

Всероссийский конкурсный отбор проектов
«Женщины за здоровое общество»

Семейный марафон здорового образа жизни "В стране здоровья, красоты и силы"

Номинация - Здоровый образ жизни

Руководители команды:

Кайнова Н.С., Хорькова Е.А., Россия, Свердловская область, город Алапаевск

Территория проведения проекта - «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

город Алапаевск, Свердловская область



Алапаевск
385 лет

Наш маленький город известен не только в России.

- По указу Петра I у нас в 1702 году был заложен железоделательный завод – один из первых на Урале. В дореволюционное время алапаевское кровельное железо приносило славу России и не раз получало золотые медали на международных выставках в Брюсселе и Лондоне.
- В доме, где жил всемирно известный композитор П.И.Чайковский, организован Дом-музей П.И.Чайковского – единственный в своем роде музей детства великого композитора.
- Алапаевск вошел в историю как родина первых Советов на Урале. В марте 1905 года здесь был создан первый в России Совет рабочих депутатов.
- Алапаевск – город трагических событий, связанных с гибелью членов царской семьи. Ежегодно наш город принимает паломников из всех уголков России и мира
- В годы Великой Отечественной войны в нашем городе формировался батальон связи для легендарного Уральского добровольческого танкового корпуса, танковая колонна «Алапаевский рабочий», уральский госпиталь 1426, на личные сбережения педагогов был построен самолет «Алапаевский учитель»

Алапаевцы отличаются высокой социальной активностью, в городе активно действуют общественные организации, продуктивный опыт которых не раз успешно представлялся на региональном и федеральном уровнях.

Проблематизация. Актуальность проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

(город Алапаевск, Свердловская область)

Проблема 1 — необходимость обеспечения высокого качества реализации государственной политики в формировании национальных ценностей. Проект «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы» транслирует ценность крепкой семьи. Проект нацелен на создание среды, где семья становится единым целым в стремлении к здоровому образу жизни. Совместное участие родителей и детей в мероприятиях способствует сохранению традиционных российских семейных ценностей: сплоченность семьи, забота о здоровье друг друга, преемственность поколений, положительный пример. Участие в проекте воспитанников из разных социальных групп способствует социальной интеграции: уважение к многодетной семье, взаимопомощь и поддержка младшим, детям с ограниченными возможностями здоровья и др.

Проблема 2 — отработка конкретных моделей взаимодействия разных организаций, объединения их ресурсов для реализации государственной политики. В рамках проекта взаимодействуют органы муниципальной власти, Алапаевская епархия, женское движение «Единой России», общественные организации

Проблема 3 — высокий показатель заболеваемости детей дошкольного уровня. Детские сады города Алапаевск посещает 2023 ребенка. Из них в возрасте от 5 до семи лет 739 детей. По данным самообследования количество пропусков по болезни одним ребенком в 2023 году в среднем составило 20 дней в детских садах города Алапаевска. Этот показатель остается стабильным на протяжении 3 лет. Почти на месяц дошкольник по состоянию здоровья выпадает из активной развивающей среды. Очень важно создать все условия для укрепления здоровья ребенка, чтобы его развитие было органичным, непрерывным и радостным.

Проблематизация. Актуальность проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

(город Алапаевск, Свердловская область)

Проблема 4 — недостаточный уровень культуры здоровья у окружающих ребенка взрослых, а их пример чрезвычайно важен для формирования у ребенка потребности в ЗОЖ. Данные мониторинга ценностных ориентаций современной молодежи в 2024 году по вопросам ценностного отношения к здоровью, проведенным ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» показали следующее: регулярно питаются в среднем только около 60% молодежи, родителей и педагогов; стараются не употреблять вредную пищу (фастфуд и пр.) около 30% респондентов; в среднем 20% молодежи, 30% педагогов и 36% родителей спят рекомендованное количество времени; зарядку делают около 20% респондентов; спортом занимаются около 15% молодежи и 10% взрослых; топ-3 вредных привычек у взрослых и молодежи совпадает: поздно ложатся спать более 40% педагогов и родителей; респонденты проводят много времени с гаджетами; употребляют газированные напитки более 34% молодежи и более 10% взрослых.

