Проект «Молодёжь голосует за здоровье»

Номинация «Нам со спортом по пути».

ПРОЕКТ

«Молодёжь голосует за здоровье».

Киселева Елена Владимировна,
методист высшей категории
спортивно-оздоровительной направленности, ,
МБОУ ДОД Дом детского творчества
г. Белая Калитва, Elena.b.k@yandex.ru
м.т. 8 918 566 07 69.

Актуальность проекта

Важнейшей социальной общегосударственной проблемой России, в т.ч. Ростовской области, является катастрофическое снижение уровня здоровья. При этом в Федеральном законе «Об образовании», «Концепции модернизации…» одной из основных задач является формирование ценностного, ответственного отношения к собственному здоровью, культуры здоровья, обучение навыкам здорового образа жизни. Однако, согласно опросам ВЦИОМ, проведённым в 2012 году более трети россиян вообще не заботятся о своём здоровье, а среди тех, кто говорит о том, что заботится– заботится о нём пассивно. Исправить сложившуюся ситуацию, сделать каждого гражданина, начиная с детского возраста, активным участником сохранения его собственного здоровья, способствуя развитию необходимых навыков для ведения здорового образа жизни, укреплению здоровья, посредством регулярных занятий на уличных тренажёрах, включая здоровьесберегающую педагогическую деятельность на уроках ЗОЖ, направлен проект: «Молодёжь голосует за здоровье».

Во времена СССР комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения. Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. В результате реализации проекта Белая Калитва стала настоящей пилотной площадкой для формирования здорового образа жизни. Развитие «дворового фитнеса», как нового молодёжного оздоровительного движения в стране, закладывает реальную основу для успешного внедрения нормативов ГТО, поскольку предлагает повышение двигательной активности детей с помощью занятий на свежем воздухе и факультативные уроки, формирующие культуру здорового и безопасного образа жизни детей и молодежи. Дворовые фитнес-площадки являются инновационными технологиями здорового образа жизни в местных сообществах.

Проект актуален, так как он апробирован и является примером для тиражирования инновационных технологий «здорового образа жизни для молодежи» в другие регионы страны. (См. Приложение 1).

Цели и задачи проекта

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, привитие навыков к занятиям физической

культурой, развитие массового спорта, успешное внедрение нормативов ГТО в молодежную среду Белой Калитвы.

Задачи:

·Подбор, приобретение и установка уличных тренажеров для различных силовых и скоростных нагрузок на школьных дворах и учреждений дополнительного образования;

·Разработка методических рекомендаций, апробация здоровьесберегающих программ занятий на уличных тренажерах для школьников разного возраста и жителей города;

·Проведение занятия с инструктором с разновозрастными группам, обучение инструкторов и волонтёров программе занятий на уличных тренажерах;

·Мониторинг

·Проведение массовых фестивалей, праздников, показательных выступлений;

·Разработка и внедрение просветительских факультативных программ и уроков, способствующих формированию и продвижению ЗОЖ среди детей и подростков.

·Объединение приверженцев этого нового вида досуга в общегородское движение: «Клуб дворового фитнеса».

·Обобщение и распространение лучшего опыта, практик и методик формирования здорового образа жизни…

Участники, с которыми осуществляется работа по проекту

1. Фонд Алкоа.

2. Фонд «Устойчивое развитие», г. Москва.

3. Партнёр ЗАО «Алкоа Металлург Рус», г. Белая Калитва.

4. Комитет по физической культуре, спорту и делам молодежи Администрации Белокалитвинского района.

5. Отдел образования Администрации Белокалитвинского района.

6.Образовательные учреждения города и района:

МБУ ДО Дом детского творчества, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №4,

МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №9, пос. Восточно- Горняцкий, Казачье профессиональное училище № 90, пос. Коксовый, МБОУ ДЮСШ №1, МБОУ ДЮСШ №2, МБОУ ДЮСШ №3.

Участники, реализующие данный проект, педагоги, представители других организаций и т.д., их функции и особенности взаимодействия

Финансирует проект – Фонд Алкоа.

Разработчик Фонд «Устойчивое развитие», г. Москва, (менеджер проектов ФУР Елена Алексеевна Бондарчук).

