

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



Водные походы «кругосветка» по Иткулью.

Карта похода



Флагман
Иткульского
флота
«РЮРИКЪ»

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**
- Электронная почта:
Porogski.k@ursmu.ru
pkp13@mail.ru