

Сёлам тоже  
нужен ЗОЖ

ЗОЖ – это круто!  
ЗОЖ – это драйв!  
Здоровый образ жизни  
быстрее выбирай!



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## Сборник успешных практик

по проекту «Сёлам тоже нужен ЗОЖ»,  
реализованного Алтайской краевой общественной организацией  
«Поддержка общественных инициатив»  
на средства гранта Президента Российской Федерации

## Успешная практика

село Глушинка

На территории села Глушинка в период с 01 сентября 2022 года по 31 августа 2023 года реализовывался проект «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» Алтайской краевой общественной организацией «Поддержка общественных инициатив» с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

Проект реализовался на базе детской спортивно-игровой площадки и сельского Дома культуры, которые администрация села предоставила безвозмездно. Целевая аудитория: дети, подростки, жители и гости села.

Занятия по нейрофизкультуре проводила инструктор Железникова Татьяна Дмитриевна. По проекту «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» инструктор получила возможность пройти обучение (8 академических часов) по теме «Нейрофизкультура». В рамках проекта было приобретено 10 мячей, 2 нейроскакалки, полоса с ладошками и ступнями, балансиры, что позволило более полноценно заниматься нейрофизкультурой.

Благодаря обучению инструктора и приобретённому инвентарю в дальнейшем были организованы занятия для целевой группы.

Занятия по нейрофизкультуре для детей проходили 3 раза в неделю на базе сельского Дома культуры. Занятия посещали дети в возрасте от 7 до 16 лет с разным уровнем физической подготовки, поэтому занятия проводились по группам: 1 группа – с низким уровнем физической подготовки, 2 группа – со средним уровнем физической подготовки и 3 группа – с высоким уровнем физической подготовки.

Поэтому для детей с низким уровнем физической подготовки занятия проводились в формате наглядного метода, мастер-класса по разминке с мячами для большого тенниса, прыжки на скакалке для нейрофизкультуры, прохождение полосы с ладошками и ступнями. Затем дети сами пробовали и учились. Дети с высокой физической подготовкой, у которых всё получалось, помогали инструктору и кроме работы с мячами использовали для занятий другой инвентарь: балансиры, теннисные ракетки и выполняли комплекс упражнений.

За время проекта участниками занятий стали 20 детей, при этом 90% детей, которые не могли справиться с мячом, прыгать на скакалке для нейрофизкультуры, путались при прохождении полосы с ладошками и ступнями, не могли вращать руками одной вперёд другой назад. К концу проекта 60% из них уже уверенно делали упражнения с мячом, прыгали на скакалке для нейрофизкультуры, безошибочно вращали руками и проходили

полосу с ладонками и ступнями. Кроме организованных занятий дети в свободное время могли взять спортивный инвентарь и позаниматься самостоятельно.

Тренер Коваленко А.П. проводил занятия по настольному теннису. Они проходили 2 раза в неделю в холле школы, где были размещены три теннисных стола. Занятия посещали дети в возрасте от 7 до 16 лет с разным уровнем подготовки, поэтому занятия проводили по группам: 1 группа – для начинающих, 2 группа – для детей средней подготовки, 3 – группа для детей, которые умеют хорошо играть.

Поэтому занятия для начинающих проводились в формате лекций об основах тенниса, мастер-классов по набиванию теннисного мяча, по постановке руки и удару, правильной стойки, затем показательные выступления опытных игроков и тренировочного процесса;

2 группа отрабатывала удары, училась играть на подрезках, отрабатывала подачи, затем играли на счёт;

3 группа занималась в свободном режиме, при этом помогая тренеру с начинающими, совершенствуя свои навыки и участвуя в организованных турнирах.

До проекта в распоряжении сельчан было 3 теннисных стола, которые стояли в школе, и дети не могли играть в свободное от графика занятий в секции время.

В рамках проекта был приобретён 1 теннисный стол, 2 пары ракеток, шарики, сетка, тренажер для точности отбивания теннисного мяча. Теннисный стол поставили в сельском Доме культуры, где дети в свободном доступе могут самостоятельно поиграть в теннис.

