Отчет о деятельности Омской городской общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Дар» за 2020 год

Название, реквизиты, контакты организации

- **Название организации:** Омская городская общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «Дар»; краткое название – ОГОО «Дар»
- **Дата регистрации организации:** 03.09.2001 г.
- **Дата внесения записи в ЕГРЮЛ:** 26.08.2004 г.
- **Количество членов организации:** На 01.01.2021 г. на учете в ОГОО «Дар» состоит 6 чел.
- **Реквизиты организации:** ОГРН – 1045500004054; ИНН – 5507057282; КПП – 550401001 ; ОКВЭД – 94.99
- **Контакты организации:** 644010, г. Омск – 10, пр. Маркса, д. 29 а, офис ООО «Арго-Омск» тел. 599-767, E-mail: tkhanokh@mail.ru Сайт: http://omskdar.ru/

Руководители ОГОО «Дар»

Председатель Правления – Бобров Леонид Юрьевич
Исполнительный директор – Ханох Татьяна Борисовна

Учредители ОГОО «Дар»

Барейша В.М. (член Правления), Ханох Т.Б., Бобров Л.Ю.

Члены Правления

Новоселова Г.М.

Боброва Т.В.

Цели и задачи ОГОО «Дар»

Цели: пропаганда здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная и просветительская работа по сохранению и укреплению здоровья; поддержка семьи и детства.

Задачи:

- Мотивировать и приобщать омичей к ведению здорового образа жизни и занятиям физическими упражнениями.
- Создавать группы «50+» для занятий оздоровительной гимнастикой и северной ходьбой.
- Организовывать и проводить массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- Создавать информационно-методические материалы по сохранению и укреплению здоровья.

Комплекс оздоровительно-просветительских программ ОГОО «Дар» *(руководитель – Т.Б. Ханох)*

Территория здоровья (с 2011 г.)

Здоровые дети (с 2005 г.)

Здоровье и долголетие (с 2012 г.)

Проектная деятельность ОГОО «Дар»

В 2005 - 2014 гг. разработаны и успешно выполнены проекты, победившие в разнообразных конкурсах:

- **Городской конкурс проектов «Добрый город» (3 проекта)**
- **Муниципальный конкурс социальных проектов (6 проектов)**
- **Российские конкурсы социальных проектов среди НКО (3 проекта)**
- **Конкурс Компании «Газпромнефть–ОНПЗ» в рамках программы «Родные города» (1 проект)**

В 2013 - 2019 гг. выполнены 7 комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий, поддержанные субсидиями Правительства Омской области.

В 2020 г. Правительство Омской области поддержало субсидией проект «Физическая активность – путь к здоровью», но его реализации помешала пандемия COVID-19, болезнь некоторых организаторов, длительная самоизоляция людей старше 65 лет. Субсидия была полностью возвращена грантодателю.

Партнеры ОГОО «Дар» – организаторы

БУ города Омска «Спортивный город». Финансирует работу инструкторов-методистов, проводящих зарядки групп «50+»; совместно организует физкультурные праздники и соревнования.

БУК «Областной дом ветеранов». Предоставляет помещение и создает условия для занятий группы здоровья «50+», проведения семинаров Клуба «Здоровье и долголетие» и совместных мероприятий.

БУЗОО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». Совместно организует акции и мероприятия по вопросам укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

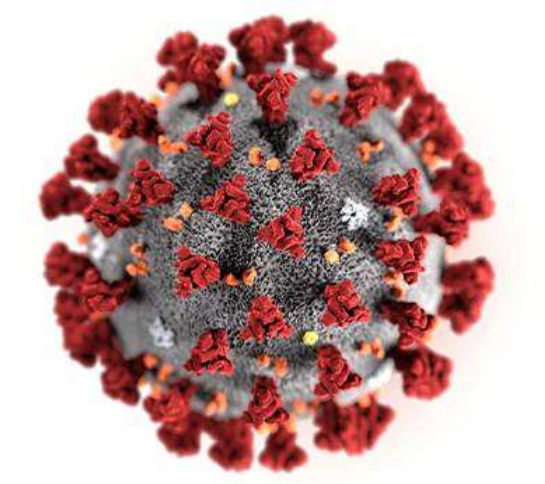
РОО «Омский областной финно-угорский культурный центр». Совместно приобщает жителей города Омска к занятиям северной ходьбой.

