**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ ИППОТЕРАПИИ НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ЦЕНТР ВЗАИМНОЙ ИНТЕГРАЦИИ «АККОРД»**

*Сладкова Наталия Александровна, педагог-психолог, директор РОО «Центр взаимной интеграции «Аккорд», 2012*

Региональная общественная организация «Центр взаимной интеграции «Аккорд» является некоммерческой, социально ориентированной организацией, одной из основных целей которой является оптимизация жизнедеятельности инвалидов и лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, а так же пропаганда и содействие развитию новых методов реабилитации и взаимной интеграции. Основным видом деятельности является иппотерапия (адаптивная, оздоровительная верховая езда).

Актуальность идеи создания и проведения рекреационно-оздоровительных мероприятий на базе адаптивной верховой езды (иппотерапии) базируется на двух основных факторах:

1. острая нехватка рекреационных, оздоровительных и досуговых мероприятий для лиц, нуждающихся в социальной защите;
2. недостаточная осведомленность в вопросах иппотерапии как среди населения, так и среди специалистов сферы реабилитации и социальной защиты населения.

Уровень организации рекреационно-оздоровительной деятельности и досуга лиц, нуждающихся в социальной защите, вовлеченности в мероприятия, связанные с физической активностью, приверженность к активному образу жизни, являются индикатором развития социальных возможностей и социальной активности, уровня адаптации граждан. А так же - основным показателем предоставления им равных прав и возможностей, и, в конечном итоге, маркером благополучного развития общества. Стратегии социальной адаптации остаются предметом, требующим инновационного подхода и большего внимания к способам их реализации.

Большое количество обращений в РОО «Аккорд» граждан, нуждающихся в социальной защите, их законных представителей, а так же организаций, чья деятельность связана с поддержкой данной категории лиц, дают нам право говорить о нехватке мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности и их востребованности.

Создание и реализация программы рекреационно-оздоровительных мероприятий «День Здоровья» на базе адаптивной верховой езды для лиц, нуждающихся в социальной защите, являющаяся мощным катализатором процесса социальной адаптации и реабилитации, восстановления полноценности личности и семьи, позволяет отчасти удовлетворить актуальную потребность общества.

Задача таких программ стимулировать физическую активность и социальную мобильность, пропагандировать здоровый образ жизни, повышать культуру досуга, расширять кругозор, способствовать нормализации отношений с окружающими людьми вопреки социальной изоляции, физическому или психическому дефекту. И, в первую очередь, разрушить пассивную жизненную позицию, предложив взамен опыт успешности и яркого, активного досуга, направленного на оптимизацию жизнедеятельности в целом.

Именно организация таких специальных видов рекреационно-оздоровительной деятельности, как «Дни Здоровья» на базе адаптивной верховой езды, позволяют сформировать как психологическую, физическую, так и **социальную независимость, и автономность человека**. Мы предлагаем возможность наполненной социальной жизни, выход из изоляции, помогаем быть «как все», оставляя за собой право «быть другим».

К числу задач, успешно решаемых путем проведения «Дней Здоровья» на базе адаптивной верховой езды (иппотерапии), следует отнести и информационно-просветительскую задачу. Привлечение большого количества участников, потенциальных клиентов иппотерапевтических центров, позволяет нуждающимся опробовать оздоровительную верховую езду, приобрести реальный опыт иппотерапии, узнать об особенностях и ограничениях метода, получить индивидуальную консультацию специалиста, задать интересующие вопросы, соотнести ожидания с действительностью, определиться с решением о дальнейшем использовании иппотерапии.

При проведении мероприятия для клиентов различных учреждений социальной защиты, реабилитационных центров, общественных организаций и фондов, специалисты этих организаций так же получают четкое представление о механизме организации и проведения иппотерапевтических занятий, о воздействии лошади на организм человека, о показаниях и противопоказаниях к использованию метода. Приобретают знания о технике безопасности во время занятий, о необходимой специализации и уровне подготовки специалистов, правилах зачисления в проект.

Участие волонтеров несет просветительскую и профориентационную функцию. Все добровольцы проходят предварительную подготовку, получают на руки информационно-просветительские материалы, имеют возможность свободного и неформального общения со специалистами в области иппотерапии, и с клиентами центра и членами их семей. Особенно ценен этот опыт для абитуриентов и студентов профильных ВУЗов.