За время проекта участниками секции стали 20 детей при этом 70% детей – это дети, которые впервые взяли в руки ракетку и шарик. Они не могли даже набивать шарик на внутренней и внешней стороне ракетки, попасть по шариком и столу, отбивать мяч. К концу проекта 50% детей научились набивать мяч, уверенно чувствуют себя в игре за теннисным столом.

Кроме организованных занятий большинство детей в свободное время могут взять ракетки и поиграть самостоятельно.

У молодёжи от 18 лет и старше появилась возможность заниматься спортом. На уровне района проходят соревнования по настольному теннису (команда села Глушинка занимает призовые места). В Олимпиаде среди

муниципальных образований команда из нашего села заняла 4 место в своей подгруппе.

В заключение правомерно сделать вывод, что проделав такую большую работу, уменьшились правонарушения, дети стали меньше болеть, стали более общительны. Родители довольны, так как их дети заняты полезным делом.

Железникова Татьяна Дмитриевна

[t.zheleznikova@internet.ru](mailto:t.zheleznikova@internet.ru)

## Успешная практика

село Глушинка

На территории села Глушинка в период с 01 сентября 2022 года по 31 августа 2023 года реализовывался проект «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» Алтайской краевой общественной организацией «Поддержка общественных инициатив» с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

Проект реализовывался на базе детской спортивно-игровой площадки и сельского Дома культуры, которые администрация села предоставила безвозмездно, так как спортивного зала у нас нет.

Проделана немалая работа инструктором Железниковой Татьяной Дмитриевной и тремя его помощниками-добровольцами.

Использовались методики: простая разминка, разминка с мячами, нейрофизкультура, квест-игры, игровая, соревновательная, походы на природу.

Целевая аудитория – преимущественно это дети и подростки в возрасте от 4 до 16 лет.

Информировали целевую группу через плакаты, «Сарафанное радио», друзей, объявления в соц. сетях.

До реализации проекта в распоряжении инструкторов-добровольцев был тренажерный зал с беговой дорожкой, велотренажером, эллипсоидом, силовым тренажером, скамьей со штангой, бильярдом.

В рамках проекта было приобретено большое количество спортивного инвентаря: теннисный стол, мячи, скакалки, наборы для бадминтона, бумеранги, лыжи, велосипеды, скейтборды, инвентарь для нейрофизкультуры, а также разные настольные игры: хоккей, футбол, бильярд, «Словодел», «Мозговой штурм», нарды, шашки, шахматы.

С появлением нового спортивного инвентаря и настольных игр у детей появилось больше возможностей для реализации своих интересов, а у инструкторов-добровольцев – возможность одновременно занять большее количество детей, тем самым отвлечь их от мобильных телефонов и бесполезного времяпровождения на улице. В свободное время в комнате комфорта (созданной в рамках проекта «Чужих детей не бывает», реализуемого АКОО «ПОИ» на средства МОФ «СЦПОИ»), где дети играют в настольные игры, одновременно находятся в среднем по 10 человек, а в доме культуры до 30 человек. Самыми популярными играми у дошкольников стали: кольцоброс, боулинг, городки, у детей от 8 до 12 лет – настольный

футбол, хоккей, бильярд. У ребят от 13 и старше – игра «Монополия», шашки и шахматы, настольный теннис.

Динамика посещения менялась, например, в каникулярное время она снижалась из-за выезда детей за пределы села, в учебные дни была более активной. И с наступлением летних каникул пошёл спад посещений, так как дети уезжали, кто в гости, кто в лагерь, некоторые подростки устраивались работать.

Участники занятий были в восторге от того, какие разнообразные спортивный инвентарь и спортивное оборудование стали им доступны. Ребятам стало интересней ходить на занятия, так как они могли найти себе занятие по интересу и возможностям, например, заниматься нейрофизкультурой, кататься на скейтбордах, велосипедах, играть в различные настольные игры или играть в футбол, другие игры с мячом, бадминтон и т.д. А зимой взять на прокат и покататься на лыжах или ледянках.

За время проекта целевая группа заметно изменилась.