Деятельность ОГОО «Дар» в 2020 г

- Проведение занятий групп здоровья «50+».
- Семинар-практикум «Северная ходьба».
- Мероприятие «Движение – жизнь».
- «Зарядка со звездой» с Ротари-парк «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ».
- Открытие «Тропы здоровья».
- Предновогодний заочный Фестиваль северной ходьбы.
- Участие в партнерском проекте «Шагая по истории Омска».
- Заседания Клуба «Здоровье и долголетие».
- Участие в региональной программе «Формирование системы мотивации граждан к ЗОЖ».
- Запись оздоровительной гимнастики с Татьяной Ханох.
- Создание Интернет-страницы на сайте «Одноклассники».

Особенности работы ОГОО «Дар» в 2020 г.

- Работа в 2020 г. проводилась с учетом сложной обстановки. Из-за пандемии и самоизоляции не были проведены уже ставшие традиционными массовые зарядки, праздник групп здоровья «Физкульт-Ура» и акции по пропаганде ЗОЖ.
- Занятия групп здоровья «50+» в помещениях временно были прекращены, активизировалось освоение северной ходьбы. Все мероприятия проводились только на открытом воздухе.
- Запрет на объединение большого количества людей, сделал актуальным участие в общих мероприятиях разных групп «50+», занимающихся при этом по месту жительства.



Активизировалась он-лайн деятельность. Была записана и размещена на сайте «Спортивный город» оздоровительная гимнастикой с Татьяной Ханох и создана страница «Группа здоровья Омск» в социальной сети «Одноклассники».

Группы здоровья «50+»

- БУ города Омска «Спортивный город» и ОГОО «Дар» с 2013 г. создают группы здоровья «50+». Это мало затратный и легко тиражируемый механизм привлечения омичей к регулярным занятиям физическими упражнениями по месту жительства.
- Руководители групп – инструкторы-методисты и волонтёры (пенсионеры). Занятия круглый год, бесплатно, 2 раза в неделю.
- В 2020 г занимались 20 групп здоровья «50+» (16 групп оздоровительной гимнастики и 4 группы северной ходьбы) – около 450 чел. 55-90 лет, из них 40 чел. 80 лет и старше.

Оздоровительная гимнастика

- **В комплекс упражнений входят:** дыхательная гимнастика Стрельниковой, упражнения для суставов и позвоночника. Достоинства: **эффективность, безопасность, доступность.**
- **Дворовые зарядки:** в ТОС «Крутогорский» (2 гр.), «Береговой» (2 гр.), «Первокирпичный», «Амурский-1», «Левобережный-10»; «Ленинский», «Московка-2», «Центральный-4», «Рубин», в Авиагородке; в клубе для детей и молодёжи «Бригантина».
- **Парковые зарядки:** Выставочный сквер (Областной дом ветеранов), ПКиО им 30 лет ВЛКСМ (СК «Красная звезда»), ПКиО «Зелёный остров» (Дворец здоровья СибГУФК).

Л. А. Вовк врач, педагог разработчик комплекса оздоровительной гимнастики

Руководители групп здоровья «50+»

Северная (скандинавская) ходьба

- ***Северная ходьба*** – эффективный способ оздоровления. Она практически не имеет ограничений и противопоказаний по возрасту и состоянию здоровья, не требует длительного освоения, доступна в любое время года. Безопасна и очень востребована людьми возраста «50+».
- Группы: в ТОС «Первокирпичный» и «Амурский-1», ПКиО им. 30 лет ВЛКСМ и сквере им. 30 лет ВЛКСМ.

