

Государственное бюджетное учреждение Республики Башкортостан

Юго-восточный межрайонный центр «Семья»

Служба Семьи

Городского округа город Сибай



АВТОРСКИЙ ПРОЕКТ

«Субботний лед с семьей»

Автор- составитель:

Логвина Алена Александровна

Специалист по реабилитационной работе

Службы Семьи г. Сибай

2024 год

Пояснительная записка.

Актуальность. Данный проект направлен на вовлечение и приобщение семей к ведению здорового образа жизни. Культура семейного досуга, несомненно зависит от культуры родителей, от того как родители заполняют свое свободное время. Если досуг семьи проводится примитивно- с помощью планшетов, компьютерных игр, смартфонов, это сказывается и на детях. Отсюда важнейшая родительская задача- учить детей отдыхать с пользой. Совместный отдых семьи- это удивительная возможность всей семьей побыть вместе.



Совместное катание на коньках всей семьей может иметь множество полезных эффектов на наше физическое и психоэмоциональное здоровье. Вот некоторые из них:

- 1.Сплочение семьи: Катание на коньках - это отличная возможность провести время вместе и укрепить семейные узы. Во время катания Вы можете поддерживать друг друга, помогать и веселиться вместе, что способствует созданию положительной атмосферы и укреплению взаимоотношений.
- 2.Физическая активность: Катание на коньках является отличным способом физической активности для всей семьи. Это помогает укрепить мышцы, улучшить баланс и координацию движений, а также повысить выносливость. Кроме того, это отличный способ сжигания калорий и поддержания здоровья.
- 3.Развитие навыков: Катание на коньках требует определенных навыков и координации. Практика этого навыка вместе с семьей поможет всем членам семьи развить баланс, гибкость и ловкость. Это также может способствовать развитию самодисциплины и уверенности.
- 4.Развлечение и удовольствие: Катание на коньках - это веселое и увлекательное занятие, которое может приносить много радости и удовольствия всей семье. Вместе семьи могут наслаждаться красивыми ледовыми пейзажами, играть в игры на льду или просто наслаждаться общением друг с другом.
- 5.Позитивные эмоции и антистресс: Физическая активность, включая катание на коньках, способствует выделению эндорфинов - гормонов счастья. Это помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса у всей семьи.

Таким образом, совместное катание на коньках всей семьей имеет множество пользы для физического и психоэмоционального благополучия, а также для укрепления семейных отношений. Такой совместный отдых укрепляет взаимоотношения между детьми и родителями, между супругами, создает приятные воспоминания у детей о времени, проведенном с мамой и папой на катке, а сделанные фотографии могут еще долго напоминать о счастливых моментах, проведенных всей семьей.

Для решения данных проблем, укрепления института семьи и приобщение к ведению здорового образа жизни мы и разработали наш проект.



Основная направленность проекта: Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни, укрепление детско-родительских отношений.

Новизна: данный проект реализуется только на базе ГБУ РБ Юго-восточный МЦ «Семья» в Службе Семьи г.Сибай

Наполняемость групп: Многодетные малоимущие семьи состоящие на социальном сопровождении в Службе Семьи города Сибай и проживающие в городском округе г. Сибай Республики Башкортостан.

Форма и режим проведения: совместные массовые катания на коньках проходят в холодное время года с декабря по февраль каждую субботу на базе партнера проекта в парке Культуры и отдыха, расположенного по адресу г.Сибай, ул.Чайковского, 1



Цели и задачи проекта.

Цель: Приобщение многодетных малоимущих семей состоящих на социальном сопровождении в службе семьи города Сибай Республики Башкортостан к совместным массовым катаниям на коньках и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Для достижения поставленной цели в ходе реализации данной программы необходимо решить следующие задачи:

- Приобщить многодетные малоимущие семьи к совместным массовым катаниям на коньках и участие в спортивных эстафетах на коньках с целью пропаганды здорового образа жизни и укрепления детско-родительского отношения.

- Укрепить мышцы. Эта активность требует постоянного напряжения мышц ног, ягодиц, живота и спины, что способствует их укреплению и повышению тонуса.

- Развить вестибулярный аппарат, который отвечает за ориентацию в пространстве.

- Укрепить сердце и иммунитет. Катание на коньках — отличная кардиотренировка, помогающая улучшить кровообращение и выносливость сердечно-сосудистой системы.

- Развить координацию. Этот вид активности требует постоянного удержания равновесия и точного контроля над телом.

- Развить социальные навыки. Катание на коньках развивает социальные навыки и способствует укреплению социальных связей.