Партнёр ЗАО «Алкоа Металлург Рус» г. Белая Калитва (начальник отдела по корпоративным отношениям Галина Николаевна Алентьева)

Образовательные учреждения города и района:

В реализации проекта участвуют обучающиеся детских объединений Дома детского творчества, учащиеся образовательных учреждений города и района, педагоги, учителя, вожатые, жители г. Белая Калитва и района.

Дом детского творчества является координатором и организатором реализации: программы «Занятий на уличных тренажерах»; мониторингов посещений площадок и опросов влияния занятий на фитнес - площадках на здоровье; конкурсов; фестивалей; праздников; показательных выступлений; организации массовых мероприятий среди образовательных учреждений в рамках этого проекта.

Елена Владимировна Киселева - региональный координатор фитнес – компонента проекта, методист спортивно – оздоровительной направленности Дома детского творчества -. Функции: проведение маркетингового анализа уличных тренажёров (см. Приложение 2, таблица 1), выявление всех плюсов и минусов (качество, цена, производитель, доставка, стоимость установки и т.д.), работа с дилерами уличных тренажёров, определить место расположения фитнес площадок, получение разрешения на установку, составления писем уведомлений в городской отдел образования(см. «Приложение 2, письмо 1), разработка схем установки тренажёров. Разработка методических рекомендаций, апробация здоровьесберегающих программ занятий на уличных тренажерах для школьников разного возраста и жителей города. Занятия на площадках, обучение инструкторов и волонтёров программе занятий на уличных тренажерах (см. «Приложение № 3(фото)»),. Проведение массовых фестивалей, праздников, показательных выступлений. Мониторинг проведенной работы на всех площадках (см. Приложение 4).

Ирина Григорьевна Середина - региональный координатор просветительского компонента проекта,– зав. методическим кабинетом Дома детского творчества. Функции: разработка и внедрение просветительских факультативных программ и уроков, способствующих формированию и продвижению ЗОЖ среди детей и подростков. Три городские школы:

МБОУ СОШ №2 (инструктор Александр Вячеславович Подгорный),

МБОУ СОШ №4 (инструктор Ирина Михайловна Орехова),

МБОУ СОШ №5(инструктор Наталья Михайловна Рубашкина)

Одна сельская школа: МБОУ СОШ №9, пос. Восточно- Горняцкий, (инструктор Надежда Савченко),

Казачье профессиональное училище № 90, пос.Коксовый,(инструктор Иван Дмитриевич Иванник)

Три спортивные школы:

МБОУ ДЮСШ №1,(инструктор Оксана Малахова)

МБОУ ДЮСШ №2, (инструктор Инна Середина)

МБОУ ДЮСШ №3(инструктор Татьяна Петровна Булатова).

Функции инструкторов: проведение занятий на уличных фитнес- тренажёрах с разновозрастными группами учащихся; подсчет, анкетирование и анализ работы год с учащимися, учителями, родителями, жителями.

Участники конкурса разработок факультативных уроков и занятий для учащихся и воспитанников образовательных учреждений «Здоровый образ жизни и безопасность»: 18 учителей и около 1200 учащихся из 10 школ города :

Просвирина Н.А. МБОУ СОШ № 15, Ловянникова Ю.А. МБОУ СОШ № 4, Булатова Т.П. МБОУ ДЮСШ №3, Костенко Л.В. МБОУ СОШ Богураевская, Малахова О.В. МБОУ ДЮСШ № 1, Шинова И.А. МБОУ СОШ № 9, Алпатьева Л.Е. МБОУ СОШ № 4, Савченко Н.Ю.МБОУ СОШ №9, Кирьян И.А. МБОУ СОШ №2 и т.д. (см. Приложение 5).

Концепция проекта, краткое описание сути проекта. Его структура и содержание

Основная идея концепции – идея формирования ценности здоровья и здорового образа жизни посредством создания здоровьесберегающей образовательной среды в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников проекта.

Цель – создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья, привитию навыков здорового образа жизни для участников проекта различного социального статуса.