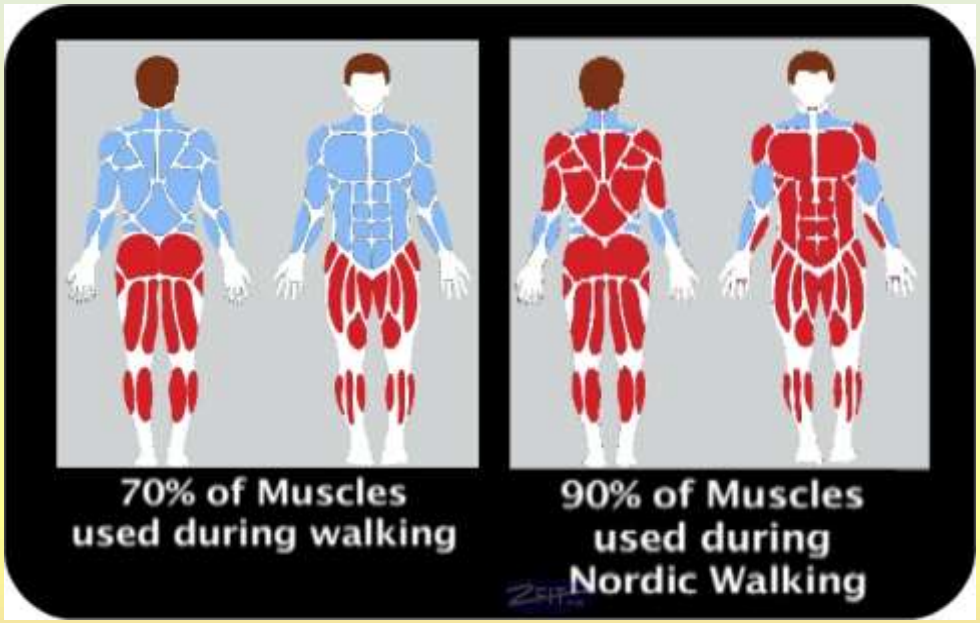


Схема очень мотивирует

Группа в ПКиО им 30 лет ВЛКСМ

Семинар-практикум «Северная ходьба»

- **Организаторы:** БУ города Омска «Спортивный город»; ОГОО «Дар»; РОО «Омский областной финно-угорский культурный центр» (Русская школа скандинавской ходьбы); БУК «Областной дом ветеранов».
- **Место и дата проведения:** БУК «Областной дом ветеранов», ул. Партизанская, 12, танцевальный зал, 24.01.2020 г.
- **Участники:** инструкторы-методисты БУ города Омска «Спортивный город».
- **Приглашенные:** представители Администрации города Омска (департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта, департамент общественных отношений и социальной политики); БУЗОО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Семинар-практикум «Северная ходьба»

Цель мероприятия: популяризация в г. Омске северной ходьбы; обучение инструкторов-методистов основам создания организованных групп и проведения занятий.

- **Теоретическая часть.** Северная ходьба: история, сущность, достоинства, техника, создание организованных групп. **Практическая часть.** Техника ходьбы, обмен опытом.

Мероприятие «Движение – жизнь»

- Мероприятие было проведено в сентябре 2020 г. в ПКиО «Зеленый остров» в рамках Омского фестиваля здорового образа жизни и спорта.
- Участники мероприятия – представители групп здоровья «50+». Они сделали разминку, прошли по маршруту, протяженностью 3 км, сделали заминку.
- В завершение мероприятия его участники ознакомились со спиральной гимнастикой и гимнастикой для шеи.

«Зарядка со звездой» с Татьяной Ханох

Зарядка проведена по приглашению Ротари-парк «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ» в сквере им. 30-летия ВЛКСМ.

Проведена

В сквере зарядку делали 8 человек. Во время ее он-лайн трансляции, комплекс упражнений, состоящий из дыхательной гимнастики по Стрельниковой и работы с суставами и позвоночником, выполнили еще 30 человек. Такие зарядки проводятся ежегодно, они неизменно вызывают живой интерес и одобрение участников.

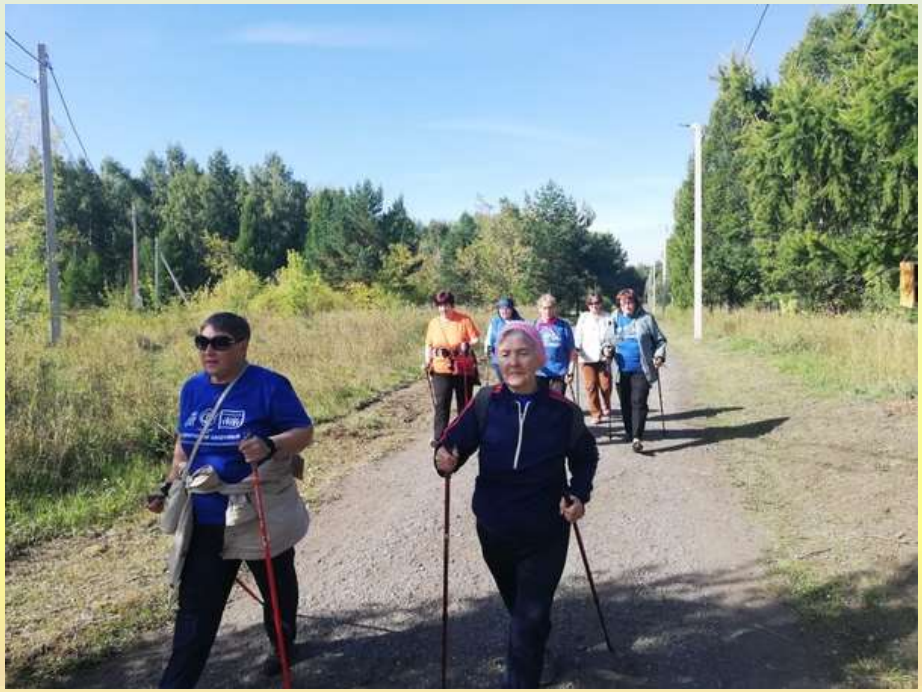
https://vk.com/video-113348907_456239174