- Помочь снять стресс и напряжение, улучшить настроение и хорошо провести время.



Ожидаемые результаты: тело- станет более гибким и пластичным; мышцы- станут более упругими, слегка подкаченными и крепкими; организм исцелится от стрессов и депрессий, повысится умственная работоспособность; повысится иммунитет, нормализуется работа дыхательной , нервной и сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата.

Участники проекта: дети и взрослые из семей состоящих на социальном сопровождении в службе Семьи г.Сибай.



Содержание проекта.

В рамках реализации проекта с декабря 2024 года по февраль 2025 года пройдет 12 суббот совместных массовых катаний, на каждую субботу и на каждое мероприятие будет привлечено более 10 семей, таким образом в рамках реализации проекта общий охват привлеченных семей к массовым катаниям составит более 120 семей. Будут организованы и проведены спортивные соревнования на коньках: "Мы смелые, ловкие, умелые" 14 декабря 2024 года; "Веселые старты" 25 января 2025 года; "На старт, внимания, марш!" 15 февраля 2025 года.



Совместное катание на коньках всей семьей имеет множество полезных эффектов на наше физическое и психоэмоциональное здоровье: сплочение семьи; физическая активность; развитие навыков катания; развлечение и удовольствие; позитивные эмоции и антистресс. Таким образом, совместное катание на коньках всей семьей имеет множество пользы для физического и психоэмоционального благополучия, а также для укрепления семейных отношений.

Такой совместный отдых укрепляет взаимоотношения между детьми и родителями, между супругами, создает приятные воспоминания у детей о времени, проведенном с мамой и папой на катке, а сделанные фотографии могут еще долго напоминать о счастливых моментах, проведенных всей семьей.

Календарный план на 2024 год

	Совместные массовые катания с более 40 многодетными малоимущими семьями состоящих на социальном сопровождении в Службе Семьи города Сибай Республики Башкортостан, каждую субботу, место проведения: парк культуры и отдыха города Сибай, расположенного по адресу : Республика Башкортостан, г.Сибай, ул.Чайковского, 1. Всего пройдет 4 совместных массовых катаний.	01.12.2024 31.12.2024	Дети и родители научатся проводить больше времени вместе и это время проведут с пользой. Разовьют вестибулярный аппарат, который отвечает за ориентацию в пространстве и поддерживает равновесие тела.
	"Мы сильные, мы смелые, ловкие умелые" спортивное командное соревнование , которое направлено на формирование командного духа, поддержки, сплоченности взрослых и детей через совместную игровую деятельность. Данное мероприятие будет проходить в парке культуры и отдыха города Сибай Республики Башкортостан по адресу ул.Чайковского, 1, участие примут более 10 многодетных малоимущих семей.	28.12.2024 28.12.2024	В спортивном возможное участие присоединившихся жителей города. Дети и родители начнут проводить больше времени вместе, научатся планировать свой досуг, поддерживать друг друга, научатся вести ЗОЖ.
	Совместные массовые катания с более 40 многодетными малоимущими семьями состоящих на социальном сопровождении в Службе Семьи города Сибай Республики Башкортостан, каждую субботу, место проведения: парк культуры и отдыха города Сибай, расположенного по адресу : Республика Башкортостан, г.Сибай, ул.Чайковского,1. Всего пройдет 4 совместных массовых катаний.	01.01.2025 31.01.2025	Дети и родители научатся проводить больше времени вместе и это время проведут с пользой для организма: восстановится давление, уменьшится риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшится работа легких и поможет преодолеть стрессовые состояния организма.
	"Веселые старты" спортивное командное соревнование, которое направлено на формирование командного духа, поддержки, сплоченности взрослых и детей через совместную игровую деятельность. Данное мероприятие будет проходить	25.01.2025 25.01.2025	В спортивном возможное участие присоединившихся жителей города. Дети и родители начнут проводить больше времени вместе,