Проблема 5 — высокая потребность в формировании заинтересованных сообществ для обеспечения возможности детям и родителям развивать умения ЗОЖ в составе заинтересованных команд под руководством специалистов с экспертным мнением. На этапе изучения актуальности проведения проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы» был проведен опрос среди 210 семей. 100% опрошиваемых поддержали идею проекта и высказали желание участвовать в нем в разных мероприятиях. Такой максимально высокий результат изучения актуальности идей муниципальных проектов получен впервые.

Целевая аудитория

- ✓ 310 детей дошкольного возраста от 6 до 8 лет дошкольных образовательных организаций МО город Алапаевск
- ✓ 90 молодых родителей в возрасте до 35 лет
- ✓ 20 детей волонтерского отряда МАОУ СОШ No 12
- ✓ 230 родителей детей в возрасте старше 35 лет
- ✓ 6 наставников, 4 организатора, 50 волонтеров из числа работников дошкольных образовательных организаций Муниципального образования город Алапаевск, местного отделения Женского движения Единой России

Стадия проекта. Зрелость проекта

● **Инициатива**

В январе 2025 года в рамках муниципального проекта «Мама и я — лучшие друзья» был проведен флешмоб «Семейная зарядка», в котором приняло участие 210 детей, родителей, представителей старшего поколения из 100 семей. Событие получило яркий отклик не только от непосредственных участников, но и в социальных сетях. Родители высказали желание участвовать в подобных мероприятиях на муниципальном уровне. Особенно ценно то, что в составе инициативной группы, продвигающей идею проведения семейного марафона здорового образа жизни, молодые родители - 20 человек. Эта идея легла в основу разработки проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

Мы можем гарантировать качество разработанности проекта, потому что он стал участником федерального конкурса на гранты в форме субсидий из федерального бюджета на организацию и проведение проектной активности, направленной на воспитание, развитие и самореализацию детей и молодежи, организацию досуга детей и молодежи, прошел все стадии экспертизы, стал победителем и получил финансовую поддержку государства в размере 951 834,00 рублей

Миссия проекта. Цели и задачи проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

Цель

Создание условий для вовлечения детей и молодежи (молодых родителей) в количестве 420 человек в проектные активности, направленные на формирование традиций здорового семейного досуга, семейных традиций здорового образа жизни, укрепления традиционной российской духовно-нравственной ценности крепкой семьи

Задачи

- организовать для детей и их родителей марафон здорового образа жизни на основе интеграции современных оздоровительных технологий: нейропсихологии и сказкотерапии
- продвигать оздоровительные традиции семьи как позитивные формы организации семейного досуга посредством проведения конкурсов, организации выставок семейных коллажей и активного освещения мероприятий в средствах массовой информации
- создать равные возможности участия воспитанников из разных социальных групп (семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, семьи, воспитывающие ребенка с ограниченными возможностями здоровья, многодетные семьи и др.) в мероприятиях, способствующих формированию устойчивой потребности в здоровом образе жизни и укреплению внутрисемейных отношений
- издать сборник учебно-методических материалов, ориентированный на детей, родителей и педагогов по вопросам формирования культуры здоровья

Суть проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

Новизна проекта заключается в нескольких ключевых аспектах:

- масштабность: вовлечение в проект большого количества детей и молодежи из числа детей и их молодых родителей (400 человек), участие в мероприятиях проекта всей семьи, включая бабушек и дедушек
- инклюзивность: в мероприятиях активно участвуют дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации
- комплексный подход: проект объединяет сразу несколько направлений здоровья – физическую активность, правильное питание и когнитивные тренировки
- геймификация процесса: использование игровых механик на основе сказочных сюжетов в процессе обучения навыкам культуры здоровья: квест-игра, соревнования, игротека, тимбилдинг. При этом дети сами становятся героями сказочных историй
- использование современных здоровьесберегающих технологий сказкотерапии и нейропсихологических методов открывает новые возможности для улучшения психических процессов (скорость мышления, память, произвольность внимания, речевая деятельность) и физического состояния человека
- привлекательность и доступность: через знакомых сказочных персонажей дети легче воспринимают новый опыт и знания; сказочные сюжеты позволяют наглядно раскрыть важные понятия, такие как здоровый образ жизни, правильное питание и физическая активность, а родители легко становятся партнерами детей в игровых ситуациях так как сказочный сюжет помогает создать дружескую и комфортную атмосферу для всех участников;