Создание «Тропы здоровья»

- В 2020 году на территории парка 300-летия города Омска БУ города Омска «Спортивный город» создал «Тропу здоровья». Её назначение – организация активных прогулок и занятий физкультурой на свежем воздухе в живописной местности по специально проложенному маршруту.
- Маршрут «Тропы здоровья» тщательно спланирован по нагрузке, что особенно эффективно и полезно для лиц старшего и пожилого возраста.

Открытие «Тропы здоровья»

- Открытие «Тропы здоровья» состоялось парке в ноябре 2020 г. Участники групп здоровья «50+» с походными песнями и речёвками прошли по маршруту длиной 3 км.
- Прекрасная погода и хорошее самочувствие породили отличное настроение. Было принято решение – в 2021 г. создать в парке группу «50+» для занятий северной ходьбой.



Фестиваль северной ходьбы

- ОГОО «Дар», РОО «Омский областной финно-угорский культурный центр» и БУ города Омска «Спортивный город». в декабре 2020 г. совместно провели Предновогодний заочный Фестиваль северной ходьбы.
- В условиях пандемии, каждая группа, численностью не менее 5 человек, самостоятельно проходила дистанцию в 1 км. Было решено проводить такой Фестиваль ежегодно.

Участники Фестиваля северной ходьбы

Участие в проекте партнера

- ***Проект «Шагая по истории Омска»,*** разработанный Фондом поддержки детской и юношеской инфраструктуры «Старт», был поддержан Фондом президентских грантов.
- Ознакомление с достопримечательностями города Омска с использованием северной ходьбы позволило участникам экскурсий расширить знания о родном городе, его славной 300-летней истории и освоить азы северной ходьбы .

Проект «Шагая по истории Омска»

- Проект был реализован с июля по сентябрь 2020 года. Разработаны 3 маршрута по центральной части города, протяжённостью по 3 км. Составлен план проведения, подобран материал об объектах экскурсий. Ханох Т.Б. была привлечена к участию в проекте как один из двух экскурсоводов.
- Ход проекта подробно освещался в социальной сети ВКонтакте в группе «Шагая по истории Омска». https://vk.com/omskhistory2020
- Статьи о проекте напечатаны в омских газетах: «Ореол» от 12.08. 2020 и «Омская правда» от 02.09.2020. Были показаны сюжеты на омском телевидении.

Проект оказался востребованным и получил высокую оценку участников. Высказывались многочисленные пожелания о его дальнейшем продолжении и развитии.

РОССИЯ

Заседания Клуба «Здоровье и долголетие»

ОГОО «Дар» в 2020 году, до начала самоизоляции, провела 3 заседания Клуба «Здоровье и долголетие», для каждого из них были созданы содержательные презентации.

Участие в региональной программе

- В 2020 г. Правительство Омской области приняло программу «Формирование системы мотивации граждан к ЗОЖ» на 2020-2024 гг. ОГОО «Дар» включили в число её участников.

ПРАВИТЕЛЬСТВО ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

22 июня 2020 года № 142-рп

г. Омск

О региональной программе Омской области «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» на 2020 – 2024 годы

В соответствии с абзацем третьим статьи 2 Закона Омской области «Об охране здоровья населения Омской области»:

Утвердить прилагаемую региональную программу Омской области «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» на 2020 – 2024 годы.

