

КОНКУРС «ЖЕНЩИНЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО»

# Первый гребок

Сообщество поддержки матерей с грудничками:  
здоровье детей + профессиональное будущее матерей

Номинация 2: Материнство и детство

Социальное предпринимательство

Региональный проект

ПРОБЛЕМА

# Декрет — кризисный период для женщины



## Физический

67% младенцев в РФ не получают достаточной физической нагрузки

Источник: НМИЦ ТПМ



## Психологический

34% матерей в декрете испытывают социальную изоляцию

28% — симптомы выгорания



## Профессиональный

52% женщин теряют уверенность в своих компетенциях за 1 год декрета



## Системный разрыв

Плавание, питание, медицинский контроль и карьерное планирование существуют **разрозненно**. Матери вынуждены самостоятельно собирать информацию и координировать услуги.

«Я умею плавать с младенцем, но не знаю, кем я буду через год» — типичный запрос матери

РЕШЕНИЕ

# «Первый гребок» — единая экосистема поддержки



## Грудничковое плавание

Эксперт: Сертифицированный тренер

Физическое развитие, закаливание, нейромоторика



## Здоровое питание

Эксперт: Нутрициолог

Правильное прикормление, восстановление матери



## Медицинский контроль

Эксперт: Врач-педиатр

Безопасность, профилактика заболеваний



## Профориентация

Эксперт: HR-консультант

Дорожная карта возвращения на работу/бизнес



## Ключевое отличие

Мы начинаем говорить о профессиональном будущем матери с первого месяца, а не за неделю до выхода на работу

# Кому адресован проект

## 1 Первичная аудитория (пилот)

- ✓ 60–80 матерей с детьми 1–12 месяцев
- ✓ Город с населением 500 тыс.+ (наличие бассейнов)
- ✓ Средний/выше среднего доход (готовность платить за комплексный подход)

## 📍 География

Пилот

1 регион РФ

Масштабирование

10 регионов за 2 года

через обучение инструкторов

## 2 Вторичная аудитория (масштабирование)

Будущие мамы

Подготовка к рождению

Особые потребности

Адаптивное плавание

Корпоративные клиенты

HR-программы удержания

## 📈 Потенциал рынка

Рождаемость в РФ (2024)

1,2 млн

Целевой сегмент

15-20%

Объём рынка

180-240 тыс. семей/год

# От проблемы к цели: системный подход

## ! ПРОБЛЕМА

- Изоляция матерей
- Потеря квалификации
- Недостаток физактивности у детей



## ☰ ЗАДАЧИ

- 1-2: Здоровье (плавание, питание)
- 3-5: Развитие матери (психо-, профориентация)



## 🚩 ЦЕЛЬ

- Здоровые дети
- Уверенные в будущем матери

### КОМАНДА: 4 эксперта — 1 точка входа



Тренер



Нутрициолог



Врач



HR



## Трансформация участницы

От «пассивной мамы» к «активной женщине с планом»

Каждая задача имеет метрику и ответственного

Еженедельный контакт пары «мать-ребёнок» с проектом


Постоянный мониторинг результатов и обратная связь

# 12-недельный цикл «Мама на воде»

1-2

## Вводный этап


Медосмотр, тестирование, целеполагание

 Врач + HR

3-8

## Основной этап

2 занятия плаванием/неделю + лекции по питанию

 Тренер + нутрициолог

9-10

## Профильный этап


Индивидуальная сессия профорientации, составление ИПР

 HR

11-12

## Итоговый этап

Демонстрация навыков ребёнка, презентация плана матери

 Вся команда

## Результат для ребёнка

- ✓ Базовые водные навыки
- ✓ Улучшение сна и аппетита
- ✓ Укрепление иммунитета

## Результат для матери

- ✓ Чёткий план на 6–12 месяцев
- ✓ Сеть поддержки (мамы + эксперты)
- ✓ Снижение тревожности

Формат участия

**12 недель**

24 занятия плаванием

КОМАНДА

# Эксперты проекта



## Руководитель

Координация, стратегия,  
отчётность

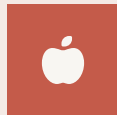
Женщина-инициатор



## Тренер

Водные занятия, безопасность

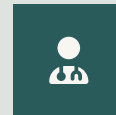
Опыт работы тренера 3+ лет



## Нутрициолог

Лекции по ГВ, прикорму

Диплом диетолога, опыт с младенцами



## Врач

Медицинский допуск, мониторинг

Сертификат педиатра, опыт в  
неврологии — плюс



## HR

Профориентация, ИПР

Опыт в HR, коучинг, знание рынка труда



## Принцип формирования команды

Все эксперты — женщины, понимающие контекст материнства



## Бассейн

Площадка для проведения занятий, оборудование



## Медицинский кабинет

Медицинское сопровождение, скрининг



## HR




Профориентация, доступ к вакансиям

# План развития проекта

1

Год 1

Региональный уровень



-  2 точки проведения занятий в городе
-  200+ семей в год
-  Обучение 2 новых тренеров методике

Фокус: отработка модели, доказательство эффективности

2

Год 2

Федеральный уровень

-  Франшиза «Первый гребок» в 10 регионах РФ
-  Корпоративный продукт: программа удержания женских кадров

Фокус: масштабирование через партнёрства



## Модель масштабирования

Обучение тренеров из других городов методике «Первый гребок» с передачей HR-модуля



Обучение инструкторов



Корпоративный формат

# Влияние на общество



## Для здоровья нации

- ✓ Профилактика неврологических нарушений у детей через раннюю водную адаптацию
- ✓ Снижение риска послеродовой депрессии у матерей через социальную поддержку
- ✓ Формирование культуры осознанного материнства и заботы о здоровье

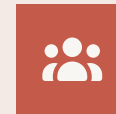
**Долгосрочный эффект:** здоровое поколение с крепкой нервной системой



## Для экономики

- ✓ Возвращение квалифицированных кадров на рынок труда
- ✓ Снижение текучести женских кадров у корпоративных клиентов
- ✓ Создание новых рабочих мест: тренеры, нутрициологи, HR-консультанты

**Экономический эффект:** сохранение человеческого капитала



## Для демографии

- ✓ Повышение удовлетворённости периодом материнства
- ✓ Укрепление семейных ценностей через социальную поддержку
- ✓ Снижение стресса материнства и профилактика разводов

**Социальный эффект:** крепкие семьи — основа общества



## Комплексное влияние

Проект решает сразу несколько социальных задач: здоровье, занятость, демография, семейные ценности

# Почему мы победим



## Новизна

Единственный проект, соединяющий грудничковое плавание с профориентацией матерей. На рынке нет аналогов с такой комплексной поддержкой.



## Влияние на здоровье

Двойной эффект: физическое развитие детей + ментальное здоровье и профессиональная идентичность матерей.



## Масштабируемость

Готовая модель франшизы и цифрового тиражирования.



## Квалификация

Команда из 4 экспертов с подтверждаемой практикой, а не волонтеры. Все специалисты имеют профильное образование и опыт.



## Информационная открытость


Публикация методик, открытые занятия для партнёров, прозрачная отчётность. Готовность делиться опытом и обучать других.


# Первый гребок

Сообщество поддержки матерей с грудничками:  
здоровье детей + профессиональное будущее матерей

## Контакты

 Руководитель проекта: Смирнова Мария Григорьевна

 +7 41531 7 81 21

 [priemnaya@elizovofok.ru](mailto:priemnaya@elizovofok.ru)

