

Забайкальский край Агинский Район пгт. Новоорловск

# Проект

## «В здоровом теле, здоровый дух»



Авторы: Барбинская  
Александра  
Лиханова Нина  
Попов Алексей  
Бузыкина Елена

# Информационная справка

География реализации проекта	Пгт. Новоорловск Агинский район Забайкальский край
Место реализации проекта	Придомовая территория многоквартирных домов 21, 22, 24, 25
Участники проекта	жители домов 21, 22, 24, 25 -
Сроки реализации проекта	2019 г

# Цели и задачи проекта

Цель: развитие и популяризация здорового образа жизни и спорта.

Задачи:

1. Создание спортивных секций для молодежи, детей, людей пожилого возраста;
2. Привлечение к здоровому образу жизни детей из неблагополучных семей;
3. Организация спортивных соревнований между участниками проекта;
4. Обустройство площадки уличными тренажерами;
5. Вовлечение участников проекта в общественную, спортивную, творческую жизнь;
6. Объединение людей разного возраста, национальности, убеждений, верований одним общим делом.

# Актуальность

Данный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди людей от мала до велика через пропаганду ЗОЖ и спорта, повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры.

Далеко не каждого человека могут заинтересовать занятия в спортивных залах, тем более, что большинство людей ищут партнера, прежде чем начать заниматься каким-либо видом спорта. Сейчас многие живут тихо и спокойно в своих квартирах, не желая лишний раз куда-то выйти. Кто как не соседи могут подать пример и вытащить таких домоседов за пределы их уютного гнездышка? Кто как не соседи могут организовать досуг вечно слоняющихся без дела детей из неблагополучных семей? Массовое привлечение людей из нашего «микрорайона» к разнохарактерным занятиям физической культурой легло в основу идеи этого проекта. Забота о здоровье, новые увлечения, организация свободного времени должны заинтересовать и детей, и взрослых, и людей пожилого возраста. Эти аспекты очень заинтересовали участников проекта на общедомовых собраниях. Поэтому слова «В здоровом теле, здоровый дух» не просто актуальная для нас фраза, это актуальная цель, к которой нужно стремиться.

# Суть проекта

Создание спортивных секций во дворах домов и организация проведения между ними товарищеских соревнований - в этом заключается суть проекта «В здоровом теле, здоровый дух». Такая идея возникла после реализации проектов ТОСов «Солнышко» и «Дом № 24», которые создали площадку для воркаута, футбольного поля и заканчивают весной 2019г. строительство огороженной площадки. Эта площадка планируется стать полем для игры в волейбол, в футбол, а в зимний период станет катком. В нашем «микрорайоне» живут несколько учителей физической культуры, которые и станут судьями на будущих соревнованиях. Кроме того есть тренер по лыжным гонкам, некоторые женщины увлекаются «скандинавской ходьбой», ребята занимаются уличной гимнастикой. Все эти люди помогут объединиться в секции по интересам и привлечь еще большее количество людей, мотивируя друг друга. Так в каждом доме будет созданы свои команды по волейболу (молодежь, женщины и мужчины), команды детей по футболу. Для желающих заниматься при минимуме движений, а также для людей в возрасте предполагается установить уличные тренажеры.

# Примерный перечень спортивных секций

<b>№</b>	<b>Наименование секции</b>	<b>Возрастная группа</b>
1	Секция по волейболу	Молодежь, женщины, мужчины
2	Секция по футболу	Дети, подростки
3	Секция по бадминтону	Дети, подростки
4	Секция «скандинавская ходьба»	Женщины, люди пожилого возраста
5	Секция по воркауту	подростки
6	Секция лыжников	Дети, подростки, молодежь, женщины, мужчины, люди пожилого возраста
7	Секция «конькобежцы»	Дети, подростки, молодежь, женщины, мужчины, люди пожилого возраста