У ребят повысилась самооценка, мотивация к активному времяпрепровождению и спорту, они стали более ответственными, смелыми, выносливыми, уверенными, более раскрепощёнными и многие стали лидерами для своих сверстников, уменьшились правонарушения у детей из семей группы риска.

Очень показателен пример изменений в поведении конкретного подростка.

«Захар Г., 14 лет, состоял на учёте ПДН.

До проекта не проявлял инициативы в общественной деятельности; отказывался от участия в общественных делах, всегда старался уклониться от любой работы.

Обладает твёрдым волевым характером, доминирует, стремится к лидерству, при этом показывает себя не с лучшей стороны. Имел повышенную эмоциональную возбудимость, склонность к бурным эмоциональным проявлениям. Был всегда резок, не сдержан, как в общении с ровесниками, так и со старшими. Отвергал любую критику.

Сейчас Захар стал позитивным лидером, организатором командных соревнований, активным помощником инструктора, выступает практически во всех концертах и соревнованиях. Стал более сдержанным и общительным. Участвует сам в общественных делах и привлекает к участию ребят.

Играет в футбол и самостоятельно собирает команду.

Не пропускает не одного занятия без уважительной причины».

Отзывы родителей: «Мой сын принимал участие в проекте. Был на слётах в сёлах Новотырышкино и Полковниково. Замечательное время препровождение для детей. Проводились спортивные игры на свежем воздухе, что очень понравилось моему ребёнку. Различные мероприятия в помещении, посещение музеев, работа с металлом на наковальне. Ребёнок самостоятельно изготовил из железа медальон «на удачу», конечно, под присмотром мастера. Самое главное, было знакомство и общение с другими детьми. Также понравилась поездка на Лебединое озеро, она привела детей в восторг. Такие проекты, я считаю, очень полезны для детей и подростков». Анна Михайловна Г.

«Хочу выразить огромную благодарность организаторам за прекрасный проект «Сёлам тоже нужен ЗОЖ». Мой сын с большим интересом посещал и ездил на все мероприятия. Ему было очень интересно и познавательно. Захар познакомился со многими ребятами и до сих пор поддерживает с ними связь. Проведение мероприятий было поставлено интересно, об этом я узнала из фото и видео, которые мне присылал мой сын. Организаторы очень старались, была создана благоприятная обстановка и климат. Я очень благодарна за ваш благородный труд». Анжела Николаевна Г.

Родители довольны и благодарны, так как их дети были заняты делом, стали более спокойными, меньше стали болеть.

Панкратова Виктория Руслановна

[1445993milena@mail.ru](mailto:1445993milena@mail.ru)

## Успешная практика

село Новотырышкино

На территории села Новотырышкино проект реализовывался с сентября 2022 года по август 2023 года. Я только начала свою работу в качестве библиотекаря и сразу получила предложение стать инструктором по спортивно-досуговой деятельности. Я согласилась, понимая, что выполнять свои прямые обязанности, привлечь детей в библиотеку, имея дополнительный арсенал инвентаря, методической литературы и знаний, мне будет проще.

Моей задачей, как инструктора, было привлечь детей и молодёжь, в том числе из малообеспеченных семей и групп риска к полезному здоровому дружелюбному и безопасному времяпрепровождению, организовать систематическую спортивно-досуговую деятельность для детей и молодёжи.

Основная занятость ребят проходила на территории помещений административного корпуса, выделенных администрацией села на безвозмездной основе: кабинет для настольного тенниса и кабинет для игротеки, а также в помещении библиотеки и на 2-х уличных площадках: стадионе и площадке, созданной активистами села. Кроме этого, было выделено помещение для организации бесплатного проката спортивного инвентаря. Также спортивно-досуговые игровые программы на День села, День защиты детей и День молодёжи проводились в сельском Доме культуры.

Целевые группы: школьники и молодёжь нашего села. В основном дети были из многодетных малообеспеченных семей или стоящих на ПДН.

Информация о проекте, работе пункта проката и проведении занятий были размещены на досках объявлений, в магазинах, в интернете в социальных сетях.

