



ПРАВИТЕЛЬСТВО
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Вдох жизни

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



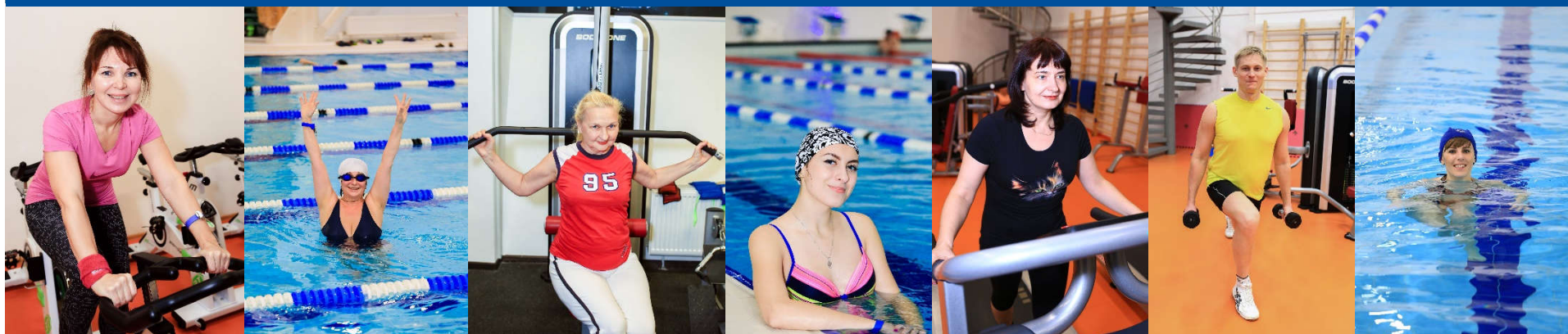
РЕГИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ВДОХ ЖИЗНИ»
КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

ДОВЕСТИ ДО НАСЕЛЕНИЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СИСТЕМНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРОСТЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ПОРАЖЕНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.

Специально разработанные комплексы упражнений позволяют значительно сократить срок выздоровления и уменьшить период реабилитации.





СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

В зависимости от эпидемиологической ситуации в регионе проект будет реализовываться в режиме онлайн или офлайн. Планируется использование специальных методик, направленных на разные возрастные группы населения.

Для реализации проекта в офлайн-режиме будет организована запись обучающих курсов по профилактике, а также восстановлению и оздоровлению легких после перенесенных заболеваний в домашних условиях.





БРЕНДБУК

ЛОГОТИП ПРОЕКТА





БРЕНДБУК



СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ВДОХ ЖИЗНИ» КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ «ВДОХ ЖИЗНИ»