	в парке культуры и отдыха города Сибай Республики Башкортостан по адресу ул.Чайковского,1, участие примут более 10 многодетных малоимущих семей.		научатся планировать свой досуг, поддерживать друг друга, научатся вести ЗОЖ
	Совместные массовые катания с более 40 многодетными малоимущими семьями состоящих на социальном сопровождении в Службе Семьи города Сибай Республики Башкортостан , каждую субботу , место проведения: парк культуры и отдыха города Сибай, расположенного по адресу : Республика Башкортостан, г.Сибай, ул.Чайковского,1. Всего пройдет 4 совместных массовых катаний.	01.02.2025 28.02.2025	Дети и родители научатся проводить больше времени вместе и это время проведут с пользой для организма: восстановится давление, уменьшится риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшится работа легких и поможет преодолеть стрессовые состояния организма.
	"На старт, внимание, марш!"" спортивное командное соревнование , которое направлено на формирование командного духа, поддержки, сплоченности взрослых и детей через совместную игровую деятельность. Данное мероприятие будет проходить в парке культуры и отдыха города Сибай Республики Башкортостан по адресу ул.Чайковского,1, участие примут более 10 многодетных малоимущих семей.	15.02.2025 15.02.2025	В спортивном возможное участие присоединившихся жителей города. Дети и родители начнут проводить больше времени вместе, научатся планировать свой досуг, поддерживать друг друга, научатся вести ЗОЖ.

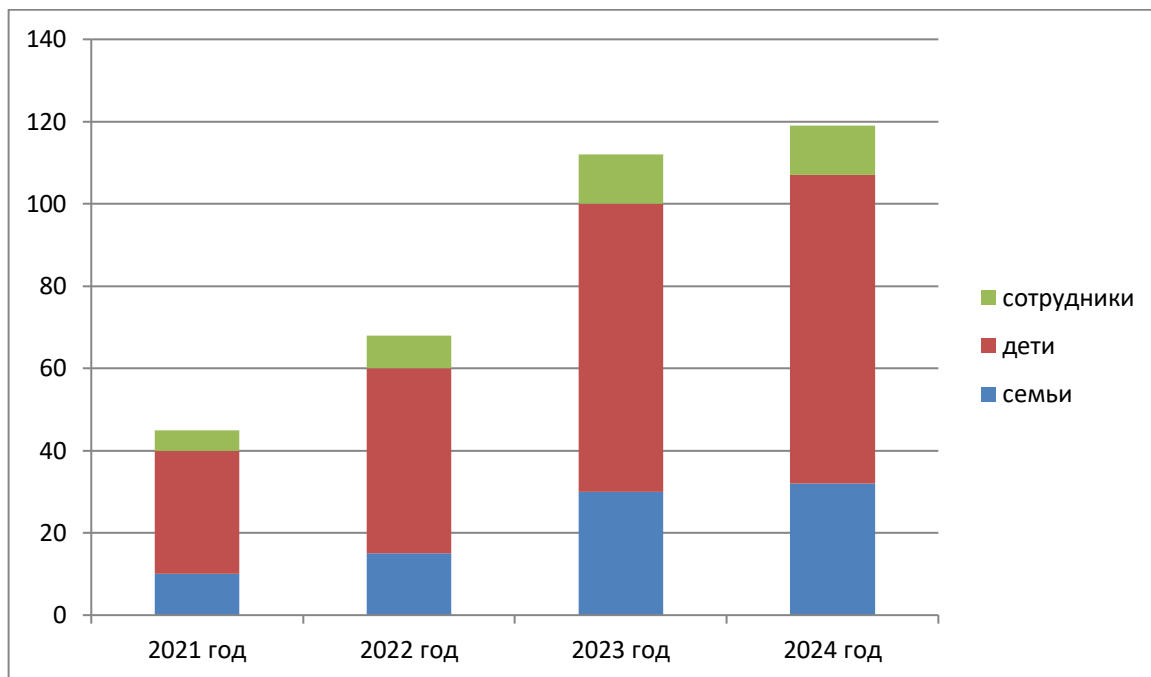
Материально-техническое обеспечение: Коньки берем на прокат у партнера проекта в парке КиО на безвозмездной основе.

Специалисты реализующую данную программу: специалисты Службы Семьи ГБУ РБ Юго-восточного МЦ «Семья».



Посещение проекта «Субботний лед с семьей»

статистика



2021 год- 10 семей, 30 детей, 5 сотрудников

2022 год- 15 семей, 45 детей, 8 сотрудников

2023 год- 30 семей, 70 детей, 12 сотрудников

2024 год- 32 семьи, 75 детей, 12 сотрудников

2021 год

Было привлечено более 10 семей



2022 год

К участию в массовых катаниях, играх, эстафетах было привлечено более 15 семей



2023 год

К участию в массовых катаниях, играх, эстафетах было привлечено более 30 семей





Начало 2024 года

Более 30 семей





Служба Семьи г.Сибай



Наш адрес: Республика Башкортостан, г.Сибай, ул.Островского, д.30

Телефон для связи: 8(34775)5-90-64

Группа ВК: <https://vk.com/kc58.mintrudrb.ruoffices>