Суть проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

Для участников марафона предусмотрена организация следующих активностей:

1. Физкультурно-игровая программа «Сказочные старты», где дети и взрослые познакомятся с народными спортивными играми с использованием методов тимбилдинга
2. Игротека «Сказочные рецепты здоровья», где дети и взрослые познакомятся с основами рационального питания на основе сказочных блюд. В рамках данной игротеки организуется конкурс на лучший семейный рецепт здорового блюда.
3. Квест-игра «В гостях у доктора Айболита» о правилах профилактики заболеваний, укреплении здоровья и когнитивном тренинге с использованием методов нейропсихологии

Благодаря разнообразию форматов мероприятий и вовлечению всех членов семьи, проект «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы» сможет способствовать повышению интереса к здоровому образу жизни, формированию традиций здорового семейного досуга, укреплению внутрисемейных отношений.

Суть проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

Для участников марафона предусмотрена организация следующих активностей:

1. Физкультурно-игровая программа «Сказочные старты», где дети и взрослые познакомятся с народными спортивными играми с использованием методов тимбилдинга
2. Игротека «Сказочные рецепты здоровья», где дети и взрослые познакомятся с основами рационального питания на основе сказочных блюд. В рамках данной игротеки организуется конкурс на лучший семейный рецепт здорового блюда.
3. Квест-игра «В гостях у доктора Айболита» о правилах профилактики заболеваний, укреплении здоровья и когнитивном тренинге с использованием методов нейропсихологии

Благодаря разнообразию форматов мероприятий и вовлечению всех членов семьи, проект «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы» сможет способствовать повышению интереса к здоровому образу жизни, формированию традиций здорового семейного досуга, укреплению внутрисемейных отношений.

Основные результаты проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»



Социальный и воспитательный эффект:

- ✓ Проект прививает осознанное отношение к здоровью, физической активности и правильному питанию, создавая основу для устойчивого поведения в будущем и детям, и взрослым, несущим ответственность за их жизнь и здоровье.
- ✓ Обучение детей и молодежи новым навыкам здоровьесбережения: дети и их родители учатся принимать взвешенные решения относительно своего здоровья и благополучия на основании новых приобретенных в ходе проекта знаний и умений.
- ✓ Создание положительного примера для окружающих: информационное освещение мероприятий и результатов проекта демонстрирует окружающим важность заботы о своём здоровье и семье.

Количественные показатели результата

- ✓ Проведение 3 активностей, охватывающих различные направления здорового образа жизни
- ✓ Масштабность проекта - общее количество участников проекта 710 человек. Привлечение 50 волонтеров из числа работников дошкольных образовательных организаций, членов женского движения «Единой России». Алапаевской Епархии для помощи в организации мероприятий.
- ✓ Издание сборника учебно-методических материалов, ориентированный на детей, родителей и педагогов по вопросам формирования культуры здоровья