Исполняющий обязанности Председателя Правительства Омской области В.П. Бойко

Региональная программа

ГОСТЬ НОМЕРА ОМСК №32, 2020г. WWW.OMSK.AIF.RU АиФ 3

ВСЕГДА НА ПОЗИТИВЕ

К людям нужно идти только с хорошим настроением

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) – ТАКАЯ ЖЕ ПРИВЫЧКА, КАК УМЫВАНИЕ ПО УТРАМ. ВЫРАБАТЫВАТЬ ЕЁ ВЕСЕЛЕЕ И ЛЕГЧЕ В КОМПАНИИ, СЧИТАЕТ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ОМСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗОЖ «ДАР», ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ «СПОРТИВНОГО ГОРОДА» ТАТЬЯНА ХАНОХ.

Татьяна Борисовна рассказала корреспонденту «АиФ в Омске», как в своей работе она использует «эффект заразности», как жить по принципу трёх «П» и какой должна быть пропаганда.

ЧЕЛОВЕК - АНТИДЕПРЕССАНТ

- Татьяна Борисовна, у вас в этом году юбилей – 70 лет. Вы энергичны и легки на подъём. Что позволяет сохранять оптимизм?

- Я занимаюсь приобщением людей пожилого возраста к здоровому образу жизни, к занятиям физическими упражнениями. Мне это по душе. Известно, что для успеха любого дела нужны четыре составляющих: желание, воля, знание и практическая деятельность, а для мотивации нужны два фактора: получать

Пожилые леди занимаются с удовольствием.

- Вы ведёте группы здоровья у людей из частной категории 50+. Они охотно занимаются?

- Всё начиналось с одной группы, сейчас их 20. Я веду только некоторые, руководители остальных - мои спортивные волонтёры. Люди сами чувствуют, что им это надо, и приходят к нам. Конечно, надолго остаются не все – перестают походить по каким-то своим причинам, но есть и те, кто с удовольствием занимается зарядкой в течение многих лет. Ещё один важный фактор – общение. Люди заводят знакомства, начинают дружить и расцветают прямо на глазах.

- Не группа здоровья, а антидепрессант.

бинском; остальные занимаются с большим удовольствием.

ДЕЛАЙ, КАК Я!

- Часто устраиваете массовые зарядки и где их проводите?

- Как правило, массовые зарядки мы устраиваем в День города, День города и День физкультурника. Все улыбаются, когда видят 80-100 ветеранов в фирменных футболках, улыбающихся, спортивных, с горящими глазами. А я в этом вижу результат своих трудов, испытываю огромное удовольствие, и это такой хороший стимул для дальнейшей работы! К нам приходят люди, которых не нужно

ме садами, специально для них создала программу «Здоровые дети». Не начала всё-таки с педагогов этих садов, чтобы они на себе проверили, насколько всё безопасно. Вслед за воспитателями поотвязались родители. В результате получились интересные семейно-спортивные игры, которые проводятся на протяжении 15 лет.

- За годы волонтёрства вы создали множество проектов и программ. Какие из них оказались самыми эффективными?

- Самая первая и самая дорогая для меня программа – «Здоровые дети», созданная в 2005 году. Всё это время я сама обошла 80 омских детсадов, со многими

ем дарс. Ребята любят играть в футбол, укрепляют гонят на самокатах и двухколёсных велосипедах, успешно учатся катаньям на роликовых коньках.

- Вы пишете книги, в которых делитесь своим опытом включения здорового образа жизни.

- Для того, чтобы добиться успехов, нужны знания. Я не единственная, кто пишет о здоровом образе жизни. Информации много, но не вся она полезна. В книгах делюсь тем, что испытала на себе, и это привело к определённому положительному результату. Моих книг в продаже нет, они издаются на средства грантов, субсидий и распространяются бесплатно. В общей сложности, моими партнёрами, мной лично и в соавторстве создано около 30 книг и брошюр по вопросам сбережения здоровья. Некоторые из них посвящены вопросам семьи и воспитания детей – эта проблема сегодня стоит очень остро.

Сейчас у меня в рабочем книга под названием «Практика оздоровления: проверено на себе». На этом, наверное, я завершу свою писательскую деятельность, ведь писать надо тогда, когда не можешь без этого.

СОЗДАТЬ МОДУ

- Скандинавская ходьба вошла в моду у пенсионеров. Надо ли учиться этому виду ходьбы?

