проекту.**

Реализация проекта **«Здоровый образ жизни- это стильно» дал сильный толчок для нового взгляда для** люди среднего и старшего поколения **для формирования здоровых привычек**

«Здоровый образ жизни — это набор привычек и действий, способствующих укреплению физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом»

Люди стали чаще задумываться о здоровье и о том, чтобы поддержать иммунитет. Нет более эффективной превентивной меры, чем регулярные занятия фитнесом. Кроме того , люди стали больше ценить свободу перемещения и социальную активность. Это тоже сподвигло многих отправиться на занятия. Еще один фактор — борьба со стрессом. В обществе все чаще говорят о ЗОЖ уже на государственном уровне, прививают людям мысль, что физическая активность — это норма, а быть красивым и здоровым — это не просто модно, а необходимо для полноценной жизни».

Директор АНО «От МАЛА до Велика»

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.П.