



Всероссийский конкурсный отбор проектов  
«Женщины за здоровое общество»

# Доктор Смех

## Здоровый образ жизни

Руководитель команды: Власова Оксана Владимировна,  
официальный представитель международной федерации «Йога Смеха на Дальнем  
Востоке», тренер по Йоге Смеха,  
Россия, Приморский край, г. Владивосток

2025 г.



## Проблематизация. Актуальность проекта



- 1.** Пожилой возраст сочетает в себе многие проблемы медицинской, социальной, и личной сфер: появление и обострение многих заболеваний, по причине которых активная жизнедеятельность сокращается, сужение круга общения, затруднение социально-бытовой и психологической адаптации к новым условиям, чувство одиночества и своей ненужности, нередко раздражительность, обидчивость, старческие депрессии.
- 2.** Одиночество, неудовлетворенность своего положения в обществе, необратимая утрата близких людей, затруднение в формировании новых и поддержании старых контактов и связей становятся причиной 25% суицидных поступков.
- 3.** Собственные исследования, проведенные в группе пожилых людей показали улучшение состояния сердечно-сосудистой системы у 40%, дыхательной системы – у 70% участников, повысились адаптационные и психические резервы организма у 90%, а биохимические показатели крови улучшились у половины обследованных.  
Во время смеха задействуются 80 групп мышц человека. Исследования ученых калифорнийского университета показали, что кардио-нагрузка во время 15 минут смеха равна 60 минутам тренировки на гребном тренажере.

## Целевая аудитория

Мужчины и женщины пожилого и старческого возраста, в том числе с ограниченными возможностями; пенсионеры, уровень образования – любой.



## Стадия проекта. Зрелость проекта



- Завершённый проект/успешная практика (кейс) (проект продуман, есть команда, ресурсы, проект прошел внедрение на целевой аудитории, может быть использован как «лучшая практика» для масштабирования на других площадках или расширении целевой аудитории)

# Миссия проекта. Цели и задачи проекта



Повышение качества жизни людей пожилого и старческого возраста, проживающих во Владивостоке.

## Цели и задачи



- 1.** Улучшение психофизиологического состояния и удовлетворенности своей жизнью людей пожилого и старческого возраста для долголетнего здоровья, активного образа жизни и социальной интеграции.
- 1.** Повышение информированности пожилых людей и лиц старческого возраста о принципах здорового образа жизни
- 2.** Формирование навыков ведения активного образа жизни путем освоения и применения методики Йоги смеха
- 3.** Определение показателей психофизиологического состояния участников проекта до и после программы для определения эффективности методики

## Суть проекта



Проект является расширением известного проекта «Прогулка с врачом» и направлен на повышение качества жизни людей пожилого и старческого возраста, проживающих во Владивостоке, на решение проблем их социальной адаптации и интеграции

В основе программы адаптационной работы с этой категорией граждан лежит применение уникальной методики «Йога Смеха», которая сочетает в себе физическую активность, досуг и психокоррекцию. В рамках проекта ежемесячно будут проводиться занятия, включающие информационный блок и практику. Занятия будут проводиться сертифицированными тренерами, прошедшими обучение. Определение группы активных участников для обучения по программе «Инструктор «Йоги Смеха»

В результате проекта у пожилых людей уменьшится уровень стресса и тревожности, их жизнь станет насыщена активной деятельностью и свободна от чувства одиночества и отчужденности. Участники проекта пройдут обследование по программе Центра здоровья КГБУЗ «ВП №3», тестирование для определения удовлетворенности своей жизнью.

# Механика проекта



## Описание запуска проекта

1. Создание рабочей группы
2. Подготовка регламентирующих документов (договоры с партнерами, планы, графики)
3. Информационное сопровождение

## Инструменты:

1. Соглашения о сотрудничестве с ПЦСОН, ПРОО «Твой ЗОЖ»
2. Программа занятий, календарный план
3. Кейс «О ЗОЖ и пользе смеха»
4. Периодические совещания рабочей группы

## Последовательность:

1. Установочное совещание рабочей группы (подготовка документов, определение тренеров)
2. Разработка кейса (методические материалы о здоровом образе жизни и пользе смеха для каждого занятия)
3. Размещение публикаций в СМИ и социальных сетях о начале проекта
4. Формирование группы участников (благополучателей)
5. Внедрение графиков проведения занятий
6. Информационное сопровождение

## Основные результаты проекта



Указывается до 5 основных результатов проекта, которые будут достигнуты в 2024 году и в последующем периоде