Широкое освещение мероприятий в СМИ и социальных сетях позволяет повысить общую информированность общества о проблемах людей, нуждающихся в социальной поддержке, и об иппотерапии, как одном из путей улучшения их жизни. Так же освещение хода программы информирует граждан и о возможностях самореализации в области благотворительности.

В РОО «Аккорд» часто обращаются коллеги из различных регионов нашей страны с просьбой поделиться опытом проведения подобных мероприятий. Наибольшее количество вопросов касается организационных аспектов проведения рекреационно-оздоровительных мероприятий на основе иппотерапии (адаптивной верховой езды). Предлагаем для ознакомления некоторые материалы о Программе.

**Паспорт Программы рекреационно-оздоровительных мероприятий «День Здоровья»**

**на базе адаптивной верховой езды для лиц, нуждающихся в социальной защите**

**Актуальность Программы:**

Опыт работы РОО «Аккорд» и количество обращений в наш центр позволяют сделать вывод об актуальности и своевременности проведения программы, ориентированной на стимуляцию социальных возможностей, так необходимых для независимой жизни в обществе.

Наличие большого опыта такой деятельности у сотрудников РОО «Аккорд», высокий профессиональный уровень специалистов, а так же ощутимая нехватка существующих ныне мероприятий подобного рода и их востребованность среди социально незащищенных граждан делают программу актуальной и востребованной.

Активное участие в мероприятиях программы позволяет наряду с эффектом оздоровления, физической реабилитации, сформировать новый, престижный круг общения, научиться успешному межличностному взаимодействию, пробудить интерес к двигательной активности, проведению активного досуга, преодолению внутреннего барьера, мешающего выходу во внешний мир.

Для человека, чья жизнь в большинстве случаев ограничена четырьмя стенами квартиры, или пребыванием в специализированных учреждениях, общение с сотрудниками Центра, лошадьми, добровольцами из различных социальных групп и сфер деятельности, обслуживающим персоналом и клиентами конюшни, является мощным стимулом к взаимной интеграции.

**Мы помогаем человеку выйти из изоляции, почувствовать вкус к активному образу жизни, формируем потребность в социализации.**

**Цели Программы:**

Цель программы - оптимизация жизнедеятельности и повышение качества жизни лиц, нуждающихся в социальной защите через оздоровление, развитие социальных возможностей и повышение социальной и физической активности, социальной адаптации путем организации и проведения «Дней Здоровья» на базе адаптивной верховой езды.

**Задачи Программы:**

1. Подбор и формирование групп для участия в программе.

2. Разработка плана «Дня здоровья» на базе адаптивной верховой езды (АВЕ) для конкретной аудитории участников с ориентацией на особенности группы (возраст, нозология, социальный статус, актуальное состояние, сезонные и погодные особенности проведения мероприятия, и прочее).

3. Проведение «Дней Здоровья» с целью общего оздоровления и стимулирования к дальнейшему социально-активному образу жизни.

4. Психосоциальная реабилитация (улучшение коммуникативных навыков, формирование психологической, физической и социальной независимости и автономности, корректировка актуальных поведенческих и личностных особенностей и т.д.)

5. Повысить физическую и личностную активность и социальный статус за счет приобретения опыта верховой езды, расширения кругозора новыми интересными знаниями о лошадях, уходе за ними.

6.Содействовать обновлению спектра возможностей проведения досуга.

7. Обеспечить неформальное обучение приемам рекреационно-оздоровительной деятельности.

8. Активировать самосознание, творческую и социальную ответственность

9. Заинтересовать участников потенциальной возможностью развития личных психофизических способностей к саморегуляции, обучению, повышением надёжности здоровья, трудоспособности, позитивных социальных качеств методами адаптивной физической культуры (адаптивной верховой езды).

