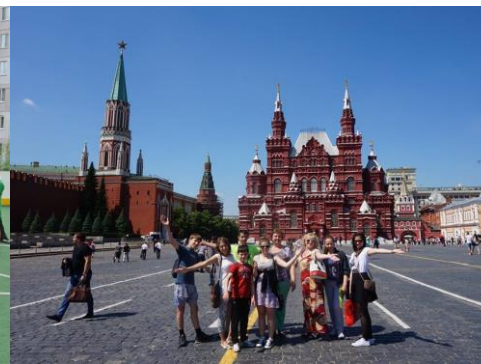


Отчёт о реализации программы «Здоровье молодого поколения» в Новосибирской области

Июль 2014 – Март 2016



«Здоровье молодого поколения» – партнёрская программа крупнейшей биофармацевтической компании AstraZeneca и Благотворительного детского фонда «Виктория».

Цель: Содействие укреплению здоровья детей-сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей.

Задачи:

- Улучшение информированности детей о здоровом образе жизни, правильном питании, полезных привычках и популяризация физической культуры
- Обеспечение условий для организации физкультурно-оздоровительной деятельности
- Расширение социального окружения

Направления работы: Здоровье – Спорт – Социализация

География: Новосибирская область

Участники: дети в возрасте от 12 до 18 лет.

Отчетный период: июнь 2014- март 2016 годы

Бюджет: 6 млн.661 тысяча рублей.



Герб Новосибирской области

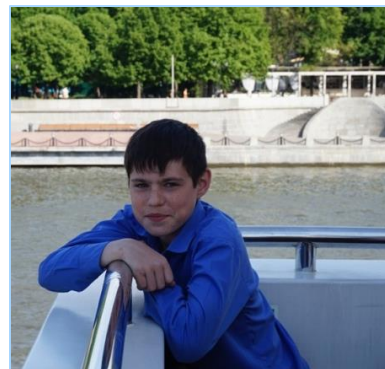


**МКУ Центр содействия семейному устройству
Детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей**

п. Дорогино (Черепановский р-н)

Директор: Коновалова Наталья Анатольевна

36 детей, из них 20 подростков (12-18 лет)*



**МКУ Тогучинского района «Центр помощи
детям-сиротам и детям, оставшимся без
попечения родителей»**

59 ребенка, из них 59 подростка (12-18 лет)*

Директор: Цудикова Ирина Александровна



**МОУ «Центр помощи детям-сиротам и
детям, оставшимся без попечения
родителей Рассвет» г. Новосибирска**

Директор: Фрилинг Татьяна Геннадиевна

56 детей, из них 40 подростков (12-18 лет)*



* Кол-во детей в ДУ на 01.03.2016

Здоровье

- Проведение мероприятий, направленных на формирование знаний у детей об активном, здоровом образе жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью.
- Тематические уроки здоровья, лекции, беседы, круглые столы по формированию позитивного образа жизни, пропаганде здоровых привычек и навыков, увлеченности спортом.
- Сотрудничество с Министерством здравоохранения Новосибирской области.

Спорт

- Привлечение детей к активным занятиям спортом.
- Организация посещения детьми спортивных кружков и секций (плавание, баскетбол, спортивные единоборства, легкая атлетика, командные виды спорта) при ДЮСШ
- Организация для детей мастер-классов и тренировок известных спортсменов, участников всероссийских и международных спортивных соревнований.
- Поставка спортивной формы и спортивного инвентаря.
- Ремонт и обустройство спортивных объектов на территории детских учреждений.

Социализация

- Организация спортивно-массовых и добровольческих мероприятий, с привлечением волонтеров из числа профессиональных спортсменов Новосибирской области, сотрудников компании АстраЗенека и молодежи Новосибирска, ведущей активный, здоровый образ жизни.
- Организация участия детей в региональных выездных спортивных и творческих мероприятиях (соревнованиях и фестивалях)
- Поощрение детей, активно участвующих в мероприятиях проекта путёвками на отдых во время летних каникул.
- Сотрудничество с региональными и всероссийскими детскими спортивными движениями.

В течение отчетного периода в трех детских учреждениях проводились встречи и занятия, посвященные ЗОЖ. Важно было не просто расширить кругозор ребят и дать знания, но и способствовать формированию осознанной позиции к вредным привычкам и ценностного отношения к собственному здоровью. Также ребятам предлагались творческие задания. Авторы лучших работ поощрялись: работы публиковались в стенгазетах, ребята получали возможность посещать интересные городские мероприятия.

Тематические уроки здоровья «Скажи вредным привычкам НЕТ!», Во время этих уроков специалисты в области профилактики и охраны здоровья, рассказывали ребятам о вредном влиянии курения и алкоголя на организм человека, о составе табачного дыма, наглядно влияние вредных привычек продемонстрировано с помощью различных тренажеров – симуляторов курения и очков – симулятора воздействия алкоголя. Ребята также посмотрели видеоролики о здоровом образе жизни **(16 уроков).**

Тематические уроки «Академия здоровья» Проведен ряд уроков и тематических научных дней, посвященных различным невирусным заболеваниям человека, а также приуроченных к Всемирным дням борьбы с различными заболеваниями (День сердца, День Диабета, День борьбы с онкологическими заболеваниями, Всемирный день здоровья) Уроки проводят специалисты в области медицины и охраны здоровья, медицинские советники компании АстараЗенека. **(11 уроков).**

Встречи ребят с практикующими врачами: стоматологами, терапевтами **(10 встреч).**

Мониторинговые мероприятия: анкетирование, с целью выявления отношения подростков к собственному здоровью и личностной мотивации к здоровому образу жизни **(3 мероприятия)**

Творческие конкурсы и акции:

- Индивидуальные творческие работы по темам «Диабет», «Кардиология».
- Подготовка детьми работ для конкурса «Марафон здоровья» 2015 «Письмо курящему другу, комиксы на тему ЗОЖ и отказа от вредных привычек» – **48 работ**), Запуск
- «Марафона здоровья» 2016
- Проведение в детских учреждениях «Дня здоровья» **(3 мероприятия).**
- Общее масштабное выездное мероприятие «Всемирный день здоровья», научно-познавательная игра «В поисках здорового человека» **(01.04.2016)**

Активная работа по этому направлению велась во всех трех детских учреждениях. Наши задачи – создать для детей дополнительные условия для занятий спортом, вовлечь в мероприятия в каждом детском учреждении максимальное количество ребят, мотивировать детей и поощрять наиболее активных из них.