1		И.п.: стоя, руки вниз 2. Вдох носом, руки через стороны поднять вверх 3. Выдох ртом, руки через стороны опустить вниз	8		И.п.: упор, стоя на коленях 2. Вдох носом, расслабить живот, прогнуться в пояснице 3. Выдох ртом, втянуть живот, округлить спину, подбородок подтянуть к груди
2		И.п.: стоя, руки вверх 2. Вдох носом, поднять плечи вверх (подтянуть к ушам) 3. Выдох ртом, опустить плечи вниз	9		И.п.: стоя, руки вниз 2. Вдох носом, руки через стороны поднять вверх 3. Выдох ртом, руки через стороны опустить вниз
3		И.п.: стоя, руки вниз 2. Вдох носом, развести руки в стороны 3. Выдох ртом, руки вперёд скрестно, обхватить грудную клетку (обнять себя)	10		И.п.: стоя, руки перед грудью в замок 2. Скручивание корпуса вправо, 2-я пружина 3. Скручивание корпуса влево, 2-я пружина
4		И.п.: стоя, руки вниз 2. Вдох носом, отвести левую ногу назад на полупальцы, поднять согнутые руки перед грудью 3. Выдох ртом, сделать скручивание корпуса вправо 4. Вдох носом, повернуть корпус вперёд 5. И.п. То же самое в другую сторону	11		И.п.: стоя, руки вниз 2. Вдох носом, развести руки в стороны-вверх в диагональ 3. Выдох ртом, И.п. 4. Вдох носом, развести руки в стороны вниз в диагональ 5. Выдох ртом, И.п.
5		И.п.: упор, стоя на коленях 2. Вдох носом, поднять правую руку вперёд, левую ногу назад 3. Выдох ртом, И.п. 4. То же, другой рукой и ногой 5. Выдох ртом, И.п. То же самое другой рукой и ногой	12		И.п.: стоя, руки вниз 2. Выдох ртом, обхватить грудную клетку руками скрестно (обнять себя) 3. Вдох носом, И.п.
6		И.п.: упор, стоя на коленях 2. Вдох носом, через сторону поднять правую руку вверх, развернув корпус вправо 3. Выдох ртом, И.п. 4. То же самое влево 5. Выдох ртом, И.п.	13		И.п.: стоя, руки вниз 2. Вдох носом, руки поднять вверх, сделать прогиб назад 3. Выдох ртом, опустить руки вниз, сделать наклон вперёд
7		И.п.: упор, стоя на коленях 2. Вдох носом, через сторону поднять правую руку вверх, развернув корпус вправо 3. Выдох ртом, скрутить корпус, потянуться правой рукой вниз влево	14		И.п.: стоя, руки в стороны 2. Вращение согнутой ногой в тазобедренном суставе 3. Вращение другой ногой в тазобедренном суставе Повторить упражнение № 1

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: довести до населения необходимость системного применения простых дыхательных и физических упражнений для профилактики заболеваний легких и реабилитации после перенесенных инфекционных поражений органов дыхания

Выполнять по 5-6 повторений

Плакаты (формат А3 и А2)



БРЕНДБУК

1-я сторона

Аудитория:
воспитанники дошкольных образовательных учреждений
в возрасте от 4 до 6 лет, а также
младшие школьники (1-4 классы)
(в том числе часто болеющие и имеющие
нарушения функций дыхательной системы).

Задачи:

1. Улучшение функций дыхательной системы.
2. Повышение тонуса организма.
3. Улучшение психоэмоционального состояния.

Время проведения: 10-12 мин.

Инвентарь и оборудование:
коврики гимнастические, музыкальное сопровождение.

**Вдох
жизни**
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Региональный социальный проект реализуется
Правительством Омской области



**ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ЕНОТА КРЕПЫША**
Комплекс упражнений для детей
регионального социального проекта «Вдох жизни»



*Привет!
Я енот Крепыш.
Каждый день я делаю упражнения
проекта «Вдох жизни».*

Они помогают мне быть физически
крепким и укреплять иммунитет.
Хочешь так же?
Тогда выполняй зарядку
вместе со мной.
Главное, помни, что
её надо делать
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Памятка с минимальным комплексом дыхательных и физических упражнений для воспитанников дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 4 до 6 лет и младших школьников (формат – А5)



2-я сторона

1 *Раз-два-три-четыре-пять, начнем мы играть, Пять-четыре-три-два-один – В Африку с тобой летим!*
И.п.: ноги врозь, руки вперед; под каждый счет сгибать/разгибать пальцы рук
12-16 раз

2 *Полетим на самолете!*
И.п.: ноги врозь, руки в стороны; наклони влево/вправо
10-12 раз

3 *Поплывем на пароходе!*
И.п.: ноги врозь, руки вперед, пальцы в кулак; выполнять руками гребковые движения влево/вправо («работаем веслами»)
10-12 раз

4 *А вот видны бегемотики, Они надуют животики, То животик поднимаются, То животик опускается!*
И.п.: ноги врозь, руки на животе, в области диафрагмы; 1-2 – вдох, надуть живот; 3-4 – выдох, втянуть живот
4-6 раз

5 *Ветер дует в паруса!*
И.п.: ноги врозь, руки на поясе; 1-2 вдох через нос; 3-6 – выдох через рот; 7-8 – и.п.
При выдохе надувать щеки, слегка наклониться вперед
4-6 раз