- Повысился уровень информированности участников о здоровом образе жизни
- Повысилась физическая активность у участников проекта, улучшились показатели здоровья
- Возросла психологическая удовлетворенность своей жизнью, исчезло чувство одиночества, ненужности
- Снижился уровень стресса и тревожности
- Социальная интеграция, появились новые знакомства и отношения



## Информация о текущем статусе реализации проекта



### Шаги по реализации

Площадка проекта размещалась на мероприятиях с участием лиц пожилого возраста (ежегодная Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни, пешеходный марш г. Владивостока, еженедельная «Прогулка с врачом – Доктор Смех» на Набережной Цесаревича во Владивостоке), еженедельные занятия с посетителями центра Активное долголетие.

<https://vestiprim.ru/news/ptrnews/135159-programma-puls-dobro-v-selo.html>

<https://t.me/zdorovyeiblagopoluchyeDV/4641>

[https://vk.com/public211745546?w=wall-211745546\\_955](https://vk.com/public211745546?w=wall-211745546_955)

<https://t.me/pol3vld/4551>

Собственные исследования, проведенные в группе пожилых людей показали улучшение состояния сердечно-сосудистой системы у 40%, дыхательной системы у 70% участников, повысились адаптационные и психические резервы организма у 90%, а биохимические показатели крови улучшились у половины обследованных. Улучшение качества жизни отмечают 45%, а увеличение интереса к жизни – 100% участников

## Каналы продвижения проекта



«Русское Радио»  
Владивосток

Участие в прямых эфирах, интервью

Сайт «приморье за  
здоровье.ру»

Публикация новостей, фото, видео материалов, опросы

[https://t.me/progulka\\_s\\_vrachom](https://t.me/progulka_s_vrachom)

Публикация постов, фото, видео материалов

[https://t.me/zdorovyei\\_blagopoluchyeDV](https://t.me/zdorovyei_blagopoluchyeDV)

Публикация постов, фото, видео материалов

<https://vk.com/id711647041>

Публикация постов, фото, видео материалов,

# Ресурсы



1. Организационная поддержка от Министерства здравоохранения, физической культуры и спорта, труда и социальной политики Приморского края, Администрации Владивостока и муниципалитетов Приморского края
2. Методическая поддержка от КГБУЗ «ВП № 3», Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики
3. Информационная поддержка от Министерства труда и социальной политики Приморского края, партнеров, сообщества в социальных сетях, ПЦСОН
4. Для тиражирования проекта требуется финансовая поддержка посредством грантов и субсидий



# Команда проекта

## Руководители проекта



Власова Оксана Владимировна, администратор  
КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №2»,  
Россия, Приморский край, г. Владивосток,  
25.10.1960 г.р.

Проекты и практики:

Школа Оптимиста - 2019-2020  
Прогулка с врачом - Доктор Смех - 2020-2021  
Женский клуб «Лада» - 2022 2023, 2024  
Эмоциональный интеллект



Кабиева Анжелла Асылбековна, главный врач  
КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»,  
главный внештатный специалист по медицинской  
профилактике при Министерстве  
здравоохранения Приморского края.  
РФ, Приморский край, г. Владивосток, год  
рождения 31.12.1963

Проекты:

Прогулка с врачом  
Школа оптимиста  
Академия здоровья  
Конкурс «Медработник года»



## Ключевые члены команды



Ветцель Константин Викторович,  
медицинский психолог отделения  
медико-социальной помощи КГБУЗ  
«Владивостокская поликлиника №3»,  
Россия, Приморский край, г. Владивосток,  
16.11.1982 года рождения.



Бояркеева Зоя Владимировна,  
заведующая отделением психотерапии и  
психопрофилактики КГБУЗ  
«Владивостокская поликлиника №3»,  
Россия, Приморский край, г. Владивосток,  
17.09.1974 года рождения.

## Карточка проекта



ФИО руководителя проекта: Власова Оксана Владимировна  
Страна: Россия  
Регион: Приморский край  
Населенный пункт: г. Владивосток  
Контактная информация: 8(924) 248-03-08, oxa60@mail.ru  
Соцсети: ссылки на соцсети руководителя проекта  
Сфера интересов руководителя проекта: Здоровый образ жизни

Наименование : «Доктор Смех»  
Целевая аудитория: люди пожилого и старческого возраста, проживающие в г. Владивосток  
Суть проекта: повышение качества жизни  
Зрелость проекта: успешная практика  
Результаты проекта: повысился уровень информированности, снизился уровень стресса, возросла социальная активность  
Текущий статус проекта: тиражирование