

проект «Центра развития физической культуры и
спорта» г.Искитима Новосибирской области
(ЦРФКиС)

ЗДОРОВЫЙ ГОРОД



Представлен спортивным диетологом
Натальей Котельниковой

Спортивно-оздоровительный кластер в г.Искитиме Новосибирской области в рамках программы «Здоровый город»

Спортивный кластер в г. Искитиме



ЛДС «Арена 300»

Гостиница

Бассейн «Коралл»

Спортивный зал 36 x 18 м

Городишная площадка

Малая площадка ГТО

Большая площадка ГТО

Многофункциональная спортивная площадка

1. Территория С/К «Заря»
2. Территория частного инвестора С/К «Кристалл»
3. Жил массив «Ясный»
4. Микрорайон «Южный»

СК Заря ЦРФКиС входит в спортивно-оздоровительный кластер и включает в себя:

- Стадион с трибуной на 1000 мест.
- Футбольное поле (основное и мини-футбольное).
- Беговые дорожки и легкоатлетическую зону.
- Детскую игровую площадку.
- Универсальную игровую площадку (стритбол, волейбол, мини-футбол).
- Площадки ГТО (в т.ч. для инвалидов).
- Площадку для городков.
- Спортивный зал (36x18 м) с раздевалками.
- Медицинский кабинет (сертифицирован).
- Кабинет здорового питания (спортивный диетолог).



Данные о спортивном кластере г. Искитима

Культивируемые виды спорта: футбол, волейбол, баскетбол, регбол, «Клуб адаптивной физической культуры» (инвалиды, пенсионеры) - дартс, настольный теннис, бочче, шашки, шахматы, группы ОФП, плавание, водное поло, самбо, смешанные единоборства, хоккей, фигурное катание, греко-римская борьба.

Количество посещений за 2024 г. – 50000.

Более 100 спортивных мероприятий ежегодно.



Глобальные проблемы XXI века – это ожирение и гиподинамия

ИДЕЯ – оздоровление жителей города средствами физической культуры и спорта в комплексе со здоровым питанием.

В СК "Заря" г. Искитима с 2021 г. функционирует кабинет "Здорового питания", где дипломированный спортивный диетолог (менеджер "Здоровый город") проводит консультации по питанию для всех категорий граждан.

Специалист по питанию проводит семинары для посетителей, сотрудников и спортсменов, марафоны по снижению веса (для всех желающих по показаниям), ведет бесплатные открытые каналы, где делится полезными знаниями.

Изначально аудиторией стали посетители "Клуба адаптивной физической культуры" - МБУ "ЦРФКиС", а так же спортсмены и посетители СК "Заря".

Такой комплексный подход позволяет расширить географию проекта и привлечь как можно большее количество жителей города.



Команда проекта

Помощь оказывают руководитель "Клуба адаптивной физической культуры" СК "Заря" и инструкторы по адаптивному спорту, которые ведут работу с пенсионерами и инвалидами (группы 40 и 25 человек).

Так же привлекаются сборные команды города по видам спорта и самостоятельно занимающиеся спортсмены на спортивных сооружениях МБУ ЦРФКиС (3 стадиона, 3 спортивных зала, клуб "Атлет").

Благодаря команде, количество участников растёт.



Команда проекта





Руководитель проекта «Здоровый город»

В СК «Заря» с 2021 г. работает специалист по питанию
Наталья Котельникова

- Спортивный диетолог с педагогическим образованием
- Инструктор по спорту
- Менеджер Здоровый город



Охват проекта

1. Количество обращений и личных консультаций в течение года - в среднем 220 человек.

2. Количество участников семинаров в течение года - 150 человек.

3. Количество участников в марафонах - 100 человек.

4. Количество подписчиков ВКонтакте (друзей 1,3 К, 883 подписчика) - просмотры постов в среднем около 500 человек

5. Количество подписчиков ВКонтакте официальная страница МБУ ЦРФКиС - 701 человек, просмотров постов о питании в среднем 250

6. Количество подписчиков в Одноклассниках - 342 человека, в среднем 200 просмотров -

7. Телеграмканал "Здоровая тарелка" - 105 участников

8. Телеграмканал "Здоровая семья" - 150 подписчиков



Поддержка проекта



- Партнёрами проекта являются:
- 1. Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Новосибирской области "Искитимская центральная районная больница".
- Заключён договор о сотрудничестве. Врачи рекомендуют пациентам обратиться за консультацией в кабинет "Здорового питания" в СК "Заря", а также в официальной группе больницы ВКонтакте регулярно размещаются полезные посты нутрициолога МБУ ЦРФКиС на тему здорового рациона.
- 2. Отдел социального обеспечения администрации г. Искитима, по руководством которого реализуется программа "Укрепление общественного здоровья", в которую входит деятельность по оздоровлению жителей города средствами физической культуры, спорта и здорового питания.
- 3. "Управление образования и молодежной политики г. Искитима" - совместные мероприятия.
- 4. Общественная организация "Союз женщин" г.Искитима - совместные мероприятия.
- 5. «Союз пенсионеров», «Общество инвалидов» г. Искитима.