**Целевая аудитория Программы:**

Лица, нуждающиеся в социальной защите, а именно: дети и взрослые с ограниченными возможностями; дети, оставшиеся без попечения родителей; люди, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

**Каждое мероприятие длится 3 часа для группы из 10 человек.**

**Примерное содержание «Дня Здоровья»:**

1. Экскурсия по конюшне – ознакомление с правилами техники безопасности, общая информация о лошадях, условиях их содержания, демонстрация амуниции и т.п.
2. Разминка с инструктором по адаптивной физической культуре – участникам демонстрируется комплекс упражнений, который они смогут без труда выполнять дома. Упражнения специально подбираются для каждой группы. Участникам разъясняется последовательность и правильность выполнения упражнений, а также обосновывается польза от ежедневной короткой и весёлой разминки.
3. Занятие адаптивной верховой ездой – после разминки, каждый из участников в сопровождении опытных инструкторов пробует себя в роли всадника. Занятия на лошади проходят также с учётом особенностей каждого участника, подбираются соответствующие упражнения и игры.
4. Пока кто-то из участников занимается на лошади, с остальными участниками проводится просветительское занятие о пользе здорового образа жизни, также они могут подробнее узнать о том, что такое адаптивная физическая культура и адаптивная верховая езда.
5. В конце участники получают памятки об адаптивной верховой езде и адаптивной физической культуре.

Организация занятий в рамках программы «День Здоровья» позволяет в непринужденной, дружеской атмосфере, и даже в игровой форме, предложить участникам обще оздоровительные занятия, упражнения и рефлексивные процедуры, направленные на улучшение физической формы, развитие всех психических функций и познавательной деятельности. А так же сформировать навыки конструктивных способов взаимодействия, коммуникативных умений и социально одобряемых поведенческих реакций.

Кроме того, стоит отметить нетривиальность предлагаемого способа реабилитации, что служит существенному повышению мотивации к занятиям. Участникам программы предлагаются не просто психологические тренинги и занятия со специалистами, а общение с животными на свежем воздухе и приобретение новых навыков. Это делает занятия эмоционально насыщенными и положительно окрашенными. Проведение реабилитации в досуговой форме позволяет укрепить мотивацию, «совместить приятное с полезным».

**Механизмы реализации Программы (рабочий план):**

В начале проекта составляется база потенциальных участников, затем из них формируются группы по 10 человек, таким образом, чтобы они были максимально однородные по возрасту и уровню здоровья. Также определяются приблизительные даты проведения дня здоровья для каждой из групп.

