

Всероссийский конкурсный отбор проектов  
«Женщины за здоровое общество»

# Поддерживающее пространство для мам в декрете "Мамины руки"

Материнство и детство

Руководитель команды: Строкач Ирина Владимировна,  
Россия, Приморский край, г. Владивосток



@baby\_yoga\_vl





## Проблематизация. Актуальность проекта

Проект направлен на улучшение качества жизни\* семей с детьми, через занятия семейной йогой (беби-йогой), семинары с перинатальным семейным психологом, мастер-классы от специалистов помогающих околосемейных профессий.

Послеродовой депрессии в Российской Федерации подвержено до 45% женщин (Федака А.А., 2023). Дисфункции психического состояния, граничащие с психическими расстройствами, в период беременности и после родов наблюдаются 57-80% (Кравцова А. Г., Иванова М. Д., 2023), что ухудшает качество взаимоотношений с ребёнком, уход за ним, а также доказано негативное влияние на психофизическое здоровье грудных детей (Бакирова Р. Р., Данилова А.Д., 2023).

Проект находится в ходе реализации с марта по июль 2025 года в городе Владивосток.

\*параметр «качество жизни», включает в себя:

1. СНИЖЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ;
2. УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И САМОЧУВСТВИЯ;
3. СОЦИАЛИЗАЦИЯ СЕМЕЙ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ.





## Целевая аудитория



Мама города Владивостока в декрете в возрасте от 16 до 50 лет, чувствующие упадок сил и тревожность, желающие обрести поддержку и получить практические знания.

Семьи города Владивостока, имеющие детей до четырёх лет, с активной жизненной позицией, имеющие интерес к семейным занятиям.

Беременные женщины и семьи с детьми старшего возраста являются аудиторией некоторых мероприятий проекта.



## Стадия проекта. Зрелость проекта



Проект находится в ходе реализации с марта по июль 2025 года в городе Владивосток.

- Проект как инициатива был отмечен конкурсной комиссией городского конкурса проектов СверхНовые2.0 – приз зрительских симпатий.
- В декабре 2024 года проект выиграл финансовую и организационную поддержку в результате победы в региональном конкурсе "Молодёжь Приморья 2024", организованным при содействии Агентства по делам молодёжи Приморского края и АНО "Молодёжь Приморья".
- Проект успешно реализуется, и может быть использован как «лучшая практика» для масштабирования на других площадках или расширении целевой аудитории – семей с детьми любого возраста.
- В процессе реализации проекта создан уникальный продукт – занятия семейной йогой, которое может быть коммерциализировано.







## ПРЕИМУЩЕСТВО ПРОЕКТА:

УДЕЛЯЕМ ВРЕМЯ ЗДОРОВЬЮ  
И САМОЧУВСТВИЮ, НЕ ИГНОРИРУЯ  
ПОТРЕБНОСТИ РЕБЁНКА

В ФОРМЕ ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ ДАЁМ  
РОДИТЕЛЯМ «ИНСТРУКЦИЮ»  
К РЕБЁНКУ

СИНЕРГИЯ БЕРЕЖНЫХ ДЛЯ РЕБЁНКА,  
ПРИ ЭТОМ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДИК:  
«моторный онтогенез», «мягкая  
школа», «беби-йога»



УНИКАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ  
«СЕМЕЙНАЯ ЙОГА»



# Миссия проекта. Цели и задачи проекта



Миссия проекта – стать одним из факторов улучшения демографической ситуации в стране, создание условий для всестороннего развития и благополучия женщин в отпуске по уходу за ребёнком, поддержка семейных ценностей и вклад в успешность будущего поколения.

## Цели и задачи

1. Поддержка психоэмоционального благополучия и снижение родительской тревожности;

2. Обучение и развитие, повышение компетентности по вопросам ухода, воспитания, развития ребёнка, а также самоорганизации и личной эффективности;

3. Социальная интеграция;



1. Реализация в проекте мероприятий, направленных на многие аспекты жизни (консультации с психологом, семейная йога, мастер-классы, нетворкинги, прямые эфиры) при этом доступные женщинам с детьми. Исследование уровня тревожности до и после мероприятий – Шкала Шихана;

2. Включение в развлекательные мероприятия образовательные технологии (например, на занятиях беби-йогой обучаем методике массажа, рассказываем о нормах физического развития детей первого года жизни).