Основные результаты проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

- ✓ Город Алапаевск — малый город России. По состоянию на 1 октября 2021 года 801 город нашей Родины относился к малым (население менее 50 тыс. человек). Таким образом, успешно реализуя наш проект, мы сможем предложить всем малым городам России апробированную модель взаимодействия разных организаций, объединения их ресурсов для реализации государственной политики в сфере формирования базовых национальных ценностей, в том числе и ценности здоровья и здорового образа жизни. В помощь тем, кто захочет реализовать нашу идею в своей территории, будет сборник учебно-методических материалов, ориентированный на детей, родителей и педагогов по вопросам формирования культуры здоровья, включающий готовые разработки и сценарии проведенных мероприятий
- ✓ Расширение проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы» возможно путем его включения в муниципальный проект «Сохраняя традиции», что увеличит охват целевой аудитории и сделает традиционным мероприятием в городе Алапаевск.
- ✓ Кроме того, участвуя в конкурсе «Женщины за здоровое общество», мы верим, что найдем единомышленников в разных уголках нашей великой страны. Реализация проекта создаст базу для сотрудничества организаций разного уровня.
- ✓ Приобретенные для реализации материальные ресурсы на средства федерального гранта возможно использовать для реализации других видов детской активности: театрализованных представлений, когнитивных тренировок, фестивалей детского творчества, проведение тимбилдинговых игр

Механика проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»»

1. Информационная кампания проекта "Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы» (1-15 июня 2025 года, в том числе на празднике, посвященном Дню защиты детей на центральной площади города)
2. Подготовка программы Семейного марафона здорового образа жизни "В стране здоровья, красоты и силы"(1-30 июня 2025 года)
3. Физкультурно-игровая программа "Сказочные старты" 1-30.09.2025 года, где дети и взрослые познакомятся с народными спортивными играми с использованием методов тимбилдинга. Принимают участие не менее 100 семейных команд. Задачи: объединить всех членов семьи, укрепить семейные связи, создать положительную мотивацию к совместному активному отдыху за счет использования командообразующих игр, сказочных элементов и спортивных соревнований.
4. Игротека "Сказочные рецепты здоровой пищи"(10-29.10.2025 года), где дети и взрослые познакомятся с основами рационального питания на основе сказочных блюд (04.08.2025 – 29.11.2025). Принимают участие не менее 100 семейных команд. В рамках проведения игротеки участники узнают о важности правильного питания и здорового образа жизни через увлекательные игры и интерактивные задания. Сказочные герои познакомят с основными группами продуктов, необходимыми для полноценного роста и развития организма. В рамках игротеки будет организован конкурс на лучший семейный рецепт здорового блюда.
5. Квест-игра "В гостях у доктора Айболита" (7-30.11.2025 года), о правилах профилактики заболеваний, укреплении здоровья и когнитивном тренинге с использованием методов нейропсихологии (04.08.2025 – 29.11.2025). Принимают участие не менее 100 семейных команд. В рамках квест-игры участники пройдут ряд увлекательных этапов, направленных на освоение знаний о здоровом образе жизни и основах медицинской помощи. Участники получают знания о профилактике нарушений развития посредством нейропсихологических методик и предупреждению болезней через интерактивные задания. Задачи: развитие партнёрского взаимодействия детей, молодежи и взрослых благодаря совместной работе над выполнением заданий, создание равных условий для освоения ключевых навыков поддержания здоровья детьми с особыми образовательными потребностями через интеграцию их в единое игровое пространство всех участников.
6. Финальные события проекта: Церемония чествования лучших участников, заключительная информационная кампания, выпуск сборника учебно-методических материалов, ориентированный на детей, родителей и педагогов по вопросам формирования культуры здоровья, включающий готовые разработки и сценарии проведенных мероприятий(1-29.12.2025 года)

Каналы продвижения проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

Административный канал

В организационную группу входят представители городской администрации, Думы, Управления образования, руководители детских садов, разработан план информационного продвижения проекта, в том числе план выходов членов организационной группы на родительские собрания.

Информационный канал

Одновременно действия проекта будут освещаться на сайтах и госпабликах города, Управления образования, всех детских садов, на специально разработанной страничке проекта Вконтакте. Поддержку оказывает муниципальное СМИ «Алапаевская газета»

Общественные организации

Высокий авторитет в городе имеют городской Совет ветеранов педагогического труда, местное отделение «Женского движения Единой России», алапаевская городская организация Общероссийского Профсоюза образования. Используем их информационные ресурсы в качестве информационных площадок продвижения идей проекта(мамы, бабушки наших детей). Авторитетных представителей организаций включаем в проведение рекламных мероприятий и мероприятий проекта

Информация о текущем статусе реализации проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»

Информационная кампания проекта "Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»:

На текущий момент разослано не менее 30 писем в образовательные организации города с подробной информацией о проекте и его активностях и приглашением принять участие и приложением информационных плакатов для размещения в родительских чатах и на информационных стендах для родителей.