Есть большая категория детей, которые не готовы заниматься в спортивных секциях в силу своей физических данных либо психологических проблем, боязни быть осмеянными и не успешными на фоне своих сверстников. Для таких ребят были предложены занятия в форме игры или настольные игры. Я проводила занятия согласно графику в предоставленных помещениях 3 раза в неделю. Для работы на уличных площадках привлекались инструкторы-добровольцы.

Участвовать в спортивно-игровой деятельности могли дети, подростки и молодёжь с разным уровнем физической подготовки и разными интересами благодаря приобретённому в рамках проекта спортивному инвентарю и настольным играм.



В последние годы дети разучились играть на улице, не знают коллективных игр, бесцельно гуляют по селу или сидят на стадионе с телефонами. В рамках проекта нам были предоставлены наборы карточек с описанием разных игр, благодаря чему дети сами могли их организовывать, разнообразить свой досуг, а я совместно с инструкторами-добровольцами на общих сельских мероприятиях проводила презентации картотеки и организовывала игры.

По проекту был приобретён теннисный стол, несколько наборов ракеток и шариков. Тренера по настольному теннису в нашем селе нет. Я проводила лекции «Теннис из просторов интернета». Опытные игроки из числа молодёжи и взрослых показывали ребятам приёмы игры и помогали их освоить. 2 раза в неделю проходили занятия среди детей в возрасте от 10-15 лет, молодёжь играла в вечернее время с 17:00 до 19:00 ежедневно.

За время проекта участниками занятий стали около 70 человек. Помещение, где расположен теннисный стол, позволяет одновременно собираться не более 6 человек.

В настольные игры играли в помещениях библиотеки, как правило, по 8-10 детей одновременно. Дети играли в настольные игры с удовольствием. Это шашки, шахматы, «Космобой», «Словодел», а также дартсы, настольный бильярд. Постепенно те ребята, которые раньше не участвовали в спортивных мероприятиях и предпочитали настольные игры, стали вместе со мной сначала играть на улице в подвижные игры, а потом и участвовать в спортивных мероприятиях, проводимых в селе. Им удалось при поддержке инструкторов и ребят, ставших друзьями, преодолеть свой страх и неуверенность. Была другая категория ребят, которые состояли на учёте в ПДН и были как ёжики, не общительны, грубы, активны в драках и антисоциальных действиях. За время проекта эти ребята стали меняться. Приведу пример лишь одного парнишки.

Яков Т., 2008 года рождения, состоял на учёте в ПДН. Первый раз в январе принял участие в слёте у нас в селе, в Новотырышкино. В марте ездил с нами на слёт в село Полковниково. Сначала был зажат, не контактен, в ходе слётов начал общаться с детьми, участвовать в соревнованиях и квестах. После участия в слётах парня как будто подменили, стал участвовать в жизни села и сельского Дома культуры, стал добровольцем в сельском музее. Участвовал в мероприятиях к 9 Мая, Дню села, Дню семьи, любви и верности в качестве волонтера. Был снят с учёта в ПДН.

С 2019 года координатор проекта Назаренко Светлана Владимировна с членами своей семьи своими силами создавала спортивно игровую площадку в своём новом микрорайоне. Были установлены карусели, песочница, турник

и шведская стенка. В рамках проекта были получены футбольные ворота и сделана футбольная площадка. По проекту в данный момент устанавливаются столбы, будут оборудованы волейбольная и баскетбольная площадки. Кольца и сетки также получены благодаря проекту.

Наше село большое и появление нового спортивного объекта для нас очень важно. Благодаря организованной занятости дети и подростки стали более активные, открытые, меньше стали пользоваться телефонами, реже сидят у компьютеров и телевизоров. Молодёжь с удовольствием ходила на занятия по настольному теннису и футболу. Люди стали положительно относиться к ЗОЖ, поняли, что можно проводить время с пользой для здоровья, играть в волейбол, футбол, хоккей, кататься на лыжах, коньках, скейтбордах. После многочисленных падений дети научились кататься на коньках и лыжах.