Вовлечение в активные занятия спортом:

- Организация посещения детьми школьных спортивных секций и детско-юношеских спортивных школ. **60 детей** занимаются в спортивных секциях и клубах (виды спорта: мини-футбол, волейбол, хоккей, биатлон, беговые лыжи, бокс, вольная борьба, кикбоксинг, рукопашный бой, смешанные единоборства, гимнастика, плавание).
- Привлечение детей к участию в городских/региональных спортивно-массовых мероприятиях и состязаниях: **45 детей в период с июня 2014 по апрель 2016 года участвовали в мероприятиях, из них 19 стали победителями** в различных состязаниях.
- Проведение «Олимпийских уроков», на которых дети узнали об истории Олимпийского движения, выдающихся спортсменах, о рекордах и достижениях олимпийцев (**3 урока**).
- Организованы **турниры** между детскими учреждениями по футболу, волейболу, баскетболу, хоккею.
- **Регулярно в каждом детском учреждении** проводились спортивные квесты и подвижные спортивные игры.

Создание мотивации для активных занятий спортом:

- Организация **встреч с 17 профессиональными спортсменами.**
- **Проведение 15** мастер-классов с участием профессиональных спортсменов.

Создание условий для занятий спортом:

- Приобретение спортивного инвентаря (велосипеды, лыжи, коньки, мини-тренажеры, инвентарь для настольного тенниса), оборудования для лечебной физкультуры.
- Покупка спортивной формы.
- Обустройство спортивных объектов на территории **3** детских учреждений. Открыта площадка для воркаута в Тогучинском детском доме. Завершены работы по строительству многофункциональной баскетбольно-волейбольной площадки в Дорогинском детском доме. Отремонтирован и оборудован спортивный зал в Областном детском доме.

В течение года для ребят были организованы встречи с людьми, ведущими здоровый образ жизни, которые смогли бы стать для ребят примером. Ребята также смогли «расширить границы», получить опыт взаимодействия с новыми людьми (разных возрастных категорий) во внешней среде. Программа дает участникам возможность для раскрытия своего потенциала, развития коммуникационных навыков и лидерских качеств.

Встречи со спортсменами, врачами, добровольцами и активной молодежью Новосибирской области.

- **17 спортсменов**, в том числе с Анной Багалий-Титовец , двухкратной олимпийской чемпионкой по биатлону; Семеном Паскотиным, абсолютным чемпионом мира по кикбоксингу, Трунин Эмзари призер и чемпион чемпионатов России, Европы и Мира по таэквон-до.
- **50 добровольцев**, в том числе сотрудники компании AstraZeneca и студенты Новосибирского медицинского университета, врачи, волонтеры НСО.

Посещение городских спортивных состязаний: Чемпионат России по кикбоксингу, региональный турнир по дзюдо, домашние матчи игр континентальной хоккейной лиги, турнир по единоборствам «Кубок дружбы». Во время каждого выездного мероприятия были организованы встречи со спортсменами-участниками состязаний.

Знакомство и общение между собой ребят из трех детских домов:

Встречи во время **дружеских матчей и веселых стартов** между детскими домами, совместные **встречи** со спортсменами, возможность поддержать друзей и проголосовать за понравившуюся работу на страничке **конкурса** «Здоровье молодого поколения», совместное участие в конкурсах и в выпуске **детской газеты** «Быстрее. Выше. Сильнее», **поездка в Москву** победителей конкурса «Марафон здоровья» и тд.

Ключевые результаты программы «Здоровье молодого поколения»

142 участника

45 активно участвующих во всех мероприятиях детей

50 волонтеров

встречи с 17 спортсменами

Благотворительность и пожертвования

15 спортивных мастер-классов

Здоровый образ жизни

Творческие конкурсы

Встречи с волонтерами

3 Дня здоровья

«Марафон здоровья»

16 уроков здоровья «Скажи вредным привычкам «НЕТ!»

Ремонт и обустройство спортивных объектов

9 лекций докторов



В 2 раза больше подростков, занимающихся спортом



10 из 29 курящих подростков отказались от вредной привычки

Конкурс «Марафон здоровья» (март-июнь 2015)

В течение года программа включала спортивные состязания и творческие конкурсы. Итоговым событием года стал спортивно-творческий конкурс **«Марафон здоровья»**.

Этот конкурс поощрял участие в спорте, мотивировал ребят к здоровому образу жизни, а также развивал их коммуникативные навыки. Конкурс включал творческие задания на тему спорта и здоровья. Также при выборе победителей учитывались активность детей в занятиях спортом и стремление к здоровому образу жизни.

В конкурсе приняли участие **30 ребят**, которые приготовили **21 комикс** и написали **27 сочинений**.

Победителями стали **6 ребят**, которые действительно очень старались. Их победа и поездка в Москву стали стимулом для других детей. Для данной категории детей очень важно увидеть результаты их работы, получить оценку от значимых взрослых и почувствовать, что они могут сделать что-то сами.