6 *Вот, приплыли, выходи, Приключенья вперед! По песочку мы идем, Разных мы зверей найдем!*
И.п.: ходьба на месте с высоким подниманием бедра, на носках, подскоки.
30-60 сек

7 *Здесь живет веселый слон, Он ребятам шлет поклон.*
И.п.: ноги врозь, руки вверх, пальцы в замок; 1-2 вдох через нос; 3-6 наклон вперед; выдох через рот; 7-8 – и.п.
6-8 раз

8 *Вослеие шалунишки, Сидят по пальмам мартышки.*
И.п.: упор – присев, выпрыгивать вверх, хлопок руками над головой.
8-10 раз

9 *Высокий, как шкаф Пришел к нам жираф. Посмотрите скорее – У жирафа длинная шея!*
И.п.: поставь левую ногу назад на носок, руки вверх, локти прижаты к ушам; 1-3 – руки тянуть вверх, вдох; 4 – и.п., выдох. Выполнить упражнение со сменной постановки ног
4-6 раз

10 *И зеленый крокодил рядом с нами проходил.*
И.п.: ноги врозь, руки вперед, ладонь правой руки лежит на ладони левой; 1,3 – правая рука вверх; 2,4 – и.п.; 5-8 – то же левой рукой (имитируем открывание пасти «крокодила»)
8-10 раз

11 *Не боюсь никого ни козла, Стою на пальце важная цыпочка!*
И.п.: стоя на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, подошва стопы прижата к колену, руки на поясе; 1 – свести лопатки; 2 – и.п.; 3-4 – то же. Повторить упражнение с согнутой правой ногой.
30-40 сек

12 *Гляньте, сколько славных лебят, Все они рычат когот.*
И.п.: коленно-кистевая стойка; 1-2 вдох через нос, спину округлить; 3-6 выдох через рот с произнесением звука «р-р-р»; наклониться вперед, шею тянуть вперед.
30-40 сек

13 *Весь нам хочется обнять,*
И.п.: ноги врозь, руки в стороны; 1-2 – лопатки свести, вдох; 3-6 – наклон, обнять себя руками, выдох; 7-8 – и.п.
4-6 раз

14 *И опоримся в полет!*
И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1,3 – наклон влево; 2,4 – и.п.; 5-8 – то же вправо.
8-10 раз

15 *Но пора и улетать, Сядем вместе в самолет*
И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1-4 – круговые движения руками в локтевом суставе вперед; 5-8 то же назад.
8-10 раз

16

Памятка с минимальным комплексом дыхательных и физических упражнений для воспитанников дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 4 до 6 лет и младших школьников (формат – А5)



БРЕНДБУК

1-я сторона

2-я сторона

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ВДОХ ЖИЗНИ»
КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1 И.п.: стоя, руки вниз
2. Вдох носом, руки через стороны поднять вверх
3. Выдох ртом, руки через стороны опустить вниз

2 И.п.: стоя, руки вверх
2. Вдох носом, поднять плечи вверх (поднять и уши)
3. Выдох ртом, опустить плечи вниз

3 И.п.: стоя, руки вниз
2. Вдох носом, развести руки в стороны
3. Выдох ртом, руки вперед округло, обхватить грудную клетку (обнять себя)

4 И.п.: стоя, руки вниз
2. Вдох носом, отвести левую ногу назад на полупальцы, поднять согнутые руки перед грудью
3. Выдох ртом, сделать скручивание корпуса вправо
4. Вдох носом, повернуть корпус вперед
5. И.п. То же самое в другую сторону

5 И.п.: упор, стоя на коленях
2. Вдох носом, поднять правую руку вперед, левую ногу назад
3. Выдох ртом, И.п.
4. То же, другой рукой и ногой
5. Выдох ртом, И.п.
То же самое другой рукой и ногой

6 И.п.: упор, стоя на коленях
2. Вдох носом, через сторону поднять правую руку вверх, развернув корпус вправо
3. Выдох ртом, И.п. 4. То же самое влево
5. Выдох ртом, И.п.