Проект направлен на создание условий, обеспечивающих повышение двигательной активности, развития физической культуры посредством внедрения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО», формирование установки на здоровье и здоровый образ жизни, культуры здорового образа жизни у детей и молодежи, внутренней потребности гармоничного здоровья как важнейшей человеческой ценности.

Проект разработан и выполняется Фондом «Устойчивое Развитие» при финансировании Фонда Алкоа и в партнерстве с российскими предприятиями Алкоа в Белой Калитве (ЗАО "Алкоа Металлург Рус").

Проект состоит из 4-х модулей:

(1) приобретение и установка уличных тренажеров на школьных дворах;

(2) разработку и апробацию здоровьесберегающих программ занятий на уличных тренажерах и факультативных уроков здорового образа жизни для школьников разного возраста и жителей городов;

(3) проведение фестивалей: «Здоровая школа, здоровая семья» и «Чистая вода»;

(4) мониторинг и оценка проекта.

Проект включает в себя: проектирование и разработку программы занятий на фитнес - тренажерах; разработку программы обучения инструкторов и волонтеров по работе на уличных тренажерах; разработку дидактического материала и методических пособий; разработку сценариев и проведение фестивалей; конкурсов; праздничных мероприятий; разработку критериальных показателей и создание мониторинговой системы.

Сроки и этапы реализации проекта

Сроки реализации проекта: 2011 – 2015 годы.

В январе 2011г стартовал **первый этап** проекта Фонда «Устойчивое Развитие» (ФУР) «Молодежь голосует за здоровье!», который выполнялся в течение всего 2011 года. Было открыто 2 площадки на территории МБУ ДО ДДТ и МБОУ СОШ №9. На каждой площадке по 13 тренажеров и комплекс «Рукоход» (см Приложение 6). Были подписаны Меморандумы о Сотрудничестве со школами, на территории которых сооружены уличные фитнес-площадки. Проведено два конкурса для преподавателей на разработку:

(1)комплекса занятий для школьников разного возраста «Уличные тренажеры на школьном дворе».

(2) уроки факультативных «Экологических часов» и «Здоровый образ жизни и безопасность» (включающий такие темы как: здоровая еда, чистая вода, безопасное поведение).

Первый конкурс проводился среди тренеров фитнес - клубов и учителей физкультуры. Программа-победитель «Занятий на уличных тренажерах», разработчик Киселева Е.В., (см. Приложение 7) апробирована на площадках: проведены комплексы занятий (тренировки) с 6-ью группами (по 15 человек) в каждой школе и с группой молодых родителей и детей школьного возраста. Ещё одна целевая группа, с которой проходили занятия, - это волонтеры Алкоа и молодежь из ближайших районных клубов по интересам. В течение полугода не менее 3740 школьников и жителей Белой Калитвы прошли тренировки на занятиях «Уличные тренажеры на школьном дворе». Результаты комплекса занятий на уличных тренажерах прошли обсуждение на семинарах и круглых столах со специалистами департамента образования на партнерских территориях. Анкета – опрос «Мотивация занятий на уличных тренажёрах». (См. Приложение 8).

Второй конкурс проведен среди учителей биологии, ОБЖ и химии на разработку факультативных экологических часов «Здоровый образ жизни и безопасность». Не менее 40 факультативных уроков проведено в пяти школах каждого города для школьников разных возрастов (от 7 до 16 лет). Около 1200 учащихся 10 школ вовлечены в «уроки по здоровому образу жизни». По результатам факультативных уроков школьники создали свои рефераты, эссе, презентации, которые служат учебным материалом для сверстников.

Второй этап проекта проводился в 2012 году. Было установлено три площадки антивандальных уличных тренажеров нового поколения на территории МБОУ СОШ № 4, МБОУ ДОД ДЮСШ №5 и в казачьем профессиональном училище № 90.Закуплены и поставлены 27 уличных тренажеров. Всего прошли обучение на новых площадках 1960 человек: школьников (1381) и взрослых (579).

Продолжались занятия на площадках 2011г.: в МБОУ СОШ №9 и МБОУ ДОД ДДТ.

Занимались на площадках всего человек: 2539 школьников и взрослых (579).