В Москве для ребят была подготовлена увлекательная программа. Ребята посмотрели самые интересные места города. Особенно значимым и познавательным для ребят стало посещение центрального офиса компании AstraZeneca. Интерактивная программа, разработанная сотрудниками компании, и личное общение со взрослыми людьми, которые своим примером, мотивируют ребят к получению новых знаний и активной жизненной позиции.



«Здоровье молодого поколения» – партнёрская программа крупнейшей биофармацевтической компании AstraZeneca и Благотворительного

Инициирование и выстраивание партнерских отношений с региональными властями Новосибирской области

Информирование Министерства социального развития Новосибирской области о концепции и планах программы и достижение договоренностей о поддержке в ее реализации, получение рекомендаций от Министерства по включению в проект конкретных детских учреждения (июль- август 2014)

Регулярное взаимодействие по текущим вопросам программы с региональными властями (сентябрь 2014 по н.в.)

Подписание договора о сотрудничестве с Региональным центром медицинской профилактики Новосибирской области /Министерство здравоохранения Новосибирской области/ (октябрь 2014)

Привлечение к участию в пресс-конференции программы представителя Министерства социального развития Новосибирской области (декабрь 2014)

Встреча с министром социального развития Новосибирской области (апрель 2015) Приглашение от Министерства стать соорганизаторами мероприятий по здоровому образу жизни фестиваля «Радуга детства» для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (июнь 2015, июнь 2016)

Освещение важнейших мероприятий программы на сайте Министерства социального развития НСО и на страницах в соцсетях.

Освещение деятельности программы на сайте и страницах в социальных сетях Регионального центра медпрофилактики НСО (Минздрава НСО)

Позиционирование проекта в профессиональном благотворительном сообществе

Инициирование участия компании AstraZeneca в конференции «Благотворительность в России», рассылка новостей в «Форум доноров».

Информационное сопровождение

Создание и ведение раздела о программе на сайте Фонда, размещение новостей и фотоотчетов на сайте и в группах в социальных сетях, публикации новостей в корпоративном журнале, инициирование публикаций.

Для реализации программы «Здоровье молодого поколения» были привлечены внешние дополнительные человеческие и материальные ресурсы.

Добровольцы:

сотрудники компании AstraZeneca в Новосибирской области и Москвы (волонтерская помощь в проведении мероприятий, просветительских мероприятий «Академии здоровья», участие в спортивных мероприятиях (турнир по мини-футболу), поездки на мероприятия в детские дома и общение с детьми-участниками программы);

спортсмены, педагоги и врачи (проведение с ребятами занятий и мастер-классы, постоянное личное общение с ребятами и помощь в организации мероприятий для детей в течение всего года);

активная спортивная молодежь Новосибирской области, популяризирующая здоровый образ жизни (мастер-классы на новой площадке воркаута в Тогучинском детском доме №2, личное общение с детьми в социальных сетях, поддержка ребят в стремлении к здоровому образу жизни, рассылка видеоуроков, советов и тд.);

коммерческие компании: одна из компаний Новосибирской области подарила **2 стола** для настольного тенниса в Тогучинский и Дорогинский детские дома (сетки, ракетки и мячики приобретены в рамках бюджета программы), бесплатное предоставление площадок в г. Новосибирске для проведения мероприятий программы.

Также для детей-участников программы были предоставлены бесплатные билеты на спортивные соревнования и активные игры (Чемпионат России по кикбоксингу, Чемпионат Новосибирской области по дзюдо, Кубок чемпионов, Лазертаг, Аквапарк «Карибия» в Москве, 77 билетов), **подарки и сувениры для поощрения победителей и активных участников программы на общую сумму 200 тысяч рублей** (Сеть магазинов Бьютимаркет, сувениры с олимпийской символикой Сочи-2014)

Результаты работы программы (июнь 2014- март 2016)

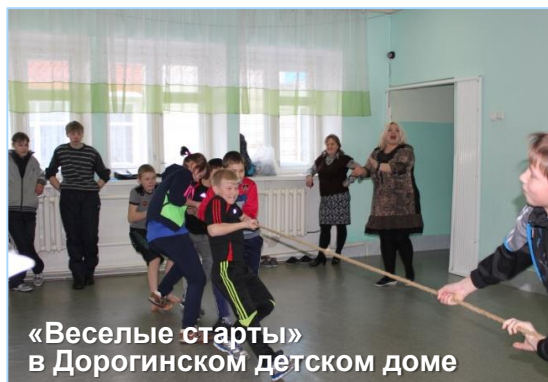
- ✓ Реализован комплекс спортивных, образовательных и информационных мероприятий по трём направлениям программы
- ✓ Налажено постоянное межсекторное взаимодействие между детскими домами, добровольцами, профессиональным сообществом, региональными властями
- ✓ Сформирован актив программы из числа участников (лидеры мнений)

119 - участников программы (март 2016), 142
- на момент старта программы
45 детей, активно участвующих во всех мероприятиях
50 добровольцев программы
75 мероприятий в рамках проекта в течение учебного года
9 внешних региональных мероприятий, в которых приняли участие дети

Развитие программы в 2016 году

- ✓ Продолжение реализации программы в Новосибирской области в выбранных детских учреждениях для достижения устойчивых качественных изменений в жизни детей.
- ✓ Возможность включения в уже действующую программу новых детских учреждений и детей из кризисных семей в Новосибирской области.
- ✓ Проведение «Марафона здоровья» 2016
- ✓ Организация и проведение просветительских мероприятий цикла уроков «Академия здоровья»
- ✓ Привлечение к активному участию в мероприятиях программы волонтеров – сотрудников компании «Астра Зенека»
- ✓ Возможность проведения пресс-конференция о результатах работы программы в регионе (декабрь 2016)

Участники программы во время мероприятий (2014-2016)