Инициативной группой проекта уже проведена очная презентация проекта и его активностей на заседании Муниципального родительского комитета. Готовится сценарий интерактивной презентации проекта на муниципальном празднике, посвященном Дню защиты детей (1 июня 2025 года, центральная городская площадь), разрабатывается проект официальной странички проекта в социальной сети Вконтакте, рекламные продвигающие посты для местных СМИ и официальных госпабликов организаций города Алапаевска. Это позволит охватить максимальную аудиторию жителей города

Подготовка программы проекта "Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»:

Проведено два заседания инициативной группы проекта с участием наставников. Составлена программа Семейного марафона здорового образа жизни, ее локации. Разрабатываются сценарии трех активностей: физкультурно-игровая программа, квест-игра, игротека. Обозначены необходимые атрибуты (театральные костюмы, спортивный инвентарь, нейротренажеры, декорации) для организации совместной деятельности детей и взрослых. Заключаются договора о закупе необходимых материальных ресурсов

Ресурсы



Человеческие ресурсы

Для организации мероприятий проекта будет привлечена инициативная группа из числа молодых родителей, наставников педагогов МБДОУ "Детский сад No15", волонтерский отряд МАОУ СОШ No 12, волонтеры из числа педагогических работников ДОО МО город Алапаевск, женщин-волонтеров Женского движения Единой России. Организаторы и волонтеры обеспечат проведение мероприятий проекта, регистрацию участников, помогут с ориентировкой на местности, осуществят патрулирование территории по соблюдению правил безопасности и порядка

Информационные ресурсы

Организация информационной кампании, освещение мероприятий проекта, его результатов будет производиться через средства массовой информации города Алапаевска, на официальных информационных каналах Администрации города, Управления образования, Информационно-методического центра, Женского движения Единой России, Алапаевской Епархии, регионального отделения Движения первых

Материально-технические ресурсы

В связи с поддержкой Администрации города для реализации проекта на безвозмездной основе мы располагаем муниципальным спортивным инвентарем (дорожки, кольцебросы, дуги, обручи, мячи, скамейки), спортивными залами и площадками города. Кроме финансовой поддержки муниципалитета на реализацию проекта идут целевые средства федерального гранта

Интеллектуально-творческие ресурсы

В реализации проекта участвуют специалисты, опыт и продуктивные результаты деятельности признаны на региональном и федеральном уровнях (опыт реализации проектов)

Команда проекта «Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»



Ключевые члены команды

Руководители проекта



Кайнова Наталья Сергеевна, Россия, Свердловская область, город Алапаевск, 1973, Почетный работник общего образования, член Регионального учебно-методического объединения в системе общего образования Свердловской области.



Шестакова Надежда Валентиновна, Россия, Свердловская область, город Алапаевск, 1972, председатель областного методического объединения педагогов дошкольного образования Свердловской области



Хорькова Елена Александровна, Россия, Свердловская область, город Алапаевск, 1977, победитель конкурса на соискание премии Губернатора Свердловской области педагогическим работникам. Опыт организации городских и областных мероприятий 7 лет



Рачева Наталья Александровна, Россия, Свердловская область, город Алапаевск, 1971, координатор местного отделения партпроекта «Женское движение «Единой России»



Одинцова Галина Анатольевна, Россия, Свердловская область, город Алапаевск, 1962. руководитель отдела религиозного образования и катехизации Алапаевской Епархии

В рамках муниципального проекта «Сохраняя традиции» руководители и члены команды проекта являются организаторами семейных фестивалей по различным направлениям. Каждый такой фестиваль объединяет более 200 семейных команд. В 2024-2025 успешно реализован муниципальный проект «Мама и я — верные друзья». Руководители награждены благодарственными письмами за участие в организации региональных фестивалей «Уральскими тропами: путешествие по календарю»