**В Программе задействованы специалисты:**

1. **Руководитель проекта** – отвечает за качество и сроки выполнения проекта. Доводит до сведения целевой аудитории информацию о начале и сроках действия проекта. Устанавливает контакт с потенциальными клиентами. Рассказывает о планируемых мероприятиях. Проводит предварительные переговоры с представителями клиентов. Осуществляет отбор организаций и частных лиц для участия в проекте. Разрабатывает схему взаимодействия. Согласовывает сроки и площадки для проведения мероприятий, исходя из интересов аудитории. Осуществляет подбор исполнителей из числа специалистов организации, в соответствии с профилем и квалификацией, наиболее соответствующей интересам конкретной целевой группы. Руководит составлением календарного плана программы, и составлением плана мероприятий, адаптируя его под конкретную группу участников. Взаимодействует с руководителями конноспортивных клубов и частными владельцами лошадей, на которых будут проводиться мероприятия. Подбирает наиболее подходящую площадку для проведения мероприятия. Готовит необходимую документацию по проекту. Разрабатывает формы отчетности, готовит к подписанию договоры и акты, контролирует наличие страховок у клиентов, отслеживает своевременность, доступность и обязательность ознакомления с техникой безопасности при проведении мероприятий. Ведет учет занятости.
2. **Координатор проекта** – готовит группы для участия в Днях Здоровья, определяет дату проведения для каждой из них, подготавливает необходимую документацию для специалистов по АФК и АВЕ, подготавливает и распространяет информацию о программе и её результатах в интернете и СМИ. В соответствии с указанием Руководителя проекта, набирая и формируя группы для участия в Днях Здоровья, проводит собеседование с клиентами или их законными представителями, проясняя степень ограничения жизнедеятельности, степень самостоятельности клиента, уровень необходимой помощи и требуемое количество сопровождающих волонтеров, определяет выбор амуниции и вспомогательных средств. Своевременно доводит информацию до сведения руководителя в целях адаптации плана мероприятия для конкретной группы участников. Отвечает за наличие соответствующих документов (договоры, списки участников, памятки по ТБ, страховки, раздаточный материал). Согласовывает наиболее подходящие даты проведения Дня здоровья для каждой из групп. Собирает сведения, необходимые для специалистов по АФК и АВЕ, своевременно передает их для разработки плана мероприятия для конкретной группы. Инструктирует координатора добровольцев о времени и плане проведения мероприятий, составе групп, необходимой помощи. Подготавливает документацию и распространяет информацию о программе и её результатах в интернете и СМИ.
3. **Специалист по работе с добровольцами** – занимается отбором и подготовкой добровольцев для помощи в организации и проведении Дней Здоровья, разрабатывает с добровольцами анимационную программу, соответствующую особенностями каждой из групп, координирует работу добровольцев во время мероприятий. Опираясь на данные, полученные от координатора проекта и специалиста по АФК, учитывает степень ограничения жизнедеятельности, степень самостоятельности клиента, уровень необходимой помощи и требуемое количество сопровождающих волонтеров, и, исходя из этих данных, инструктирует волонтеров перед предстоящим мероприятием. Совместно с привлеченными волонтерами оборудует в случае необходимости площадку, обеспечивает наличие необходимого анимационного оборудования, устраняет предметы, могущие нести угрозу для здоровья детей, или могущие вызвать неадекватную реакцию лошади. Во время мероприятия организует встречу и провожает клиентов, координирует деятельность аниматоров-волонтеров, контролирует соблюдение ими и клиентами правил техники безопасности и охраны труда, обеспечивает сопровождение клиентов по территории проведения мероприятия, отвечает за проведение анимационной программы. После окончания докладывает координатору и руководителю обо всех замечаниях по проведению, об откликах и реакциях клиентов, общей атмосфере мероприятия, необходимости коррекции плана, возникавших проблемах и вопросах. Проводит шерринг с волонтерами.
4. **Специалист по адаптивной физической культуре (АФК)** – Опираясь на информацию, полученную от руководителя проекта и администратора, предварительно анализирует состав каждой из групп, определяет показания и ограничения клиентов, разрабатывает общие рекомендации для данной целевой группы с учетом возраста, актуального физического и эмоционально-психического состояния, уровня социальной адаптации и личностной активности клиентов. Проводит обсуждение плана и его корректировку совместно с администратором проекта и специалистами по АВЕ, работающими с конкретной группой. Дает пояснения и рекомендации по участию волонтеров в мероприятии специалисту по работе с добровольцами. Обозначает границы и характер максимальных нагрузок во время мероприятия: временные рамки, моторную плотность занятия, интервальность нагрузки, акценты.

Во время мероприятия:

готовит площадку и инвентарь для разминки игр – 15 минут

проводит заранее разработанную с учётом индивидуальных особенностей участников разминку и подвижные игры – 60 минут;

в игровой форме проводит беседу об основных принципах здорового образа жизни и правилах выполнения зарядки в домашних условиях – 45 минут;

По предварительному запросу родителей (представителей ребёнка) составляет индивидуальную программу физической активности для регулярных занятий дома – 60 минут.