Поддержка проекта

на фото «Союз пенсионеров» и «Союз женщин» г.Искитима



Цели и задачи проекта

Проект нацелен на формирование у граждан культуры осознанного питания. Мы стремимся привить любовь к здоровой пище, обогащая знаниями о рациональном питании и его влиянии на общее состояние здоровья, что даёт возможность активно заниматься спортом.



Здоровье Искитимцев. Здоровое питание и физическая культура - это качество жизни и активное долголетие.

Поддержка местных производителей. Мы поддерживаем фермеров, у которых можно брать высококачественные и свежие продукты.

Образование и информирование. Рассказать о важности сбалансированного питания, чтобы каждый мог узнать, как правильно составить свой рацион для увеличения физической активности.

Формирование здоровых привычек: Мы помогаем людям менять свои привычки, предлагая рекомендации по выбору натуральных продуктов и рецепты для полезных блюд.

А так же: Сообщество единомышленников. Мы создаём платформу для общения, мотивации, обмена рецептами и успехами на пути к здоровому образу жизни.



Результаты проекта

- На протяжении реализации проекта получено очень много отзывов от жителей г. Искитима о том, что они получают огромную мотивацию: меняют свой рацион, свои привычки, снижают вес, начинают лучше себя чувствовать, растёт уровень энергии, становится лучше сон, меняются показатели сахара и холестерина в лучшую сторону, налаживается стул, кожа становится чище, у них появляется тяга к занятиям физической культурой и они приходят на стадион!
- Спортсмены набирают мышечную массу, повышается выносливость, реже стали болеть вирусными инфекциями, улучшают спортивные показатели.
- В 2022 г. за участие в конкурсе "Здоровые города России" администрация г. Искитима награждена дипломом Министерства здравоохранения РФ в номинации Лучшая программа по здоровому питанию, реализуемая "Центром развития физической культуры и спорта" г. Искитима, а Котельникова Наталья Анатольевна - благодарностью.

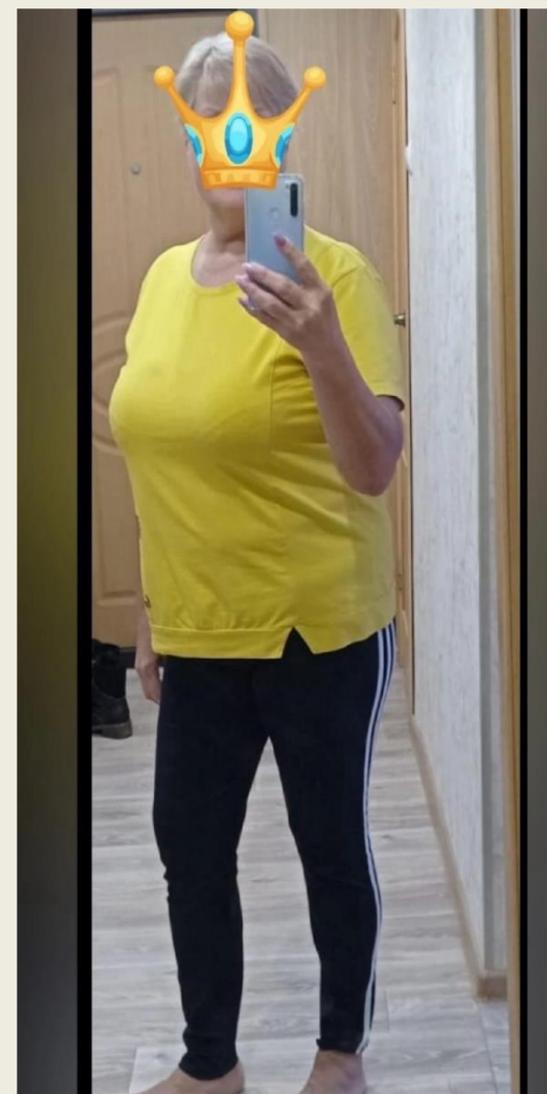


Демонстрация работы проекта «до/после»

- Светлана 59 лет – постоянная посетительница Клуба адаптивной физкультуры.
- Лишний вес, нет щитовидной железы
- Выполняя рекомендации, которые Светлана получала на консультациях, ей удалось за первые 2 месяца избавиться от 7 кг без изнуряющих диет и голодовок.