В пункте проката в зимнее время выдавали лыжи и коньки. В летний период скейтборды, скакалки, бадминтон, мячи, бумеранги.

Буланова Татьяна Юрьевна

[bulanova95t@gmail.com](mailto:bulanova95t@gmail.com)

## Успешная практика

посёлок Первомайский

В нашем посёлке отсутствует Дом культуры, досуг молодёжи не организован. Молодёжи и подросткам негде себя реализовать, показать свои способности и спортивные достижения, позаниматься спортом со своими друзьями в свободное время. Студентам, которые приезжают домой, также негде провести свой досуг.

В посёлке есть детская площадка, спортзал в школе и стадион (без оборудования), где можно проводить спортивно-массовые мероприятия, но не было материальной и методической поддержки.

Спортзал и холлы школы администрация предоставила для занятий по проекту на безвозмездной основе.

Для нашего посёлка по проекту «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» было закуплено спортивного оборудования и инвентаря почти на 200 000 (197 279,89) рублей. Это огромная поддержка!

В посёлке Первомайский появилась уникальная возможность оборудовать стадион. Так появились ворота для мини-футбола и сетка для волейбола. Установлен турник с брусками и лавкой для пресса. Сейчас жители посёлка имеют возможность играть и заниматься спортом в любое время года на стадионе.

Благодаря предоставленному АКОО «ПОИ» инвентарю нет дефицита футбольных и волейбольных мячей, у нас появились мячи для занятий нейрофизкультурой, ракетки для бадминтона и тенниса, дартс, гриф гантельный с замками, платформы балансировочные, настольные спортивные и развивающие игры и многое другое.

Молодые ребята, футболисты и волейболисты, отрабатывают свои навыки, привлекают к игре младших. В летний период очень активно участвуют студенты различных образовательных учреждений, не только те, которые прописаны у нас, но и гости, которые приезжают из разных городов и сёл. Например, Ден Ш. приехал к родственникам из Германии, играл с ребятами на стадионе каждый день в течение месяца.

В рамках проекта «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» для детей и молодёжи проводились регулярные спортивные занятия в спортзале, на стадионе и детской площадке в зависимости от погоды и времени года. Использовались методики: нейрофизкультура, квест-игры, игровая, соревновательная. Задействованы группы детей с 3 до 14 лет, с 14 до 30 лет, всего 76 человек. Наибольшей популярностью среди молодёжи, жителей среднего и старшего

возраста пользовались волейбол и мини-футбол. Дети и подростки играли в подвижные игры.

К проведению занятий и организации досуга были привлечены три добровольца-старшекласника и двое взрослых.

#### План занятий в посёлке Первомайский

Дни недели	Время	Название	Ответственный
Понедельник	с 14.00	Пункт проката	Солощенко С.В.
	15.00-16.00	Спортивные игры, нейрофизкультура	Солощенко Александр
	16.00-18.00	Мини-футбол (младшая группа)	Солощенко С.В.
Вторник	15.00-16.00	Придумай игру сам, народные игры	Пархатская О.А.
	16.00-17.00	Волейбол (девушки)	Трубникова Елизавета
	17.00-18.00	Настольный теннис	Дедов В.Б.
Среда	16.00-17.00	Мини-футбол (младшая группа)	Солощенко С.В. Кобзарь Артём
	17.00-19.00	Мини-футбол (старшая группа)	
		Дворовые игры	
Четверг	16.00-17.00	Подвижные игры, нейрофизкультура	Кобзарь Артём
	17.00-18.00	«Весёлые старты», квесты, турслёт	Трубникова Елизавета, Солощенко Александр
	17.00-19.00	Волейбол (юноши)	Солощенко С.В.

В рамках проекта прошли 4 спортивных слёта дружественных территорий, что позволило ребятам познакомиться и найти себе новых друзей. Показать свои способности, а главное быть самим собой. Все участники слётов получали футболки, значки, призы за победу.

У нас работает пункт проката, где можно взять спортивный инвентарь: лыжи, коньки, наборы для бадминтона, скакалки, скейтборды, настольные игры. Зимой учителя начальных классов вместе со своими детьми ходили на лыжные прогулки, катались на коньках, проводили различные игры и соревнования, используя спортивный инвентарь из пункта проката.