7 И.п.: упор, стоя на коленях
2. Вдох носом, через сторону поднять правую руку вверх, развернув корпус вправо
3. Выдох ртом, округить корпус, потянуться правой рукой вниз влево

Выполнять по 5-6 повторений

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:
повысить до населения осведомленность, системного применения простых дыхательных и физических упражнений для профилактики заболеваний легких и реабилитации после перенесенных инфекционных заболеваний органов дыхания

8 И.п.: упор, стоя на коленях
2. Вдох носом, расслабить живот, прогнуться в пояснице
3. Выдох ртом, втянуть живот, округлить спину, подбородок подтянуть к груди

9 И.п.: стоя, руки вниз
2. Вдох носом, руки через стороны поднять вверх
3. Выдох ртом, руки через стороны опустить вниз

10 И.п.: стоя, руки перед грудью в замок
1. Скручивание корпуса вправо, 2-я пружина
3. Скручивание корпуса влево, 2-я пружина

На скручивание делать небольшие выдохи

11 И.п.: стоя, руки вниз
2. Вдох носом, развести руки в стороны-вверх в диагональ
3. Выдох ртом, И.п.
4. Вдох носом, развести руки в стороны вниз в диагональ
5. Выдох ртом, И.п.


12 И.п.: стоя, руки вниз
2. Выдох ртом, обхватить грудную клетку руками округло (обнять себя)
3. Вдох носом, И.п.

На выдохе можно делать скручивание корпуса вправо, влево

13 И.п.: стоя, руки вниз
2. Вдох носом, руки поднять вверх, сделать прогиб назад
3. Выдох ртом, опустить руки вниз, сделать наклон вперед

14 И.п.: стоя, руки в стороны
2. Вращение правой ногой в тазобедренном суставе
3. Вращение другой ногой в тазобедренном суставе
Повторить упражнение № 1

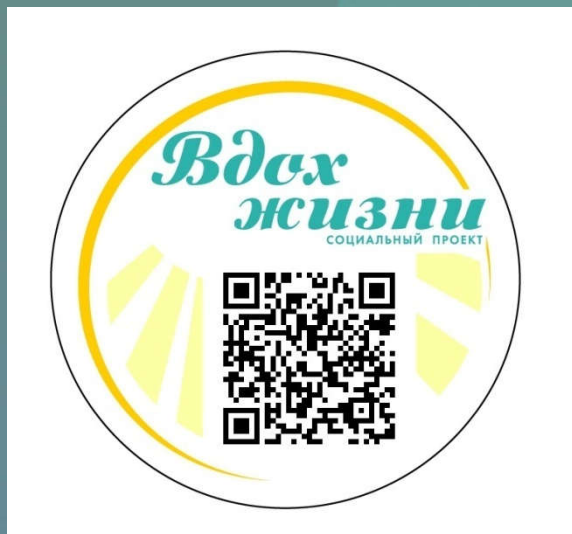
Выполнять по 5-6 повторений

 **ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ «ВДОХ ЖИЗНИ»**

Памятка с минимальным комплексом дыхательных и физических упражнений (формат – А5)