Светлана: «Ушла лишняя жидкость, отёчность, появилось чувство лёгкости, улучшилось настроение и появилась любовь к себе, а это так важно для женщины».

- На данный момент в течение полутора лет Светлана добилась желаемого веса. В целом удалось снизить вес на 14 кг.



Беседы и консультации о здоровом питании



Отзывы о работе

Детокс-марафон Преображение
Девушки, давайте познакомимся и...

Всем здравствуйте! Оксана, 54 года. С осени удалось избавиться от 10 кг, спасибо Наталье! Косвенно, но она мой мотиватор. Подкасты, разговоры о правильном питании, образе жизни с ней сделали свое дело! Есть цель двигаться дальше, но пока все встало! Точно уверена - этот марафон даст толчок.

19:41

Чай пью без сахара, могу с фиником 11:33

Но иногда, в день рождения мужа вот ела торт 11:34

А вот, девушка практически не меняла свой рацион, а только убрала САХАР из кофе и чая и результат за месяц - 2 кг 4 ✓✓

На день матери, 2 пироженки 11:34

Взвешалась на днях, после обеда, вес 57 11:35

Вся в делах, заботах, почти не готовлю 11:35

Значит - 2 кг! Это хорошо 4 ✓✓ 11:35

Ну да и это только на чае без сахара 11:36

Чай пью без сахара, могу с фиником 11:33

Но иногда, в день рождения мужа вот ела торт 11:34

А вот, девушка практически не меняла свой рацион, а только убрала САХАР из кофе и чая и результат за месяц - 2 кг 4 ✓✓

На день матери, 2 пироженки 11:34

Взвешалась на днях, после обеда, вес 57 11:35

Вся в делах, заботах, почти не готовлю 11:35

Значит - 2 кг! Это хорошо 4 ✓✓ 11:35

Ну да и это только на чае без сахара 11:36

Наталья, Вы абсолютно правы! Когда, благодаря Вам я пошла сдавать анализы и вылечила инсулинорезистентность, вес стал уменьшаться и сейчас в норме (-15 кг), а усилий я особо не прилагала, ела ВСЁ в умеренных количествах, сократила употребление быстрых углеводов (белка старалась есть побольше, за 4 часа до сна не ела 😊), убрала перекусы. Наконец-то умные вещи хоть кто-то говорит, что сначала нужно заняться своим здоровьем, а не говорить, что можно есть дольку грейпфрута и кофе утром, овощной салат на обед и вы похудеете на 100500 кг за 2 недели без вреда для здоровья 🙌

21:04

Работа с Вами дала мне очень много! Я достигла своих целей и намного больше того!

Мне не нужен кофе по утрам, вместо него мой день начинается с ароматного цикория с кокосовым молоком.

Мой любимый десерт - это 75 % тёмный шоколад.

Приём пищи - 3-4 рва в день (а не 5-6 как раньше).

Улучшение Пищеварения, хотя над желчеоттоком всё ещё работаю.

Приятные бонусы - это - 2 кг, ушла отёчность, улучшилось состояние и цвет лица)

И что очень важно: я избавилась от головной боли, которая часто сопровождала меня!

Без преувеличения могу сказать, что встреча с Вами изменила мою жизнь!!!

Очень благодарна Вам, Наталья ❤️

21:11



Здравствуйте, Наталья 🌹
Прошёл месяц после консультации и теперь я понимаю что значит правильное питание! Я абсолютно не голодаю и ... через 2 недели у меня перестают болеть суставы... это чудо...моя вера в Питание укрепляется. НИ НА ОДНОЙ ДИЕТЕ Я НЕ БЫЛА ТАКОЙ СЫТОЙ!!!
Инсулиновые скачки стабилизировались, я стала чувствовать себя энергичной впервые после родов, физическая активность даётся легче!!!
Вообщем за 3 недели я постройнела на 4 кг!!! Но я знаю точно, что это только начало, я постройнею обязательно!!! С таким питанием это будет легко!!!

Более того, рассказывая в красках о своём питании, я «подсадила» свою подругу. И за 3 недели у неё стала чище кожа и пришли вовремя месячные (были нерегулярные).

19:58

Марафон стройности «Сбрось всё л...
Мои дорогие девочки, как ваши де...

Всём привет! Настроение предпраздничное!! Цели своей достигла!!! Минус 2 кг!
Правильное питание, спорт, движение это моя норма жизни и это важно для меня! Спасибо тебе НАТАШЕНЬКА!!!! ❤️

11:24

Марафон стройности «Сбрось всё л...
Чтобы не набрать за праздники 🎄 П...