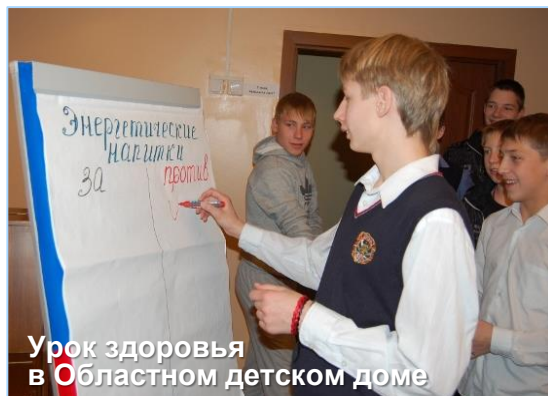
«Веселые старты»
в Дорогинском детском доме



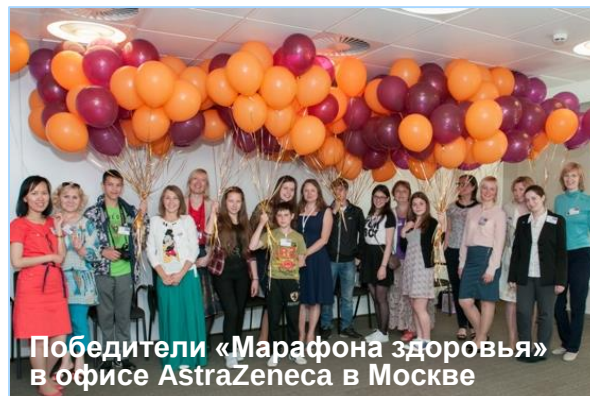
Ребята
на хоккейном матче



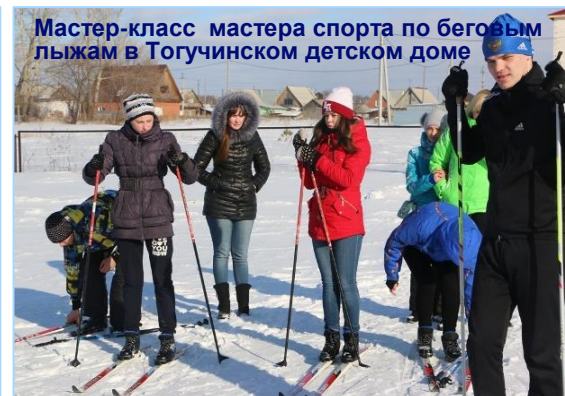
Ура, каникулы! Ребята из Областного и Тогучинского детских домов на игре Лазартаг



Урок здоровья
в Областном детском доме



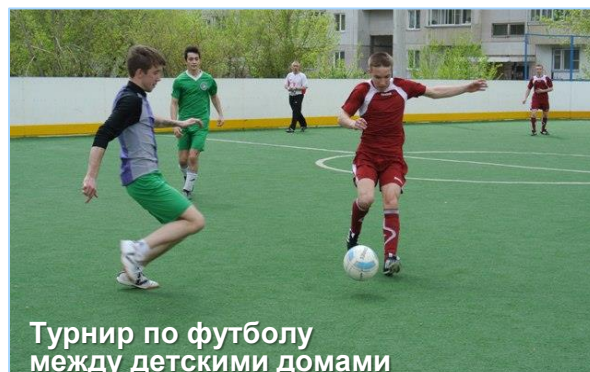
Победители «Марафона здоровья»
в офисе AstraZeneca в Москве



Мастер-класс мастера спорта по беговым
лыжам в Тогучинском детском доме



Поездка в оздоровительный спортивный
Лагерь (Алтайский край)



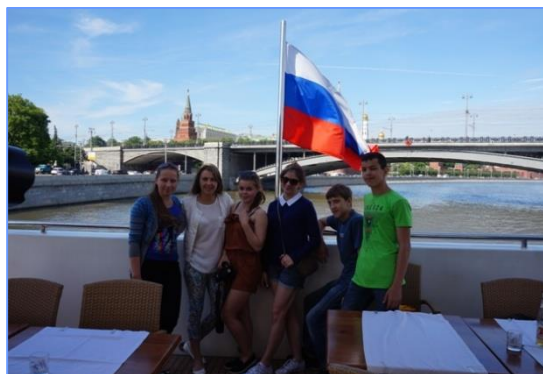
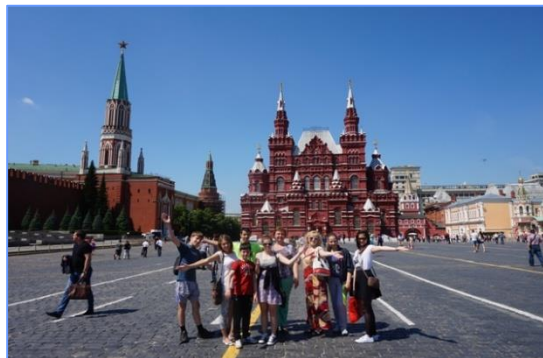
Турнир по футболу
между детскими домами



Награждение команды Дорогинского детского
дома на Городском турнире по мини-футболу

Победители конкурса «Марафон здоровья» в Москве (июнь 2015)

AstraZeneca 



Страница конкурса «Марафон здоровья»



Нина Никитина, 15 лет, Тогучинский детский дом №2, Новосибирская обл.

Приключения Микки

★★★★★
3.80/5 (236)



Таня Несина, 16 лет, Тогучинский детский дом №2, Новосибирская обл.

Беда от сигарет

★★★★★
4.74/5 (47)



Игорь Меденцев, 15 лет, Тогучинский детский дом, Новосибирская обл.

Приключения друзей

★★★★★
4.55/5 (44)



Нина Никитина, 15 лет, Тогучинский детский дом, Новосибирская обл.

Письмо курящему другу

★★★★★ 4.33/5 (51)



Даша Викторовна, 13 лет, Тогучинский детский дом, Новосибирская обл.