БРЕНДБУК



Магнит с QR-кодом



Воздушные шары



Светоотражающий брелок с QR-кодом



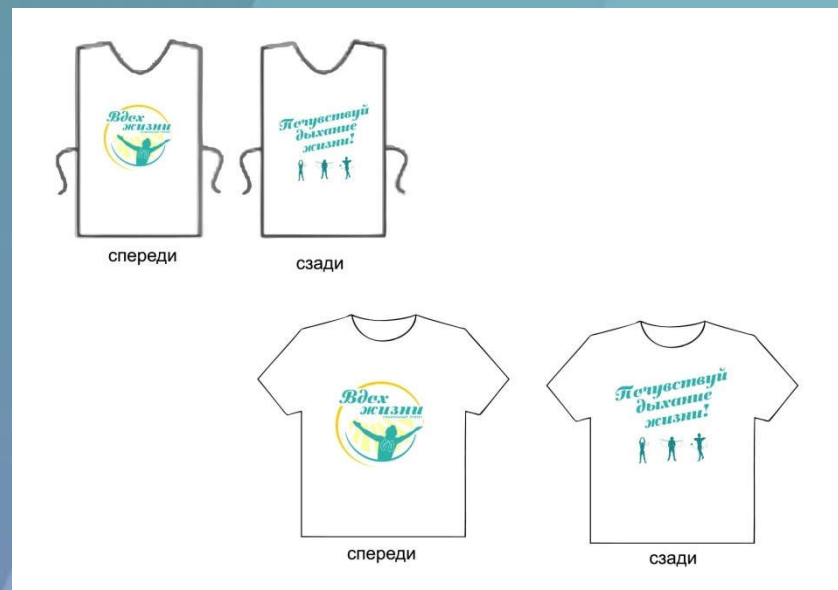
БРЕНДБУК



Шапка



Кепка



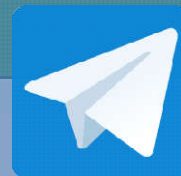
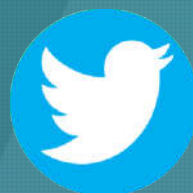
Накидка и футболка



ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Освещение социального проекта «Вдох Жизни» в СМИ:

- тематические проекты на телеканалах
- новостные материалы в печатных изданиях
- публикации в социальных сетях





ПОДДЕРЖКА ПРОЕКТА «ВДОХ ЖИЗНИ»

- Губернатор Омской области Александр Леонидович Бурков
- Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области
- Министерство здравоохранения Омской области
- Министерство образования Омской области
- Министерство труда и социального развития Омской области
- Министерство региональной политики и массовых коммуникаций Омской области
- Администрация города Омска
- Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
- Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
- Автономное учреждение Омской области «Дирекция по управлению спортивными сооружениями»
- Бюджетной учреждение Омской области «Дирекция спортмероприятий»
- Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области «Врачебно-физкультурный диспансер»
- АО «Омские Медиа» («12 канал»)
- ГТРК «Иртыш»



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТА «ВДОХ ЖИЗНИ»

Презентация проекта состоялась 9 октября 2020 года в эфире радио «Монте-Карло в Омске» и 12 канала. Гостями студии стали инициатор проекта – министр по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области Дмитрий Крикорьянц и главный врач «Клинического медико-хирургического центра» Вадим Бережной.





РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ВДОХ ЖИЗНИ»

9 октября

Дмитрий Крикорьянц рассказал о проекте в рамках программы «Актуальное интервью» на канале Россия-24.

12 октября

комплекс упражнений был показан в прямом эфире «Наше утро» на 12 канале.

15 октября

концепция проекта была озвучена на пресс-конференции министра.

17 октября

в эфир ГТРК «Иртыш» вышла программа «Наше здоровье», которая была посвящена проекту.





РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ВДОХ ЖИЗНИ»

20 октября

был организован пресс-тур для представителей омских СМИ. В физкультурно-оздоровительном комплексе на Конева омские журналисты имели возможность оценить эффект упражнений на себе.



24 октября

комплекс упражнений проекта был представлен участникам регионального этапа всероссийского проекта «Северная ходьба – новый образ жизни».





РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ВДОХ ЖИЗНИ»

26 октября

размещена видеоинструкция по выполнению упражнений комплекса на всех ресурсах Минспорта и Правительства Омской области, а также в официальных аккаунтах федерального ресурса Стопкоронавирус.РФ в социальных сетях ВКонтакте, Фейсбук, Инстаграм и Одноклассники.

Общий охват просмотров – более 100 тысяч раз

СтопКоронавирус.РФ
20 окт 2023 в 19:00

В Омской области запустили проект «Вдох жизни». Его цель – профилактика коронавируса и реабилитация переболевших через физические упражнения и дыхательную гимнастику.

Комплексы упражнений разработали специалисты регионального Минспорта, Минздрава и физкультурно-оздоровительных комплексов. Их будут показывать в СММ, в спортивных и образовательных учреждениях. А еще памятку с инструкциями по выполнению будут раздать в поликлиниках, на улицах и в торговых центрах.

Следующий этап – создание волонтерского центра. На его базе опытные медицинские работники будут учить добровольцев, специалистов ЛФК, инструкторов, тренеров, учителей физкультуры.