Новогоднее меню в этом году будет с учётом новых правил питания семьи. Оказывается все любят сельдерей, кролика, домашний майонез, а на десерт груши с творогом. Полки в холодильнике за месяц стали выглядеть совсем иначе))))



19:40

Анонимное сообщение

Марафон стройности «Сбрось всё л...
Мои дорогие девочки, как ваши де...

Всем добрый день! Ушла из 50-го размера одежды в 46. Привыкла кушать вкусно, а не абы что накидать в себя. Привыкла гулять по вечерам, а не только бежать бегом в рабочее время. Витамины отлично помогают!!!! Настроение прекрасное!)))) К ватрушкам с повидлом не вернусь никогда, худеть продолжу дальше - есть цель еще 5-7 кило прогнать. На валике лежу - релакс спине и нервам)) Наташа, спасибо огромное!!!! 🎄 🍷 ❤️



изменено 11:33



Отзывы о работе

Очень понравилось участвовать в марафоне 😊 Ушло несколько килограмм, чувствую лёгкость и сытость. Отказалась от вредной еды, от сладкого, иногда себе немного позволяю. Ещё не всё попробовала из меню, понравился пудинг с чиа. Внедрила новые продукты в свой рацион: киноа, различные семена, клетчатку, витаминные чаи. Спасибо большое за марафон! 😊 Жду следующего марафона, с радостью буду участвовать ещё!

13:48

Здравствуйтесь. Евгения, 55 лет. Заболеваний нет. Хочу без болезней и проблем дожить до 110 лет))) С помощью Наташи мне это точно удастся - за 2,5 месяца жизни под её руководством скинула 7 кг. Сменила размер одежды с 50 на 46. Уверенно иду дальше. Наташа, спасибо! 💜💙



Наташенька, девочки, доброго вечера!
Моя главная цель 🎯 достигнута, я сделала большие шаги к перестройки своего питания, при этом вес остался почти тем же (мне как раз важно было не снизить его, тк есть недостаток)

Также я получила новые для себя знания, например о том, что полезные жиры должны включаться в рацион во все Зпртема пищи, о том что с заболеваниями щ /ж нужно максимально убрать из рациона крестоцветные, бобовые и сою.

Почти исключила сахар. Очень важный для меня шаг - уже близка к соблюдению питьевого режима.

Ввела новые полезные продукты - нерафинированное растительное масло, семена добавляю в салаты, ем больше овощей, зелени.

Постепенно внедряю новые практики - лимфодренаж, танцевальные, медитация перед сном.

Наталья, девочки, благодарю! Не буду останавливаться на достигнутом 😊

20:52

Марафон стройности «Сбрось...»
Поздравляю всех участниц м...

Во-первых, Наташа, огромная Вам благодарность за марафон! 🌲💜💙💚 Это было как внезапно открывшаяся дверь в новую жизнь. Самое главное даже не уход веса, а прилив сил, желание двигаться, радоваться, узнавать и пробовать новое. Исчезли авитаминоз, сонливость и раздражительность. Это, конечно, спасибо правильно подобранным витаминам. Ну, а в см исчезло от 5 до 7 в разных окружностях, в кг - 4,5. Первые недели уходило быстрее - недавние накопления)) Последняя неделя поменьше - видимо, дошло до застарелых слоёв. Обязательно продолжу дальше. Цель - ещё, как минимум, 8 кг. Вопрос - дальше по этой же схеме питаться? На валике лежу, выписала специальный с гречневой шелухой. С валиком заметно уменьшился второй подбородок. Жду, когда ещё и вырасту))))



Оригинальность идеи

На консультациях, семинарах, марафонах и в социальных сетях специалист по питанию ведёт просветительскую работу и даёт систему знаний о том, что для здоровья важен комплексный подход - это питание, а так же физическая активность, работа со стрессом, режим дня, отказ от вредных привычек и т.д.

Здоровье - это самое ценное что есть у человека. Здоровое питание - основа для качественной полноценной счастливой жизни и физически активного долголетия.

Знание об основных принципах рационального питания и основах здорового образа жизни позволит человеку жить гармоничной жизнью, быть социально активным долгие годы и приносить пользу обществу, показывая пример и, мотивируя других людей менять свои пищевые привычки и свой образ жизни.

"Мы - то что мы едим" - Гиппократ

"Ешьте еду, как лекарства, а то будете есть лекарства, как еду" - Гиппократ



Проект «Здоровое питание – основа процветания»
отмечен благодарностью Министерства Здравоохранения
Российской Федерации



Наша группа ВКонтакте