Письмо курящему другу

★★★★★ 4.50/5 (52)



Юра Севостьянов, 15 лет, Тогучинский детский дом №2, Новосибирская обл.

Витамины против чивовс

★★★★★
4.36/5 (381)



Сергея Гуртовенко, 16 лет, Тогучинский детский дом №2, Новосибирская обл.

Волк и штанга

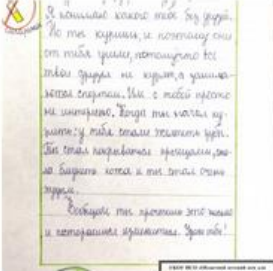
★★★★★
4.87/5 (199)



Юра Севостьянов, 15 лет, Тогучинский детский дом №2, Новосибирская обл.

Губка Боб в спорте

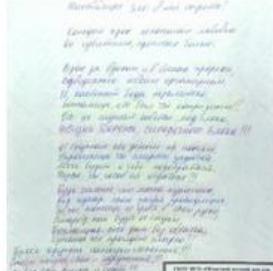
★★★★★
4.99/5 (1146)



Ульяна Никитина, 13 лет, Областной детский дом, Новосибирская обл.

Письмо курящему другу

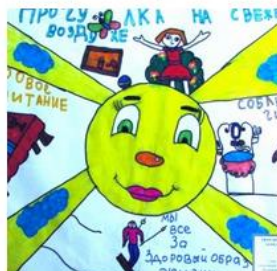
★★★★★ 4.31/5 (50)



Саша Разин, 15 лет, Областной детский дом, Новосибирская обл.

Жизнь дороже сигаретного блока

★★★★★ 4.32/5 (57)



Алена Ухлыбистова, 13 лет, Областной детский дом, Новосибирская обл.

Солнце здоровья



Слава Анферов, 16 лет, Областной детский дом, Новосибирская обл.

Случай



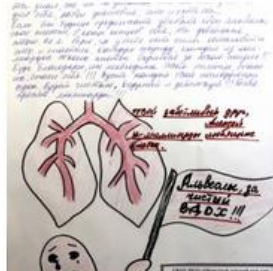
Леша Ярдов, 13 лет, Тогучинский детский дом №2, Новосибирская обл.

Гарфил за здоровый образ жизни



Леша Нечев, 14 лет, Областной детский дом, Новосибирская обл.

Альвеолы за чистый воздух (продолжение)



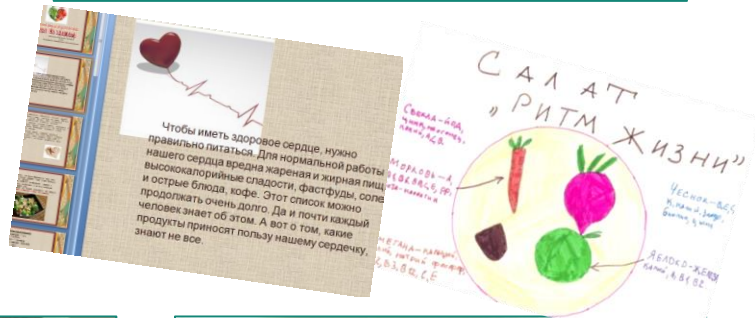
Леша Нечев, 14 лет, Областной детский дом, Новосибирская обл.

Альвеолы за чистый воздух

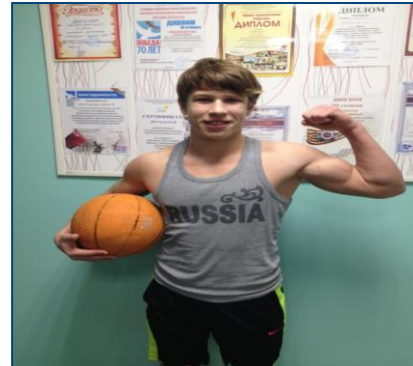
Турнир по мини-футболу «Кубок дружбы» 21.12.2015



«Академия здоровья» 2015 – 2016 учебный год



Образ жизни – спорт!

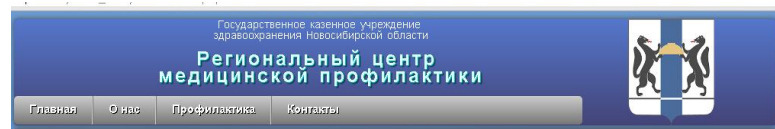


Научно-познавательная игра «Код здоровья»_ Отмечаем Всемирный День здоровья



Новости о реализации программы на сайте Минсоцразвития НСО

Пресс-релиз о программе на сайте Центра Медпрофилактики НСО



Будь здоров в Новосибирске!

Здоровье молодого поколения

1 2

Реализация проекта «Здоровье молодого поколения» начата с ноября 2014 года по инициативе Благотворительного детского фонда «Виктория» совместно с министерством социального развития Новосибирской области и министерства здравоохранения Новосибирской области.

Цель проекта - профилактика заболеваний и формирование приверженности к здоровому образу жизни среди воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, содействие их физическому и интеллектуальному развитию. В проекте приняли участие МОУ «Тогучинский детский дом №2», ГКОУ НСО «Областной детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», МКУ «Дорогинский детский дом».

Благотворительным фондом «Виктория» в 3-х детских домах области создаются современные и комфортные условия для занятий физической культурой и спортом. При поддержке проекта «Здоровье молодого поколения» многие воспитанники детских домов начали посещать спортивные секции детско-юношеских спортивных школ.

Специалистами ГКУЗ НСО «Региональный центра медицинской профилактики» для воспитанников детских домов проведены уроки здоровья «Вредным привычкам – нет!», «Неотложная помощь в экстренных ситуациях», «Правила личной гигиены», всего состоялось 9 мероприятий, в которых приняло участие 282 воспитанника детских домов.