# План мероприятий на 2019г.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Выявление детей из неблагополучных семей и мотивирование их к активной спортивной жизни	Феврал ь	Сойникова Ю. Е.
2	Поиск лидеров среди активных жителей для каждой секции	Феврал ь	Барбинская А. А.
3	Реклама деятельности проекта, приглашение населения к участию в командах	Март	Лиханова Н.И.
4	Организация и проведение игры «Лапта»	Апрель	Широких Е.П.
5	Организация и планирование деятельности секций	Апрель	Лесников А.А.
6	Организация благотворительных забегов и велогонок для привлечения средств на приобретение уличных тренажеров	Май	Ерогова Е.П.
7	Проведение первых показательных соревнований по волейболу	Июнь	Бузыкина Е.Г.
8	Проведение первых показательных соревнований по футболу	Июнь, июль	Савинцев М. В.
9	Организация и проведение игры «Зарница»	Июль	Савинцева Е. В.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
10	Проведение семейного праздника	Август	Бубнова Т.Н.
11	Закупка, установка уличных тренажеров	В течении года	Панов А.С.
12	Соревнования по волейболу(закрытие сезона)	Сентябрь	Лесников А.А.
13	Соревнования по футболу(закрытие сезона)	Октябрь	Сарапулов Э.Д.
14	Соревнования по бадминтону	Сентябрь	Бальжинимаяе Б. Б.
15	Соревнования по воркауту	Октябрь	Токмаков Е.И.
16	Соревнования «Эстафета»(забег и велогонки – закрытие сезона)	Октябрь	Попов А.Г.
17	Открытие площадки с уличными тренажерами	Октябрь	Авторы проекта
18	Скандинавская ходьба по станциям	В течении года	Широких Е.П.
19	Залив катка	Декабрь	Вахуршев М.Г.
20	Лыжные гонки	Ноябрь	Елистратова Л.Б.

# Примеры уличных тренажеров

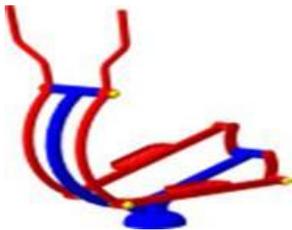


## Уличный тренажер «Гребля»

Тренажер задействует широчайшую мышцу спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы, плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапецевидные и ромбовидные мышцы. В момент выпрямления туловища вовлекаются также мышцы-разгибатели позвоночника. В момент наклона растягиваются все мышцы спины.

## Уличный тренажер «Степпер»

Уличный тренажер «Степпер» представляет собой стойку с установленной в верхней части опорой и подвижного модуля для ног. Внизу диапазон движения конструкции ограничен резиновыми отбойниками.



## Тренажер «Орбитрек» КС-211

«Орбитрек» может имитировать спортивную ходьбу и не только. Он так же может без проблем заменить бег, а так-же легко имитировать подъем по лестнице. Особенность тренажера заключается в том, что он нагружает мышцы тела, но совершенно не нагружает суставы тела и позвоночник. Таким образом, на этом тренажере легко могут заниматься люди, у которых проблемы со спиной, и с суставами ног.

## Велотренажер КС-216

Устойчивая крепкая и надежная конструкция уличного тренажера для развития координации движений и укрепления мышц всего тела.