3. Формирование семейного сообщества в телеграмм-канале проекта, где женщины могут общаться, обмениваться опытом, получать поддержку и советы от других мам. Организация групповых занятий семейной йогой и выездных мероприятий.

## Цели и задачи проекта



4. Популяризация здорового образа жизни, забота о репродуктивном здоровье женщин;

5. Повышение уровня информированности и вовлечённости отцов в воспитание детей.;

6. Профессиональная поддержка и развитие;

7. Информационная и юридическая поддержка.

4. Организация занятий беби-йогой, консультации гинекологов, мастер-классы от тренеров по женскому фитнесу, эфиры и лекции по послеродовому восстановлению и правильному питанию.

5. Мастер-классы на укрепление семейных взаимоотношений, обучение практическим навыкам взаимодействия с новорождённым и уходу за ним, лекции о физическом развитии и воспитании, занятия семейной йогой, выездные мероприятия.

6. Проведение нетворкингов и коллабораций с работающими мамами.

7. Предоставление актуальной и достоверной информации по различным аспектам материнства, включая юридические права, возможности получения государственных пособий и льгот.



## Суть проекта

В настоящее время срок реализации проекта рассчитан на 5 месяцев, с марта по июль 2025 года планируется провести 30 мероприятий:



1. Ежемесячные групповые занятия семейной йогой (15);

2. Групповые семинары с перинатальным семейным психологом 1 р/мес (5);

3. Раз в месяц практические мастер-классы для родителей со специалистами помогающих профессий (5);

4. Прямые эфиры со специалистами помогающих профессий (3);

5. Выездные мероприятия на природу (2).

Каждый месяц посвящён негласной теме, так в марте это тема эмоций, в апреле депрессия и выгорание, май – послеродовое восстановление, июнь – развитие ребёнка, июль – профессиональная деятельность.







## Механика проекта

В декабре 2024 года проект выиграл финансовую и организационную поддержку в результате победы в региональном конкурсе "Молодёжь Приморья 2024", организованным при содействии Агентства по делам молодёжи Приморского края и АНО "Молодёжь Приморья".

Проект был запущен под программу субсидирования АНО. Все договоры подрядчики подписывают с АНО, руководитель и команда проекта не получают заработной платы, кроме наемного психолога. Мероприятия проекта являются бесплатными для участников. Основная часть финансирования потрачена на покупку оборудования для занятий семейной йогой. Бюджет финансирования проекта 219000 рублей, софинансирование более 650000.

Инструменты:

1. Информационное партнёрство;
2. Обращение к медиа-волонтёрам;
3. Мероприятия проекта.

Последовательность:

1. Заключение соглашения на реализацию проекта и договоров с подрядчиками.
2. Создание плана-мероприятий, афиш и анонсов, распространение их в информационном поле города.
3. Проведение мероприятий и их освещение в СМИ и каналах-партнёров.



## Основные результаты проекта

Мы планируем, что в результате проекта в 2025 году, будут достигнуты следующие результаты:

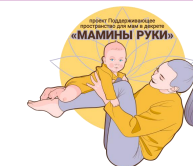
- Реализованы 30 мероприятий проекта с мая по июль 2025 года;
- В проекте примет участие около 200 семей это от 400-600 человек за 5 месяцев.
- Улучшено качество жизни семей с маленькими детьми.

### Планируемые результаты:

- Привлечение внимание к проекту и общественный резонанс – позволит существовать проекту в собственном семейном пространстве, которого сейчас нет
- Проект станет пространством не только для семей с маленьким детьми, но и для семей с детьми любого возраста, в том числе «трудного» подросткового.
- Проект станет площадкой для развития специалистов помогающих профессий.



# Информация о текущем статусе реализации проекта



Подписано соглашение на реализацию проекта, заключены 3 договора с подрядчиками проекта (оборудование, психолог, ролл-апы). Забронированы городские локации для проведения основных мероприятий проекта. Сформированы темы месяцев, актуальное расписание на месяц вперёд. Систематически ведётся соцсеть (ТГ-канал) и организовываются коллаборации с партнёрам для привлечения аудитории.