На уроках здоровья «Вредным привычкам нет!» психолог центра Нестеренко Т.В. и врач-методист Сарычева Л.В. наглядно и убедительно в игровой форме рассказали подросткам о вредном влиянии табакокурения и алкогольных напитков на организм человека.

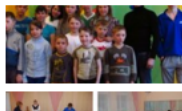
Основные навыки по оказанию первой помощи в экстремальных ситуациях ребята смогли узнать и отработать на кардиоманекенах под руководством врача реаниматолога Королевой О.В. Полезными и интересными оказались советы по соблюдению личной гигиены врачей-методистов Безprozванной Е.А. и Ефановой Е.В.

Активное участие воспитанники новосибирских детских домов приняли в творческом конкурсе на тему «Здоровый человек 21 века».

Для конкурса ребята подготовили рисунки и сочинения о негативных эффектах потребления алкоголя и наркотиков, табакокурения, а также о пользе физической активности. Творческие работы были размещены на портале Фонда «Виктория» и желающие могли присоединиться к голосованию и выбрать лучшие работы.

10 мая 2015 года в Новосибирске прошел футбольный турнир, в котором участвовали ребята, воспитанники детских учреждений Новосибирской области. Турнир был посвящен 70-ой годовщине победы в Великой Отечественной войне. Спортивный азарт и хорошее настроение царили в этот день на футбольном поле! Все команды проявили упорство и стремление к победе!

[Посмотреть все изображения](#)



1 апреля для ребят из детских домов прошло под девизом: «Все в твоих руках!»

1 АПРЕЛЯ 2016 15:40



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



Первый день апреля для воспитанников центра «Рассвет», центров содействия семейному устройству детей-сирот «Дорогинский» и «Тогучинский» был посвящен здоровью и спорту благодаря волонтерам Благотворительного детского фонда «Виктория».

Урок здоровья «Все в твоих руках!» в рамках программы «Здоровье молодого поколения», которая реализуется в Новосибирской области Фондом «Виктория» совместно с фармацевтической компанией «АстраЗенека» при поддержке министерства социального развития Новосибирской области, заставил ребят задуматься над полезными и вредными привычками, вспомнить основные принципы здорового образа жизни и выполнить задания шуточной викторины. А спортивная эстафета и мастер-класс от многократного призера чемпионатов России, Европы и мира по тхэквондо, чемпиона Европы по кикбоксингу Эмзари Трунина позволили проявить спортивный азарт и подготовку.

Для справки:

Совместный проект благотворительного детского фонда «Виктория» и фармацевтической компании «АстраЗенека» реализуется при поддержке правительства Новосибирской области. Пилотная программа «Здоровье молодого поколения» запущена в трех детских домах региона. Ее главная задача - помочь ребятам приобщиться к здоровому образу жизни через спорт: обучение навыкам общения со сверстниками вне стен детского дома, содействие их социальной адаптации. Кроме того, проект предусматривает организацию встреч и мастер-классов с известными спортсменами и тренерами, спортивными журналистами. В рамках программы уже обустроены спортивные площадки на территории нескольких детских домов города и области, а подростки приобщаются к регулярным занятиям спортом.

Турнир по мини-футболу среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, прошел в Новосибирске

22 ДЕКАБРЯ 2015 12:05

21 декабря 2015 года в центре спортивной подготовки «Заря» в рамках благотворительного проекта «Здоровье молодого поколения», реализуемого Благотворительным детским фондом «Виктория» с биофармацевтической компанией АстраЗенека, прошел турнир по мини-футболу «Кубок дружбы».



В турнире приняли участие воспитанники трех учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: «Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Рассвет», Центра содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Дорогинский» Черепановского района, «Центра помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей» Тогучинского района. Цель проекта «Здоровье молодого поколения» - популяризация спорта и здорового образа жизни среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. По итогам турнира первое место заняли место ребята из Тогучина, второе – из Центра «Рассвет», третье – из центра «Дорогинский».

Для справки:

Благотворительный детский фонд «Виктория» в 2015 году произвел ремонт спортивного зала в «Центре помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Рассвет», оборудовал баскетбольно-волейбольную площадку в Центре содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Дорогинский» Черепановского района, а также площадку для уличного фитнеса в «Центре помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей» Тогучинского района.

Новость о программе на сайте Министерства социального развития Новосибирской области



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Версия для слабовидящих

Поиск

РАСШИРЕННЫЙ ПОИСК

МИНИСТЕРСТВО СЛУЖБЫ И УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ СЕМЕЙНАЯ ПОПИТКА СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

новости > Ребята из детских домов Новосибирской области участвуют в «Марафоне здоровья»

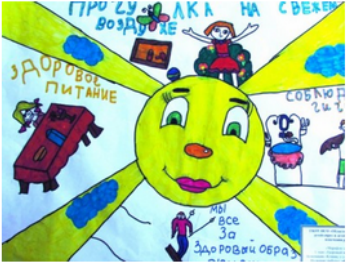
ВЕРНУТЬСЯ



Ребята из детских домов Новосибирской области участвуют в «Марафоне здоровья»

25 МАЯ 2015 11:55

Конкурс «Марафон здоровья» проходит в рамках совместной программы «Здоровье молодого поколения» Благотворительного детского фонда «Виктория» и биофармацевтической компании «АстраЗенека». В нем принимают участие ребята в возрасте от 12 до 18 лет из трёх детских домов Новосибирской области.



Быть здоровым – это круто! – вот главный девиз марафона. В течение двух месяцев ребята из Областного детского дома, Тогучинского детского дома №2 и Дорогинского детского дома регулярно занимаются спортом, участвуют в соревнованиях и пропагандируют здоровый образ жизни. Также они выполняют творческие задания, связанные с темой спорта и здоровья, придумывают яркие комиксы, пишут интересные сочинения. Работы ребят опубликованы на [странице конкурса](#).

