

**Проект**

# «Здоровая нация - Зарядка с защитником Отечества»

Создан в 2025 году в честь года "Защитника Отечества"

Автор и реализатор проекта:

**Демочкина Анастасия**

Слоган: «Здоровая Нация-Сильная Страна!»

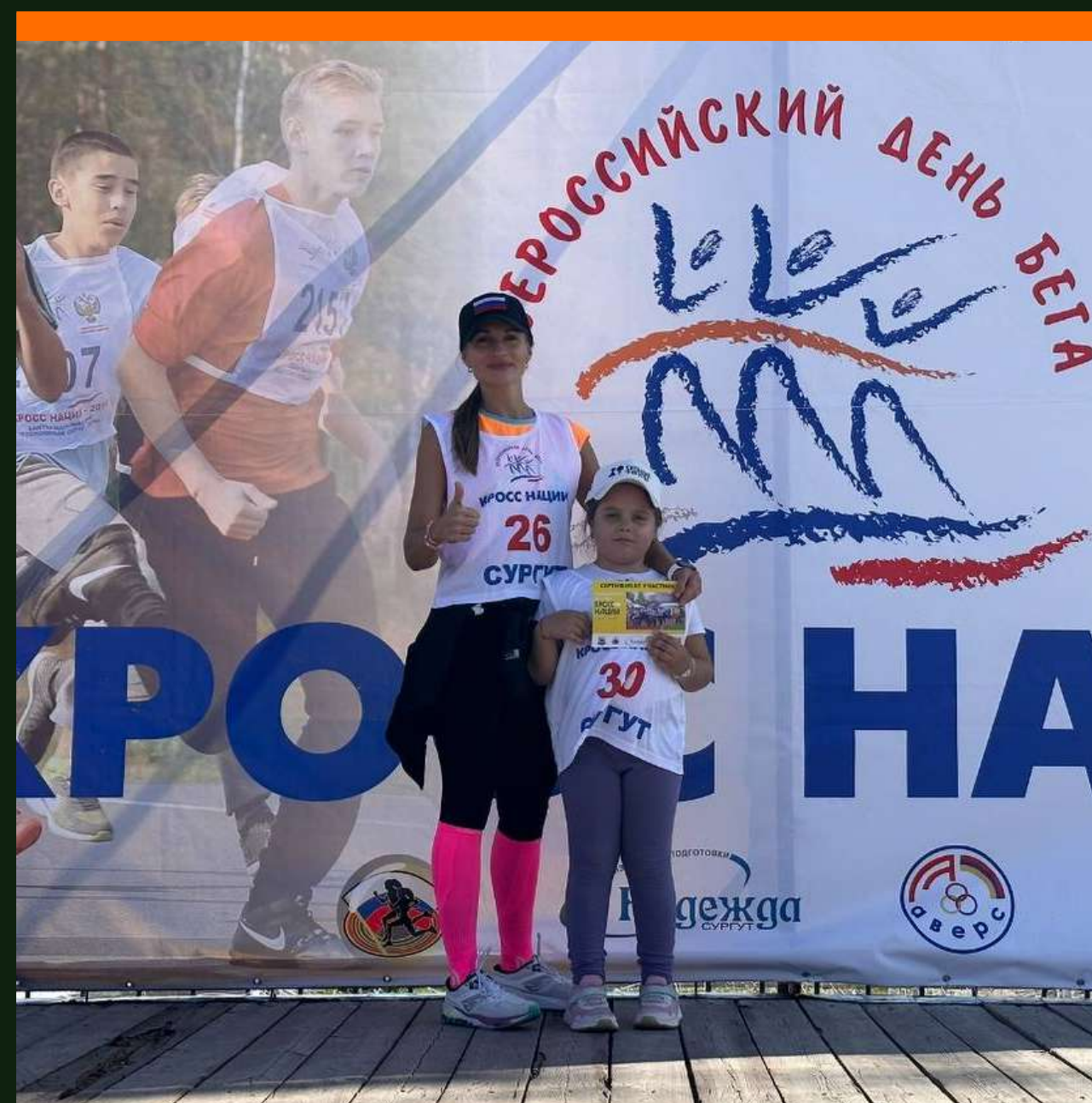


**2025**  
ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

**Автор и реализатор проекта:**

**Демочкина Анастасия**

- Общественный деятель
- Руководитель отделения по Хмао-Югре в г.Сургут «Союз Офицерских Жен»
- Руководитель спорт проекта «Здоровая Нация»
- Помощник руководителя в АНО «Боевое Братство Югры»
- 3 года, вместе с командой, организовываем культурно-массовые и спортивные мероприятия, встречи с семьями участников сво.