1. [https://t.me/molodoy\\_vl/9479](https://t.me/molodoy_vl/9479)
2. <https://t.me/molprim/3152>
3. [https://vk.com/wall-78785036\\_6205](https://vk.com/wall-78785036_6205)
4. [https://vk.com/wall-99560918\\_223](https://vk.com/wall-99560918_223)
5. [https://vk.com/clip-211857102\\_456239020?c=1](https://vk.com/clip-211857102_456239020?c=1)
6. [https://t.me/baby\\_yoga\\_vl/107](https://t.me/baby_yoga_vl/107)

[T.ME/BABY YOGA VL](https://t.me/baby_yoga_vl)



За первый месяц реализации проекта – март – организовано 4 мероприятия:

1. Семинар-интенсив ([https://t.me/baby\\_yoga\\_vl/56](https://t.me/baby_yoga_vl/56)) с перинатальным психологом Натальей Шустовой. Разобрались в психической ёмкости и причине эмоциональных штормов.
2. Прямой эфир ([https://t.me/baby\\_yoga\\_vl/71](https://t.me/baby_yoga_vl/71)) с Евгением Ерёминым на тему коммуникации в семье и в жизни.
3. Семейная беби-йога ([https://t.me/baby\\_yoga\\_vl/92?single](https://t.me/baby_yoga_vl/92?single)) – пообщались, поиграли, почувствовали движения своего тела со специалистом по физическому развитию детей и преподавателем семейной йоги Ириной Строкач.
4. Мастер-класс ([https://t.me/baby\\_yoga\\_vl/105](https://t.me/baby_yoga_vl/105)) с аромапсихологом Ангелиной Васильевой, где узнали о своём эмоциональном состоянии с помощью ароматестирования.

Благодаря информационному партнёрству в наш канал вступило более 150 человек, а в мероприятиях приняло участие около 100 (есть отчётная документация по проекту для АНО).



## Каналы продвижения проекта

Социальные сети (ТГ-канал проекта, городские паблики, электронная афиша городских мероприятий, каналы информационных партнёров, рассылки в тематических группах в мессенджерах, социальная сеть MomLife).

Листовки и буклеты в семейных центрах, детских садах, поликлиниках, женских консультациях, дворцах спорта и творчества, Доме Молодёжи. Общение на фестивалях, образовательных мероприятиях, нетворкингах.

СМИ, привлечение медиа-волонтёров

Посты, анонсы мероприятий, фото и видео материалы о проходящих мероприятиях.

Привлечение к мероприятиям через партнёрство с муниципальными учреждениями. Развитие личного бренда, коллаборации. Общение с родителями в местах семейного отдыха и досуга.

Радиоэфир, репортажи на ОТВ, статьи в журналах, участие в интернет-конкурсах, всероссийских конкурсах проектов. Сотрудничество с федеральными проектами.

## Ресурсы



1. В проекте есть руководитель и идейный вдохновитель, уникальный продукт, люди, которые разделяют ценности проекта и поддерживают его.
2. У проекта есть информационные партнёры.
3. За счёт финансовой поддержки АНО «Молодёжь Приморья» для занятий йогой закуплено оборудование.



## ПРОЕКТУ НЕОБХОДИМО ПРОСТРАНСТВО

(в настоящее время проект реализуется на общедоступных площадках города, закреплённое за проектом место – будет создавать более адаптивную для семей с детьми безопасную и комфортную среду, сконцентрирует ресурсы, станет площадкой для специалистов помогающих окосемейных профессий, услуги будут доступными и регулярными, пространство станет местом притяжения семей с детьми - будет способствовать созданию сообщества)

# Команда проекта

Руководитель и автор проекта:



Строкач Ирина Владимировна, (04.02.1997) г. Владивосток – автор коммерческого проекта «Baby Yoga», преподаватель семейной йоги, с медицинским образованием

[https://vk.com/konstanta\\_iri](https://vk.com/konstanta_iri)

Ключевые члены команды:



Бабина Александра Андреевна (25.07.1991), г. Владивосток – соавтор партнёрского проекта «Владивосток Семейный». Организатор полезных встреч для родителей – образовательные лекции, мастер-классы.



Фомичева Анна Алексеевна, (17.04.2002) г. Владивосток – организатор городской выставки «Политех Фото» для студентов и выпускников вузов СПб.



Шашкова Яна Сергеевна, (15.02.1994) г. Владивосток – проект "Дни английского языка" в коллаборации с кафе города для детей 3-12 лет. Проект "Настольные игры для каждого" в коллаборации с МосИгрой.