В конце мая по итогам участия в марафоне будут определены 6 победителей, наградой для которых станет поездка в Москву во время летних каникул! Пожелаем ребятам удачи!

На фото одна из конкурсных работ - «Солнце здоровья», автор А. Хлобыстова.

Для справки:
Программа «Здоровье молодого поколения» – это совместный проект Благотворительного детского фонда «Виктория» и биофармацевтической компании «АстраЗенека». Основная цель программы – помочь подросткам, оставшимся без попечения родителей, адаптироваться к самостоятельному будущему и заложить фундамент жизни без вредных привычек. Для ребят организуются спортивные состязания и праздники, проводятся игры и необычные занимательные уроки здоровья, творческие конкурсы, встречи с профессиональными спортсменами и сверстниками, которые ведут активный образ жизни.

Основной целью деятельности Фонда «Виктория» www.victoriad.ru, основанного в 2004 году, является качественное улучшение жизни детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Фонд работает для того, чтобы эти дети смогли получить равные с другими детьми возможности и быть уверенными в своем будущем. Приоритетными направлениями программной деятельности Фонда являются профилактика социального сиротства и поддержка семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. С 2004 года программы и проекты Фонда были представлены в 46 регионах России в том числе и на территории Новосибирской области.

В Новосибирской области были реализованы комплексные программы по поддержке детей сирот, это касалось и образования, и выбора профессии, и проявления творческих и спортивных способностей, и возможности полностью адаптироваться в социуме. На сегодняшний день фонд активно занимается поддержкой талантливых детей, воспитывающихся в организациях для детей-сирот. Ярким примером является хореографическая студия «Полет» детского дома № 13 г. Новосибирска. Благодаря поддержке фонда «Виктория» ребята из этого коллектива участвовали в различных Всероссийских творческих фестивалях, конкурсах и творческих школах. А так же в 2014г. Фонд завершил ремонт и обустройство социальной квартиры для детей старшего школьного возраста, воспитанников детского дома имени героя социалистического труда Лыкова Геннадия Дмитриевича. Запущена программа подготовки детей к самостоятельной жизни.

Компания «АстраЗенека» www.astrazeneca.ru является международной инновационной биофармацевтической компанией, нацеленной на исследование, развитие и коммерческое использование рецептурных препаратов в таких терапевтических областях, как кардиология, онкология, респираторные заболевания и воспалительные процессы, инфекции и психиатрия. Компания представлена более чем в 100 странах мира, а её инновационными препаратами пользуются миллионы пациентов.

Удивительный мир спорта

Спорт – это дерзость, успех и движение, это спортивных наград отражение, это восторг вперемешку с усталостью, это лицо, окрыленное радостью, это секунды, очки и мгновения, это борьба, удары и падения. Это мечта с безграничным терпением и к пьедесталу победы стремление.



Движение WorkOut: фитнес городских улиц

Итак, что же такое воркаут (WorkOut)? Street workout – это современное и уникальное молодёжное движение за здоровый образ жизни, которое появилось в 1995 году. Оно направлено на повышение физических и умственных возможностей человека. Тренировки проходят исключительно на свежем воздухе, ведь не зря в названии движения присутствует слово street (англ. – улица). Практически все упражнения — это варианты всем известных подтягиваний, отжиманий от пола и на брусьях или приседаний. Но за счёт огромного количества вариантов упражнений (одних только способов подтянуться мы насчитали более 50), а также комбинирования элементов и объединений их в связки, удаётся достигнуть действительно отличных результатов! Использование воображения позволяет постоянно изобретать новые варианты исполнения упражнений и объединять их в комбинации, делая каждую тренировку непохожей на предыдущую! Возможно, что именно это и привлекает молодых людей к воркауту. С одной стороны – возможность тренироваться где и когда угодно, с другой стороны свобода от рамок и условностей в упражнениях, физическая тренировка становится способом самовыражения!



В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ МЫ БУДЕМ ЗНАКОМИТЬ ВАС С НОВЫМИ, ПОКА МАЛО ИЗВЕСТНЫМИ, НО АКТИВНО НАБИРАЮЩИМИ ПОПУЛЯРНОСТЬ ВИДАМИ СПОРТА. В ЭТОМ ВЫПУСКЕ МЫ РЕШИЛИ РАССКАЗАТЬ ПРО ВОРКАУТ.

время, при удержании руками за шведскую стенку, вертикальную трубу, или как упражнение на поперечности корпуса до горизонта, или до вертикали. Может усложняться отжиманиями.

- Выход ангела
- Выход принца
- Горизонт («планш»)»
- Колье
- Ласточка
- Офицерский выход
- Походка бога
- Силовой выход на две руки

Также существуют всевозможные статические задержки тела и динамические упражнения.

Особенности проведения соревнований

Судьи — это спортсмены, на собственном опыте узнавшие, сложно ли выполнить то или иное упражнение. Пять параметров при оценивании это: сила, зрелищность, чёткость, количество элементов в связке, харизма. Соревнования могут проходить в свободном стиле — каждый показывает свою программу, или в формате «баттлов» («battle» англ. бой, битва), во время которых два соперника по очереди показывают свою программу и затем судьи выбирают лучшего.

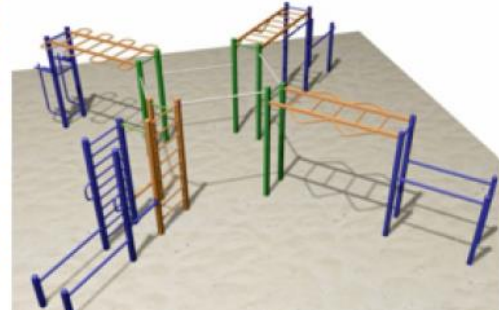
Спортивные площадки для уличных тренировок

Стандартные элементы, которыми обычно оборудованы площадки для Воркаута, это:

- рукояды (круговой, криволинейный, кольцевой)
- турники (классический, каскадный)
- шведская стенка
- брусья (узкие, широкие)
- лавки для тренировок мышц пресса
- перекоордини (высокие, низкие)

17 августа 2012 года создана Российская Федерация Воркаута, и именно этот 12 августа стал днем Воркаута в России!