«К счастью, легкие – а именно этот орган больше всего страдает при COVID-19 – имеют значительный ресурс для восстановления. Но этому надо уделить внимание. Я уверен, что проект «Вдох жизни» – отличное подспорье в нашей работе», – прокомментировал главный врач Клинического медико-хирургического центра Вадим Бережной.

#стопкоронавирус #здоровьеяприоритете #coronavirus

Омская область
27 окт в 16:40

Видеоинструкция по выполнению упражнений социального про...

Этот комплекс поможет в профилактике заболеваний... реабилитации после перенесенных инфекционных поражений органов дыхания...

#ОмскаяОбласть #регион55 #спорт55

ПРАВИТЕЛЬСТВО ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
РЕАЛИЗУЕТ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ВДОХ ЖИЗНИ»

Комплекс упражнений социального проекта «Вдох жизни»
5212 просмотров



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ВДОХ ЖИЗНИ»

27 октября

студенты СибГУФК продемонстрировали омским СМИ упражнения нового разработанного комплекса и провели «физкультминутки» в своих аудиториях. По словам заведующей кафедрой, доктора биологических наук Ирины Таламовой, в настоящее время подходит к завершению разработка комплексной программы, направленной на реабилитацию после ковид-пневмонии, а также профилактику ОРВИ и различных воспалительных заболеваний дыхательной системы.





РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ВДОХ ЖИЗНИ»

«Вдохом жизни» заинтересовались и другие регионы страны.

Так, сюжеты о проекте, родившемся в Омске, вышли в эфир телекомпаний в Туле, Томске, Новосибирске, республиках Алтай и Тува.

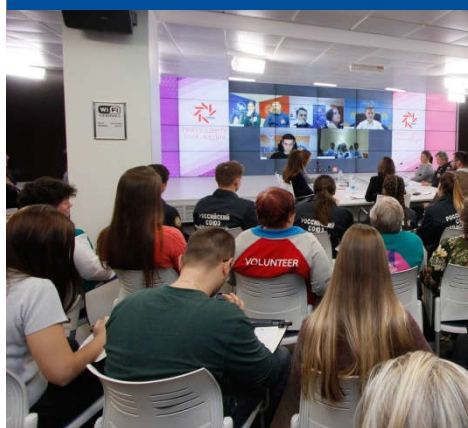
The screenshot shows the website for Vesti-Tula. At the top, there is a navigation bar with the date "Четверг, 29 октября" and the website name "ВЕСТИ ТУЛА". Below the navigation bar, there is a main content area featuring a video player with the title "Дыхательная гимнастика как средство от коро..." and a thumbnail image of a woman in a black shirt. To the right of the video player, there is a sidebar with a subscription offer for a magazine and an AliExpress advertisement. At the bottom of the page, there is a news ticker with the text "В Омске министр спорта Дмитрий Крикорьянц предложил несколько упражнений на..."



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ВДОХ ЖИЗНИ»

Памятки с упражнениями уже в ближайшее время планируется распространять в городских поликлиниках, на улицах, в торговых центрах.

Следующим этапом в реализации проекта станет создание волонтерского центра, на базе которого будет проходить обучение добровольцев, курсы для специалистов ЛФК, инструкторов и тренеров физкультурно-оздоровительных комплексов, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений и преподавателей средних специальных и высших учебных заведений. Занятия будут проводить опытные медицинские работники. Они обучат технологиям дыхательных практик и упражнениям, специфике скандинавской ходьбы, основам ЛФК для разных возрастов, мерам профилактики заболеваний легких и защиты против вирусных заболеваний.





ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **повышение медицинской грамотности населения**
- **организация помощи в профилактике заболеваний легких и реабилитации на местах: в школах, геронтологических центрах, детских садах**
- **популяризация здорового образа жизни среди населения**
- **уменьшение риска развития осложнений после перенесенных заболеваний легких**
- **создание материально-технической базы для распространения знаний и методик борьбы с заболеваниями легких**
- **создание волонтерского движения в рамках проекта «Вдох Жизни»**