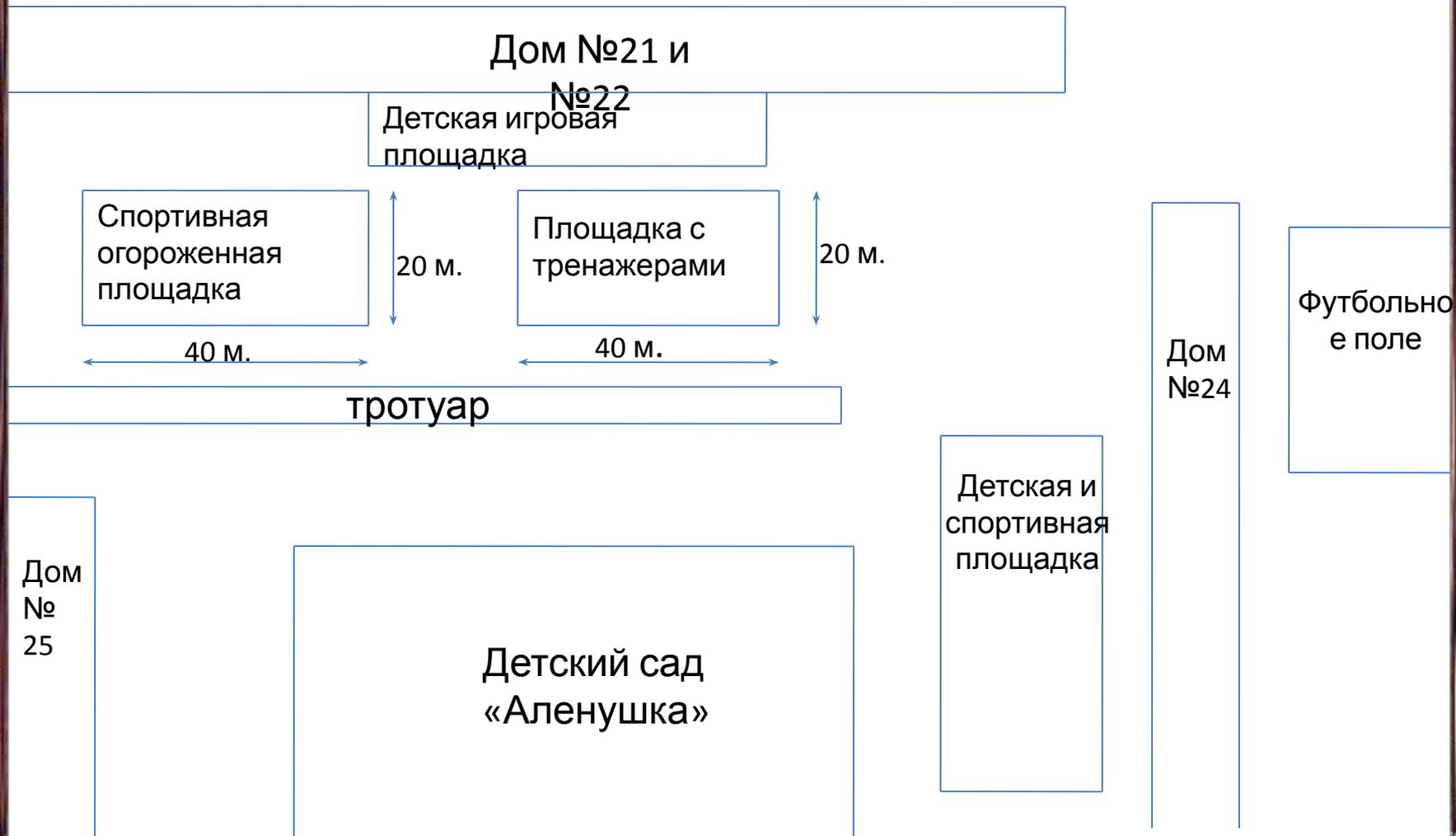
## Уличный тренажер «Тяга верхняя»

Уличный тренажер «Тяга верхняя» задействует широчайшую мышцу спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы, плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапецевидные мышцы. Тренажер способствует увеличению мышечной массы спины и рук, что формирует спортивную фигуру. Сидя на тренажере, взяв рукоятки: сделать вдох и потянуть рукоятки к верхней части груди, заводя локти назад; сделать выдох по окончании движения, медленно возвращаясь в исходное положение.

# Примерная смета расходов на реализацию проекта

№	Наименование расходов	Цена	Кол-во	Сумма
1.	Мячи футбольные	500	5	2500
2.	Мячи волейбольные	360	5	1800
3.	Наборы для бадминтона	200	6	1200
4.	Уличный тренажер «Гребля»	20980	1	20980
5.	Уличный тренажер «Степпер»	27500	1	27500
6.	Тренажер «Орбитрек» КС-211	30680	1	30680
7.	Велотренажер КС-216	26300	1	26300
8.	Уличный тренажер «Тяга верхняя»	41070	1	41070
9.	Лыжи	690	10	6900
	Итого:			158930

# План-схема расположения спортивных площадок



# Ожидаемые результаты

В процессе реализации проекта прогнозируется привлечь к ЗОЖ и спорту минимум 40% от общего количества участников. Будет снижен уровень различных правонарушений детьми нашего «микрорайона». Благодаря работе секций и большому количеству мероприятий станет возможна организация досуга людей разных возрастных групп. Подобная деятельность должна мотивировать людей заниматься не только ради общения, но и для блага своего здоровья. В идеале ожидается переосмысление своего образа жизни и жизненных ценностей участниками проекта. Авторы, путем публикаций в СМИ о каждом проведенном мероприятии, планируют привлечь внимание общественности, Администрации городского поселения «Новоорловск» к данному проекту.

# Дальнейшее развитие проекта

В процессе развития проекта предполагается ежегодно увеличивать количество спортивного оборудования, инвентаря, процент участников. Возможно распространение подобной деятельности на другие ТОСы. Ежегодное проведение аналогичных мероприятий должно стать событием, которого люди ждут с нетерпением. Увеличение количества участников напрямую повлияет на количество и направленность секций.