В Новосибирской области Воркаут набирает большую популярность среди молодежи, ведущей активный и здоровый образ жизни. Есть уже свои герои, ребята-новосибирцы, которые благодаря своему упорству, регулярным тренировкам за нелишней срок добились отличных результатов в этом виде спорта и стали победителями городских и областных соревнований! В рамках программы «Здоровье молодого поколения» площадка для уличных тренировок будет установлена в Тогучинском детском доме.



Наиболее распространённые элементы Воркаута

- флажок (human flag) — может выполняться как статическое упражнение с задержкой корпуса тела в горизонтальном положении относительно земли на

Наша фотогалерея



Спортивный гороскоп



ОВЕН
(21.03. – 20.04.)

Отличный нападающий в спортивной игре. Ведет за собой команду, даже не будучи капитаном. Участвует в беге или гонках, не оглядываясь назад. Красный цвет в спортивной форме придаст дополнительный импульс к победе. Достижения прекрасные результаты в восточных единоборствах.



РАК
(22.06. – 22.07.)

Прирожденный защитник, цельный, выносливый, упорный, умеющий «замотать» соперника. Перестраивание тренировочного цикла «на ходу» не рекомендуется: нужно дойти до определенной ступеньки, а там видно будет. Нужно быть осторожнее с резкими, рывковыми упражнениями. Виды спорта: водные, парусные, волейбол, борьба, бег трусцой.



ВЕСЫ
(24.09. – 23.10.)

Великолепное чувство стиля и равновесия. Отсюда успех в художественной гимнастике, акробатике и теннисе, фигурном катании, танцах, баскетболе, лыжном и велосипедном спорте. Наблюдаются потрясающие результаты в спринте и командной игре. Лучшее время для тренировок – от полудня до заката.



КОЗЕРОГ
(22.12 – 20.01.)

Выносливость, упорство, целеустремленность. В игре стратег, не тактик. Бывает зазор между общением с партнером по команде, уважает сложившуюся иерархию. Как и Овен со Скорпионом, не любит никакого света. Спорт – бег с барьерами, на длинные дистанции, лыжные кроссы, прыжки тройные и в высоту, борьба.



ТЕЛЕЦ
(21.04. – 21.05.)

Сила и выносливость позволяют ему добиться успехов почти в любом виде спорта, особенно в гребном, беге и гонках на длинные дистанции. Теннис, парус, вода, горы. Замечательно наращивается и шлифуется мышечная масса, но не стоит переусердствовать, иначе фигура действительно станет несильно напоминать быка. Цвет – зеленый, желтый, алый, оранжевый, ярко-голубой. Разогрев и старт медленный, так что разминка должна быть основательной, неторопливой.



ЛЕВ
(23.07. – 23.08.)

Зачастую лидер в команде. Игра и еще раз игра – вот смысл спортивной жизни Льва. Много зависит от группы поддержки и одобрения товарищей, критика зачастую губительна. Встречать врагов за закрытой дверью или в чаше стадиона. Не нужно переусердствовать на тренировках, не стоит бегать по жаре, и нужно быть осторожнее с сауной. У Льва отличная взрывная сила, но часто он не знает, когда ее пора вложить.



СКОРПИОН
(24.10. – 22.11.)

Умеет ждать и добиваться. Преодоление болевых ощущений в спорте доставляет почти радость. Его стиль – экстремальный спорт: контр-атакующий стиль и бескомпромиссный подход к жестким соперникам. Упражнения могут превратить тело в бронированный панцирь, которому недостает лишь одного – гибкости. Так разный Матвей: плавные движения, служат отличным дополнением к рывковым. Виды спорта: все водные, лыжи, бег на средние и длинные дистанции, кросс, стрельба.



ВОДОЛЕЙ
(21.01. – 19.02.)

Экспериментатор и новатор. Чрезвычайно развит командный дух, чувствует себя на коне среди единомышленников – однако собственная свобода Водолею дорога. И поэтому остальным членам команды непросто, особенно если он – гений игры. Разрабатывая программу тренировок, стоит учесть, что водолею легко устать от слишком долгих тренировок. Так что сразу надо включить в нее возможность регулярного обновления – основу основ этого знака.



БЛИЗНЕЦЫ
(22.05. – 21.06.)

Обладает прекрасной реакцией, что делает их незаменимым членом любой команды и дает фору на коротком старте. Виды спорта – теннис, лыжи и коньки, танцы, туризм и ориентирование, велосипед, бег на короткие и средние дистанции, аэробика.



ДЕВА
(24.08. – 23.09.)

Разнонаправленный стиль тренировок. Продуманная до мелочей тактика в спортивных состязаниях. Благоприятный «материал» для тренера, для сбора статистики, контроля. Стоит составить план и неутомительно ему следовать: хотя бы мысленно, потом внести изменения.



СТРЕЛЕЦ
(23.11. – 21.12.)

Один из лучших «спортивных» знаков. Заряжает энергией и оптимизмом всю команду. Полезны маховые упражнения, прыжки со скакалкой. Обилие чистого воздуха необходимо! Виды спорта – командные, велосипед и лыжи. Бегать лучше по утрам.



РЫБЫ
(20.02. – 20.03.)

Умеет утонуть в одиночку, но активный единоличник – верное средство от лени и хандры, порой присущих знаку. Рыбы – идеальный партнер, он отлично вписывается и в игровые коллективы. Спортивный день лучше начинать пораньше.