- Чтобы правильно заниматься, нужно приобрести специальные палки и освоить технику ходьбы. А главное, иметь желание, чтобы использовать огромные возможности этого вида движения. Более того, скандинавскую ходьбу можно совместить с экскурсией, тогда рутина превращается в развлечение. С июня по октябрь в

Статья в газете АиФ в Омске от 05.08.2020

Оздоровительная гимнастика с Татьяной Ханох

- В 2020 г. особую актуальность приобрели виртуальные формы деятельности. Для занятий физическими упражнениями в домашних условиях, БУ города Омска «Спортивный город» записал и разместил на своем сайте видео 4-х занятий – ***«Оздоровительная гимнастика с Татьяной Ханох»*** http://sports-gorod.ru/ozdorovitelnaya-gimnastika-s-tatyanoj-hanoh/
- БУ города Омска «Спортивный город» также записал с Татьяной Ханох видео ***«Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для защиты от COVID-19».*** Эта гимнастика эффективна при болезнях сердца и лёгких, для профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета и общего оздоровления. Помогает защититься от коронавируса и легче восстановиться после болезни https://vk.com/sportgorod?z=video-22831135_456239253%2Fpl_-22831135_-2

Интернет-страница «Группа здоровья Омск»

- Создана в ноябре 2020 г. в «Одноклассниках». Приглашает всех сторонников ЗОЖ, практически укрепляющих свое здоровье, готовых общаться и делиться опытом.
- Рассказывает о проверенных на практике разных видах физической активности; эффективных, безопасных, простых методиках здоровья; приводит рецепты полезных, вкусных, доступных блюд; подсказывает, когда и где можно провести досуг с минимальными затратами, увлекательно и с пользой.
- Размещает фото и видео итогов проводимой физкультурно-оздоровительной работы. https://ok.ru/profile/591823970316

Достижения и признание в 2020 г.

- **ОГОО «Дар».** Сертификаты конкурсов годовых отчетов за 2019 год: «Базовый стандарт» Всероссийского конкурса «Точка отсчёта»; «Золотой стандарт» регионального конкурса.
- **Ханох Т.Б.** Диплом СибГУФК - Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Факультет дополнительного образования. Программа «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением». Квалификация – инструктор по спорту.

Благодарственное письмо Губернатора

- В 2020 году деятельность Ханох Т.Б. получила высокое признание. В День физкультурника ей было вручено Благодарственное письмо Губернатора Омской области.

ГУБЕРНАТОР ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Ханох Татьяне Борисовне

Уважаемая Татьяна Борисовна!

Выражаю Вам благодарность за добросовестный труд, высокое профессиональное мастерство, большой вклад в развитие физической культуры и спорта и в связи с Днем физкультурника.

Желаю Вам крепкого здоровья, счастья, благополучия и реализации всех намеченных планов.

Губернатор Омской области А.Л. Бурков

Август, 2020 год

Межведомственное взаимодействие

- **Исполнительный директор ОГОО «Дар» Т.Б. Ханох в 2020 г. принимала активное участие в заседаниях и работе:** Координационного общественного совета при Мэре города Омска; Межведомственной комиссии по вопросам демографии, семьи, женщин и детей; Общественного совета при Министерстве по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области; Общественной комиссии при Министерстве труда и социального развития Омской области; в открытых заседаниях Общественной палаты области.
- Материалы о проведенной работе сообщались на заседании городской межведомственной комиссии по вопросам демографии, семьи, женщин и детей; на заседании Общественного совета при Министерстве по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области.

Финансовая часть

Члены ОГОО «Дар» работают на добровольной основе, без заработной платы, привлекаются волонтёры. Коммерческую деятельность организация не ведёт. Источник финансирования – гранты и субсидии муниципальных, региональных и российских конкурсов социальных проектов среди НКО.

Доходы организации за 2019 г. – 90 000 руб.

Источник поступления: субсидия Правительства Омской области для НКО на осуществление социально значимой деятельности.

Цель поступления: на реализацию проекта «Физическая активность – путь к здоровью».

Расходы организации за 2019 г. – 90 000 руб.

В связи с пандемией COVID-19, заболеванием коронавирусом некоторых организаторов проекта и длительной самоизоляцией людей старше 65 лет – основных участников проекта, выделенные средства в полном объеме (90 000 рублей) были возвращены в бюджет области.

Сайт ОГОО «Дар» http://omskdar.ru/

Группа в Фейсбук «Вместе к здоровью»

https://www.facebook.com/groups/100377676979931/

В «Одноклассниках» – «Группа здоровья Омск»

https://ok.ru/profile/591823970316

Мы активно участвуем в жизни региона и готовы к деятельности за его пределами.

Открыты для сотрудничества и рады всем единомышленникам!

Ханох Татьяна Борисовна

Тел: 599-767, 8 908 117 55 00

E-mail: tkhanokh@mail.ru

ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА!