

Свердловская региональная общественная  
организация **«Клуб здоровья «Вита»**

**Проект–победитель конкурса  
президентских грантов 2019 года**



 **ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

***Хочешь быть здоровым?  
— Трудись.***

**озеро Иткуль**



# Партнёры проекта



- Министерство Физической культуры спорта Свердловской области

- Уральский Государственный Горный Университет (УГГУ)



- Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А.Остапца-Свешникова



- Свердловская региональная общественная организация «Здоровая Рассея»



- ООО "Производственно-коммерческая фирма «Век»:



## • Цели проекта:



- **Повышение уровня мотивации подрастающего поколения и их родителей на здоровый образ жизни путём привития первичных трудовых навыков**

**Сохранение и развитие культурно-исторического опыта здорового образа жизни, в основе которого лежат методы естественного оздоровления совместная трудовая деятельность взрослых и детей**

Развитие созданной на берегу озера Иткуль материально-технической и методической базы, позволяющей сочетать отдых в естественных природных условиях и совместную хозяйственную деятельность детей и взрослых, путём привлечения опытных мастеров-ремесленников и волонтёров.

- **Организация жизни в палаточном городке на основе методов естественного оздоровления и обеспечение работы мастерских для формирования у детей первичных трудовых-ремесленных навыков с целью приобретения позитивного опыта труда.**

## Задачи проекта:



# О клубе «ВИТА»

- СРОО «Клуб здоровья «Вита» создан **в 1989** году и уже в течение 23 лет организует на **озере Иткуль** (Челябинская обл., 90 км. от Екатеринбурга) оздоровительные экспедиции для семей, ведущих здоровый образ жизни.



Создатель и Научный  
руководитель клуба  
– врач-нейрохирург,  
канд. мед. наук  
**Шаталова Г.С.**

# Главные принципы

- Совместный труд – лучший способ воспитания.
- Здоровая семья – счастливые дети.
- Воспитание здорового ребенка – есть воспитание самих себя.
- Возрождение традиций – путь к здоровью народа.



# Имеющиеся ресурсы

- **Научно-методическая база:**
  - Система Естественного Оздоровления Г.С. Шаталовой, опыт освоения 30 лет;
  - Народные традиции здоровья;
  - Комплекс обучающих программ (игры, тренинги для обучения жизни в естественной природной среде).
- **Сотрудники:**
  - более 140 инструкторов-наставников и добровольцев.
- **Участники :**
  - ежегодно на Иткуле участвуют в экспедиции от 500 до 700 человек.
- **Информационная и материальная поддержка:**
  - Уральский Государственный Горный Университет., НВФ «ВЕК», Министерство физической культуры и спорта Свердловской области



# *Материальные ресурсы*

- Участок на берегу озера Иткуль 1 га (оформлена аренда)
- На берегу Иткуля построены: навес у костра, печь для обжига изделий из глины, навес у кухни и кирпичная печь, домики и оборудование для детских игр, спортивные площадки
- Снаряжение палаточного лагеря: палатки – 20, спальники – 130, коврики – 90, шатер , типи, хоз.палатки – 5, щитовая баня, металлические печи – 3, кирпичные печи – 2, оборудование кухни, столы, скамейки, тенты – 8 .
- Участок с постройками на Кордоне, на берегу озера Иткуль 700 кв.м, дом, склад, мастерские.
- Оборудование для занятий на воде: катамараны – 2, парусно-моторное судно «Рюрикъ», парусно-весельная лодка «Св. София» , спасжилеты – 20.
- Оборудование и инструмент для творческих мастерских и физкультуры: ручные швейные машинки – 3, электроинструмент и генератор, топоры, ручные и мотопилы, музыкальные инструменты, мячи, теннис,, волейбольная площадка, ходули, качели , снаряжение для скалолазания.
- Автомобили.

# ПООК «Заветный берег» на озере Иткуль





# Палаточный лагерь площадью 1 га



Кухня



# Занятия в течение недели

- Пятница: заезд участников, общий круг, экскурсия по территории.
- Суббота: презентация мастерских, набор учеников в мастерские, начало работы мастерских, первый поход.
- Воскресенье: праздник, занятия в мастерских.
- Понедельник: поход (12-20 км).
- Вторник: занятия в мастерских.
- Среда: водный и пеший походы (18-36 км), баня
- Четверг: занятия в мастерских, концерт самодеятельности.
- Пятница: ярмарка изделий мастерских.

# Распорядок дня

- 07.00 Побудка, зарядка, бег, купание.
- 09.00 Общий круг. Завтрак.
- 10.00-13.00 Работа мастерских.
- 13.30-14.30 Обед.
- 15.00-17.00 Работа мастерских.
- 17.00-19.00 Спортивные игры.
- 19.00-20.00 Ужин
- 20.00-21.30 Народные игры, танцы
- 21.30-22.00 Сказка и песни у костра.
- 22.00 Отбой

# Работа в мастерских:

Оздоровительной  
Металлургической  
Столярной  
Строительной  
Поварской  
Швейной  
Ткаческой

Кораблестроительной  
Гончарной  
Судовождения  
Садоводства и  
огородничества  
Лесоводства  
Туристической  
Краеведческой

***Самая главная мастерская «Кладезь  
здоровья»:***

***гимнастики, закаливание,  
пешие и водные походы,***

# Утро. Гимнастика



## Водные процедуры



# Мастерская лепки из глины



Печь для обжига керамики



# Столярная мастерская



- Изготовление игрушек и сувениров из дерева;
- Создание скульптурных композиций



# Кузница





# Мастерская по работе с текстильными материалами



- Кройка, шитье, ткачество
- Плетение и вязание

# Строительство судов и морское дело



# Мастерская растениеводства: поле зерновых, огород, лес (дендрарий)



# Работа с детьми: походы, изобразительное искусство, праздники, концерты



# Детская площадка



# Забавы



- Народные игры
- Древолазание и тарзанка
- Круговые танцы
- Ходули и др.



# Пешие походы

- Детские ягодные походы недалеко от палаточного лагеря
- На скалы Соколенок и Шайтан – 12 км и 18 км
- К истокам реки Чусовая – 24 км
- Вокруг озера – до 36 км
- На мраморные карьеры – 38 км







# Навес у костра с печкой-лежанкой



- Вечерние сказки и песни у костра
- Защита и тепло в непогоду



# Народные и профессиональные праздники



Праздник природы  
(Иван Купала)



# Праздник «День металлурга»



# День Военно-Морского Флота



# **Сроки выполнения недельных тренинг-курсов основной части проекта**

- 1-я смена с **19 июня** по **26 июня**
- 2-я смена с **26 июня** по **03 июля**
- 3-я смена с **03 июля** по **10 июля**
- 4-я смена с **10 июля** по **17 июля**
- 5-я смена с **17 июля** по **24 июля**
- 6-я смена с **24 июля** по **31 июля**
- 7-я смена с **31 июля** по **07 августа**
- 8-я смена с **07 августа** по **15 августа**

**Выезд автобусом в каждую пятницу в 14-00 ч.  
от Уральского Государственного Горного  
Университета (пер. Университетский, 9)**

# Уроки краеведения и здоровья на Иткуле для школьников и родителей

- Проведение мастер-классов по ремёслам (2-3 ремесла по выбору);
- Организация экскурсий и пеших или водных походов по знаковым местам Иткуля (памятник участникам войны 1812 года, Иткульские ворота, Исток реки Чусовая, Шайтан-Камень);
- Ролевая игра «Путешествие в страну древних металлургов»;
- Народные и спортивные игры;
- Трансфер участников из Екатеринбурга до Иткуля;
- Питание;
- Выезды по субботам и воскресеньям с середины августа до конца сентября

# Контакты

- Сайт клуба [Vitaclub.su](http://Vitaclub.su)
- Электронная почта:  
[Porogski.k@ursmu.ru](mailto:Porogski.k@ursmu.ru)  
[pkp13@mail.ru](mailto:pkp13@mail.ru)