Проведено три торжественных открытия новых фитнес-площадок в формате фестивалей «Молодежь голосует за здоровье» и фестиваль «Здоровья», в которых приняли участие более 500 человек- детей и взрослых.

Проведенный мониторинг показал, что за 2012г в Белой Калитве на фитнес - площадках занималось 5066 человек. На всех 5ти фитнес - площадках города было проведено анкетирование: «Мотивация занятий на уличных тренажёрах», который позволил сделать вывод: изменили свой образ жизни на более здоровый в среднем - 64%.

Третий этап проекта 2013 год. Было установлено три площадки антивандальных уличных

тренажеров нового поколения на территории МБОУ СОШ № 2, МБОУ ДОД ДЮСШ №1, МБОУ ДОД ДЮСШ №3. Установлено 30 тренажеров, на которых прошло обучение 1960человек, было опрошено 1037 человек: дети, подростки и взрослые из них 844 человек, которые приходят на фитнес – площадку каждый день или 2-3 раза в неделю и изменили свой образ жизни на более здоровый. **Четвертый этап** проекта: была открыта самая крупная фитнес площадка на территории МБОУ ДЮСШ №2 из 10 тренажеров и трех концептах (предназначенных для тренировок по гребле).

Конкурс «Ярмарка волонтерских проектов»: проводился с целью благоустройства действующих площадок с установленными фитнес - тренажерами. Каждый желающий мог через сайт города Калитва.ру подать свое проектное предложение, и все горожане могли проголосовать, и высказать своё мнение о поданных идеях. На конкурс было подано 11 проектных предложений от 9 организаций Белой Калитвы и Белокалитвинского района. Победителями признаны следующие проекты, которым после составления полной заявки выделены финансовые средства для улучшения действующих девяти площадок:

«Кто со спортом дружен, тому врач не нужен»

«На площадку к нам спеши — спорт для жизни и души»

«Модернизация спортивной площадки на территории гребной базы».

«Вечная молодость».

Реализовано четыре лучших предложения по благоустройству площадок силами победителей Конкурса (групп активистов в партнерстве с образовательными и воспитательными организациями - владельцами площадок) и волонтеров. (См. Приложение 9)

С октября 2014 года стартует **пятый этап** проекта, в рамках которого не только будет установлена еще одна большая площадка, но и планируется поднять дворовый фитнес в Белой Калитве на новый уровень: создать общегородской Клуб «Дворовый фитнес». В план работ клуба войдет создание карты «Здоровая Калитвы», на которой будет отмечена уже созданная инфраструктура спортивных оздоровительных сооружений, организация ежемесячных тематических встреч Клуба, открытие постоянной рубрики в городской газете «Новости клуба дворового фитнеса», вовлечение заинтересованных организаций и активистов БК. (См. приложение 10).

5. **Ключевые методики, технологии, инструментарий**

Методы реализации проекта:

Метод – спортивных мероприятий: организация массовых спортивных мероприятий среди населения. Все мероприятия снабжены яркими иллюстрациями эмблем (см. Приложение 11) и запоминающимися призывами («Мы выбираем спорт», «Мы за ЗОЖ», «Наше здоровье, в наших руках»).

Метод – общественное внимание: проведение рекламно-социальных акций перед проведением спортивных мероприятий, с целью привлечения общественного внимания. Акции проводятся с целью информирования населения о преимуществах здорового образа жизни с привлечением средств массовой информации.

Метод – просвещенная молодежь: среди участников образовательного процесса проводились лекционные и игровые программы с целью приучения к здоровому образу жизни. Охватывает

учителей, родителей, школьников 1-11 классов, т.е. (начальное, среднее, старшее звено).

Метод – голос общественности: публикации в печатных СМИ о пользе спорта и здорового образа жизни. ФУР совместно с Алкоа-Россия проводят широкую информационную поддержку проекта на федеральном, региональном и местном уровне. (См. Приложение 12).