1. **Инструкторы по адаптивной верховой езде (АВЕ)** - разрабатывают и проводят индивидуальные занятия адаптивной верховой ездой. Помогают в подготовке лошади к занятию, готовят инвентарь – 20 минут. Проводят инструктаж по технике безопасности – 20 минут. Проводят экскурсию по конюшне – 20 минут. В соответствии с собранными и предоставленными координатором проекта и специалистом по АФК данными, разрабатывают и проводят индивидуальные занятия адаптивной верховой ездой для каждого из участников, с учётом ранее предоставленной координатором проекта информации об участниках – 120 минут.
2. **Коновод** – специалист или доброволец, специально подготовленный для работы с лошадью во время занятий адаптивной верховой ездой. Коновод активно взаимодействует с администрацией конного клуба и коневладельцем. Уточняет текущую нагрузку на конкретную лошадь, отобранную для данной целевой группы, контролирует эмоциональное и физическое состояние. В случае необходимости обсуждает возможность корректирования нагрузки и режима кормления. В день мероприятия коновод готовит лошадь (прогуливает и работает на корде в соответствии с предварительно согласованной с коневладельцем схемой тренировки, чистит коня, проверяет общее состояние здоровья и состояние копыт, при необходимости раскрючковывает, подбирает и готовит необходимую амуницию, разминает лошадь перед приездом клиентов, осуществляет седловку). Во время проведения мероприятия осуществляет функции коновода с учетом иппотерапевтической специфики, и конкретной специфики группы, выполняет требования специалистов по АВЕ, следит за соблюдением клиентами, волонтерами и специалистами правил техники безопасности и охраны труда при взаимодействии с конским составом, помогает в процессе угощения лошади, обеспечивает безопасность процесса. После окончания мероприятия, в зависимости от полученной лошадью нагрузки, выбирает наиболее подходящий вариант разгрузки (разрядка на быстрых аллюрах, отшагивание под верхом или в руках, выпас, выгул, и прочее…). Заводит лошадь в денник, сообщает конюху или коневладельцу о характере проведенной работы и степени физической и эмоциональной нагрузки, согласовывает режим кормления/поения лошади, раскрючковывает копыта, растирает коня, чистит и сдает на хранение амуницию). Отчитывается администратору и руководителю проекта о поведении и состоянии лошади и особенностях, замеченных в работе.
3. Помогают в организации и проведении каждого из Дней Здоровья 3-5 специально подготовленных **добровольца**.

**Длительность одного мероприятия три часа:**

15 минут – инструктаж по технике безопасности, правилам поведения на конюшне и во время занятий адаптивной верховой ездой.

30 минут – экскурсия по конюшне

15 минут – разминка с инструктором по АФК

120 минут – индивидуальные занятия адаптивной верховой ездой с каждым из участников. Пока кто-то из участников занимается на лошади, с остальными проводится информационная беседа об адаптивной верховой езде, адаптивной физической культуре и принципах здорового образа жизни. Также в зависимости от состава группы проводится вариативная анимационная программа: весёлые игры, мастер-классы, ремесленные мастерские, танцевальные конкурсы, эстафеты, конкурсы, и прочее. Также в это время участники могут получить индивидуальные консультации специалиста по АФК.

**Ожидаемые последствия реализации Программы:**

1. Привлечение внимания целевой аудитории к средствам адаптивной физической культуры, с том числе к таким её частным методикам, как адаптивная верховая езда.
2. Способствование развитию адаптивной физической культуры для лиц, нуждающихся в социальной защите, как этапа их социальной реабилитации.
3. Расширение количества и качества рекреационно-оздоровительных и досуговых мероприятий для лиц, нуждающихся в социальной защите.
4. Продвижение идей здорового и активного образа жизни, доступного для всех.
5. Расширение спектра рекреационно-оздоровительных мероприятий для лиц, нуждающихся в социальной защите, мероприятиями на базе иппотерапии.
6. Повышения уровня информированности широких слоев населения об иппотерапии (адаптивной верховой езде).

Мероприятия Программы способствуют психосоциальной реабилитации (улучшению коммуникативных навыков, формированию психологической, физической и социальной независимости и автономности, корректировке актуальных поведенческих и личностных особенностей и т.д.)

Программа предполагает повышение физической и личностной активности и социального статуса за счет приобретения опыта верховой езды, расширения кругозора новыми интересными знаниями о лошадях, уходе за ними, обновление спектра возможностей проведения досуга у целевой аудитории.

Участники программы обучаются доступным приемам рекреационно-оздоровительной деятельности. Благодаря полученным раздаточным материалам, участники смогут поделиться новой информацией с друзьями и близкими.

Участники получают представление о возможности развития личных психофизических способностей к саморегуляции, обучению, повышением надёжности здоровья, трудоспособности, позитивных социальных качеств методами адаптивной физической культуры (адаптивной верховой езды).

Проведение подобных мероприятий не только позволяет расширить спектр рекреационно-оздоровительных мероприятий для лиц, нуждающихся в социальной защите, мероприятиями на базе иппотерапии, но и способствует повышению уровня информированности широких слоев населения об иппотерапии (адаптивной верховой езде).

Четкая организационная проработанность проекта является основным залогом успешности программы рекреационно-оздоровительных мероприятия на основе иппотерапии.