Воронежская область, с. Нижнедевицк.

Всероссийский конкурс экологических проектов

«Волонтёры могут всё»

Номинация: «Мы за здоровый образ жизни»

Индивидуальное участие

Название проекта:

Дистанционный проект

«Танцевальный фитнес для мам»

Автор проекта:

Булгакова Валерия

Организация-заявитель:

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников»

Руководитель проекта:

Педагог дополнительного образования Шабанова Елена Александровна

Паспорт проекта

Полное название проекта: «Танцевальный фитнес для мам».

Автор проекта: Булгакова Валерия Юрьевна, 01.06.2010 г.р., 396870, Воронежская область, Нижнедевицкий район, с. Нижнедевицк, ул. Молодёжная, дом 27, тел. 89521099648, электронная почта [larisa.bulgakova.76@mail.ru](mailto:larisa.bulgakova.76@mail.ru) , страница в ВК <https://vk.com/id635735419>

Организация-заявитель: Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников», 396870, Воронежская область, Нижнедевицкий район, с. Нижнедевицк, ул. Братьев Серых, д.4, тел.79202271942, <http://ndpioner.ucoz.ru/>, руководитель проекта – ПДО Шабанова Елена Александровна, страница в ВК <https://vk.com/id599011254>

Цель проекта: Популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

1. Изучить литературу, интернет-источники, рекомендации специалистов в области физической культуры и спорта по использованию танцевального фитнеса для оздоровления мам и других заинтрересованных лиц.
2. Сконструировать танцевальные комбинации и оздоровительные упражнения для танцевального фитнеса.
3. Записать короткие видеоролики, лекции по здоровому образу жизни, разместить материалы на личных страницах автора и руководителя проекта, в группе «МКУ ДО Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников» в социальной сети ВКонтакте.
4. Распространить проект «Танцевальный фитнес для мам» (поделиться ссылками с друзьями, пригласить на проект заинтересованных лиц, подтверждая таким образом активную жизненную позицию среди молодого поколения).

Целевая аудитория проекта: Неограниченное количество женщин из разных возрастных и социальных групп, заинтересовавшихся проектом «Танцевальный фитнес для мам», имеющие страницы в ВК.

Сроки и период реализации проекта: Проект долгосрочный. Начало реализации 1 октября 2021 года (подготовительный этап), 20 октября 2021 года – стартовал медийный этап.

География проекта: Воронежская область, Нижнедевицкий район.

Краткое описание механизма реализации проекта.

Актуальность проекта продиктована временем - ритм современной жизни в век компьютерных технологий становится все менее и менее подвижным. Многие женщины, чьи-то мамы, в период антиковидных мер вынуждены переходить на дистанционную работу. Известно, что снижение физической активности, неблагоприятная экологическая обстановка отрицательно влияют на здоровье.

Гипотеза - предполагается, что проект «Танцевальный фитнес для мам» поможет оздоровлению наших родных, близких и всех тех, кто заинтересован в улучшении своей физической формы.

Новизна проекта заключается в смешанном формате танцевальных тренировок (очные и дистанционные) и во внедрении в их тело дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Изначально задумывалось проводить занятия фитнесом с мамами, которые имеют желание и возможность приходить на тренировки вечером после работы, в танцевальный зал Нижнедевицкого дома пионеров, но из-за стремительного распространения коронавирусной инфекции пришлось внести изменения в механизм реализации проекта:

- очный подготовительный этап (изучение теоретически и практически материала по темам: дыхательная гимнастика Стрельниковой, разминочные и силовые упражнения для фитнеса, конструирование танцевальных тренировок; разучивание гимнастических упражнений, танцевальных связок с мамами в индивидуальном порядке или малыми группами в танцевальном зале; запись видеороликов)

- дистанционный медийный этап (последовательное размещение подготовленного материала в социальной сети ВК:

<https://vk.com/id599011254?w=wall599011254_131%2Fall>

<https://vk.com/id599011254?w=wall599011254_140%2Fall>

https://vk.com/semenihin71?w=wall39193680\_1757%2Fall

<https://vk.com/id599011254?w=wall599011254_139%2Fall>;

- привлечение внимания к проекту доступными средствами; присоединение заинтересовавшихся женщин к выполнению комплекса танцевального фитнеса в удобное для них время, в удобном месте – будь то работа, дом, парк и т.д.; обратная связь с «мамами» в специально созданных чатах).

Достигнутые результаты проекта: К проекту «Танцевальный фитнес для мам» по состоянию на 1 апреля 2022 года присоединилось 728 женщин, которые просмотрели опубликованные лекции по здоровому образу жизни, видеоролики с разминкой, танцевальными связками, упражнениями для рук, пресса, спины, занимались пусть нерегулярно, от случая к случаю, но с заметным удовольствием. Некоторые мамы решили попробовать свои силы в испытаниях ВФСК ГТО. Можно считать, что цели и задачи проекта достигнуты. «Танцевальный фитнес для мам» получил признание среди женщин (мам, бабушек, сестёр и подруг) Нижнедевицкого района и пользуется популярностью, Мамы отмечают положительное воздействие занятий: улучшение настроения, самочувствия, упругости мышц всего организма. Дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает восстановлению нарушенного носового дыхания, улучшению дренажной функции бронхов.

Проект «Танцевальный фитнес для мам» прошел в финал конкурса общественно-государственного признания «Добронежец – 2022», куда было было подано более 400 заявок из всех районов и городских округов Воронежской области <https://vk.com/id599011254?w=wall599011254_160%2Fall> .

Социальная значимость проекта заключается в том, что в ситуации сниженной физической активности населения удалось привлечь большое количество детей, подростков, молодёжи, людей зрелого возраста к разработанной оздоровительной практике посредством танцевального фитнеса. Проект «Танцевальный фитнес для мам» способствует воспитанию уважения к старшему поколению, улучшает качество жизни и снижает социальную напряжённость населения Нижнедевицкого района.

Привлечённые партнёры проекта: Администрация Нижнедевицкого муниципального района, администрация Нижнедевицкого дома пионеров и школьников <https://vk.com/public195424155>, районная газета «Ленинский завет» <https://vk.com/club70031889>, Александр Семенихин – сертифицированный инструктор по дыхательной гимнастике Стрельниковой <https://vk.com/semenihin71> .

Мультипликативность: Опыт реализации проекта распространяется и будет распространяться через информационные порталы районного масштаба, через социальные сети ВКонтакте, WhatsApp и местные средства массовой информации. Планируется повторить проект «Танцевальный фитнес для мам» в марте-мае 2022 года в очном формате после снятия ковидных ограничений.

Отзывы о проекте, фотографии по его реализации смотреть ниже в Приложении 1.

Приложение 1.

к проекту «Танцевальный фитнес для мам».