Проект включает в себя несколько типов **технологий**, которые способствуют здоровому образу жизни:

Здоровьесберегающие (обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

Оздоровительные (физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж);

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в факультативные уроки по ЗОЖ и личной гигиены);

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, массовые мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Таким образом, проект предлагает факультативные уроки и здоровьесберегающие занятия на школьном дворе для детей в группах продленного дня, во внеурочное время, для занятий жителей близлежащих микрорайонов, молодежи, включая детей с ограниченными возможностями. Дворовые фитнес -площадки с парковыми фитнес тренажерами (при наличии апробированных программ занятий) являются инновационными технологиями здорового образа жизни в местных сообществах.

Ресурсы, инфраструктура

В реализации проекта участвуют обучающиеся детских объединений Дома детского творчества, учащиеся образовательных учреждений города и района, педагоги, учителя, вожатые, жители г. Белая Калитва и района. Инфраструктура проекта предполагает наличие фитнес – площадок с тренажерами нового поколения, предназначенных для различных силовых и скоростных нагрузок. Занятия должны проводиться с инструктором по специально разработанным программам.

6. Результаты реализации проекта. Сведения о практической апробации проекта на базе образовательного учреждения

В рамках данного Проекта около 8000 школьников разного возраста и жителей Белой Калитвы прошли обучение по специально разработанным программам оздоровления на уличных тренажерах. Проведены комплексы занятий (тренировки) с 6-ью группами (по 15 человек) в каждой школе и с группой молодых родителей и детей школьного возраста. Ещё одна целевая группа, с которой проходили занятия, - это волонтеры Алкоа и молодежь из ближайших районных клубов по интересам. В результате выполнения проекта местные сообщества получили 10 оборудованных дворовых фитнес - площадок с уличными тренажерами нового поколения и разработанные и апробированные программы занятий на них для детей и взрослых разного возраста. Одновременно, с реализацией проекта, проводился мониторинг предусматривающий подсчет количества обученных по программе и анкета – опрос «Мотивация занятий на уличных тренажёрах» по изменению своего образа жизни на более здоровый. Для широкого распространения результатов факультативных уроков (в вопросах здорового питания, гигиены и экологии), «Фонд Устойчивое Развитие» организовал участие детей во всероссийской интернет-телеконференции «Экологическое содружество». На сайте

конференции открыты новые страницы, посвященные исследованию школьников в области здоровьесберегающих технологий для молодежи (включая здоровое питание), опыту внедрения новых программ занятий на уличных фитнес тренажерах для детей разного возраста. Итак, реализация проекта способствовала:

- обеспечению занятости молодежи (в мероприятиях в качестве выступающих, волонтеров, групп поддержки);

- реализации их творческих и спортивных способностей (например, за 2011-14 года спортсмены ДЮСШ №1, ДЮСШ №2, ДЮСШ №3 завоевали множество грамот на уровне города и области и России);

- увеличению охвата молодежи мероприятиями (увеличилось количество участников МОО, привлеченных);

- повышению внимания и проявлению интереса жителей к проекту «Молодежь голосует за здоровье»;

- применению интерактивных методик, когда обучающиеся и все желающие совершали активные действия (участвовали в конкурсах и фестивалях, читали стихи, пели хором песни, трудились на субботниках, и др.);

- повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни;

-улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса;

- увеличение количества учащихся, занятых физической культурой и спортом;

- улучшение знаний детей о здоровом образе жизни;

-повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков;

Каждый год видоизменяется реализация проекта. Прибывают новые лица, со своими находками и идеями. Незыблемой остается основа: соответствие целям и задачам приоритетных направлений здорового образа жизни и увеличение численности вовлечения молодежи в мероприятия проекта.

В целом, проект позволил получить апробированный конкретный пример для тиражирования инновационных технологий «здорового образа жизни для молодежи» в другие регионы страны, на другие территории присутствия российского и международного бизнеса.

Проект в первый же год своего существования в 2011 году был включен в «Библиотеку лучших ста практик формирования здорового образа жизни молодежи в России». В 2012 г. (См. Приложение 13) программа «Молодежь голосует за здоровье» была объявлена победителем корпоративного конкурса Alcoa Impact Awards -2012 в номинации СООБЩЕСТВО, став финалистом среди 277 проектов со всего мира, представленных в шести номинациях.

Список литературы

Материалы по программе «Молодежь голосует за здоровье!» можно найти по ссылкам: (См.

Приложение 14).