# «Здоровая нация»

## Проблема

Высокий уровень распространения малоподвижного образа жизни среди молодежи и его негативное влияние на их для здоровья.

## Решение

Проект «Здоровая Нация» отвечает на вызовы современности, связанные с ростом заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни. Система образования и доступная спортивная инфраструктура играют ключевую роль в формировании устойчивых привычек физической активности. Необходимость повышения осведомленности о здоровье и активное сотрудничество с общественностью, государственными и частными структурами создают условия для успешной реализации проекта. Технологии также способствуют популяризации спорта. В итоге, «Здоровая Нация» сформирует синергию для улучшения здоровья граждан и устойчивого развития общества.

«Здоровая нация -

**Зарядка с защитником Отечества»**



**Защитник Отечества -**

символ любви к стране,  
заботы о здоровье,  
силы духа и патриотизма!

**6 особенностей проекта:**

**«Здоровая нация -  
Зарядка с защитником  
Отечества»**



**Уникальный формат**

**Мотивация и поддержка**

**Универсальность и гибкость**

**Социальность**

**Патриотизм**

**Инклюзивность**

## 6 особенностей проекта:

## Здоровая Нация-Сильная Страна!

### Уникальный формат

Это не просто тренировка, а мощная мотивация через вовлечение значимой фигуры для всех поколений. Не только физическая активность, но и почувствовать сопричастность к важному патриотическому событию.

1

### Мотивация и поддержка

«Здоровая Нация» создает атмосферу мотивации и поддержки, делая акцент на важности здоровья и общей гармонии. Защитник Отечества становится символом силы и ответственности, что способствует дополнительному вдохновению участников.

2

### Универсальность и гибкость

Доступность для всех и везде. Проект ориентирован укрепить здоровье и физическую форму людей разного возраста, что подходит и для семейного досуга, а также есть возможность заниматься в любой точке мира. Проект не ограничен географическими рамками и может быть реализован в любом месте, при условии наличия тренера, защитника Отечества и участников. Тем самым аудитория проекта не имеет географических критерий.

3

### Социальность

Проект позволяет создавать сообщества единомышленников, что способствует укреплению социальной связи и взаимопомощи. Общие тренировки с участниками, которые могут быть разного возраста и из разных уголков мира, становятся настоящим символом здорового и

4

## Инклюзивность

5

Сотрудничество с Защитником Отечества добавляет уникальный патриотический элемент, который может усилить чувства гордости, единства и уважения к Родине, что делает проект не только физически, но и морально важным.

## Патриотизация

6

Поскольку проект подходит для всех — от детей до взрослых — и может быть адаптирован под любой уровень физической подготовки, он становится доступным для всех желающих заботиться о своем здоровье, вне зависимости от их текущей формы, будь то здоровый человек или человек с ограниченными возможностями.

«Здоровая Нация - зарядка с защитником Отечества» является не просто спортивным мероприятием, но и мощным движением для пропаганды здоровья и патриотизма!



## Цели

Формирование устойчивых привычек ведения **здорового образа жизни**, через активное вовлечение в физическую культуру и спорт **разновозрастной** аудитории.

## Задачи

Организация спортивных мероприятий, проведение образовательных программ, сотрудничество с **образовательными** учреждениями, создание **информационных материалов** по вопросам здоровья



## **Методы реализации проекта**

### **1. Массовые спортивные мероприятия**

- Спортивные фестивали
- Марафоны

### **2. Образовательные программы**

- Семинары
- Мастер-классы

### **3. Современные технологии**

- Социальные сети

### **4. Сотрудничество с организациями**

### **5. Сбор и отправка гуманитарной помощи**

## **Информационные материалы по здоровью**

- Буклеты
- Плакаты
- Видеоролики

Использование материалов адаптировано и зависит от аудитории, для которой они используются

## Сотрудничество с:

- Организациями
- Сообществами
- Общественными организациями
- Фондами

Поддерживающие и разделяющие цели и задачи данного проекта

- Реабилитационными центрами
- Реабилитационно-техническими центрами

Сотрудничество направлено на формирование у молодежи привычек здорового образа жизни через программы физической активности и правильного питания.

Учащиеся принимают участие в занятиях, спортивных дисциплинах и мастер-классах, что способствует развитию и

## Ожидаемые результаты

Проект нацелен на формирование активной личности, способной заботиться о здоровье.

1. Увеличение физической активности населения благодаря массовым спортивным мероприятиям.
2. Повышение осведомленности о здоровье через информирование о правильном питании и профилактике заболеваний.
3. Развитие социальной активности и сплоченности через совместные тренировки.
4. Улучшение психоэмоционального состояния участников через физические нагрузки. Проект вдохновит людей к здоровому образу жизни и улучшит качество образования в школах.