Обо всех своих успехах и встречах мы сообщали не только жителям села, но и в район (в районную газету). Информацию о работе проекта размещали в районной газете «Свет октября», в одноклассниках в группе «Будущее своими руками» посёлка Первомайский (<https://ok.ru/chlenamira>). Распространяли памятки, объявления, плакаты.

В проект привлечены дети из многодетных и неблагополучных семей, что позволило сократить правонарушения. У всех участников проекта снизилась заболеваемость, у детей выработалась привычка к полезному здоровому дружелюбному и безопасному времяпрепровождению. Дети с большей ответственностью стали относиться к учёбе, меньше стали получать отрицательные оценки. Стали активнее принимать участие в районных соревнованиях, а юношей из нашего посёлка взяли в районную команду по футболу.

Хочется отметить, что за период реализации проекта не было ни одного правонарушения у детей и подростков. Фельдшер Горбатовская Ю.А., отметила, что уменьшилась заболеваемость на 17% у ребят школьного возраста, в течение лета не было ни одного случая заболевания.

Глядя на эти изменения у жителей, родителей, учителей и детей, сложилось положительное впечатление о проекте.

Пархатская Ольга Александровна

[parhatska@mail.ru](mailto:parhatska@mail.ru)

Благодаря проекту «Сделаем вместе лучше ЗОЖ» занялись спортом в нашем посёлке стали еще более здоровыми.  
п. Первомайский, Луцкова О.А. 28.12.22

Благодаря проекту «Сделаем вместе лучше ЗОЖ» у нас в посёлке появилась возможность брать на прокат лыжи, коньки, поиграть в футбол, волейбол, теннис, бадминтон и др. У нас развивается спортивная жизнь. 30.12.22

Я хочу я поддерживаю проект. Сейчас тебе нужен ЗОЖ! Потому что в наше время очень престижно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, отказываться от вредных привычек. Люди, которые соблюдают здоровый образ жизни!

- обладают хорошей силой воли;
- крепким здоровьем;
- хорошо выдерживают;
- редко болеют;
- сильные и выносливые;
- полны оптимизма и терпеливы.

Выбирая ЗОЖ - Вы выбираете стиль жизни!

P.S. С пожеланиями ЗОЖ наша группа 5 мая в Первом классе Востокахова Егора.

Тренировки по шахматам очень интересны, я познакомилась с многими людьми. Узнала много нового, научилась играть в различные игры. Получила несколько выводов:

- Те кто занимается спортом много и хорошо, крепки, очень редко болеют.

болельщик.

- Я начала больше заниматься спортом.  
п.Ф. Первомайский 6-класс Жукова Катя

Мне понравился прошедший слет, хотя я и была болельщицей. Было очень весело и интересно и я даже познакомилась с другими ребятами. Матч Браги в команде было интересно. Я очень хочу что-то меня взять на следующий слет и я надеюсь что моя мечта осуществится.

П. Первомайский. 4класс. Кривцова Анна.

Здоровый образ жизни - человек, направленной профилактикой болезней и укрепление здоровья. ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения или активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

## Успешная практика

посёлок Первомайский

В рамках проекта «Сёлам тоже нужен ЗОЖ», который реализовывался Алтайской краевой общественной организацией «Поддержка общественных инициатив», я получил возможность участвовать 20-22 августа 2022 года в VI Региональном форуме учителей физической культуры Алтайского края, проводимом Алтайским институтом развития образования имени А.М. Топорова.

На форуме прошёл обучение (8 академических часов) по теме «Нейрофизкультура». Обучение проводил кандидат педагогических наук доцент Лопуга Василий Фёдорович.

Двигательная активность является одним из существенных факторов, оказывающих влияние на развитие высших психологических функций. Метод нейрофизкультуры основан на трёх функциональных блоках мозга. Первый блок – энергетический, отвечает за регуляцию необходимого тонуса нервной системы и поддержания оптимального уровня бодрствования. Второй блок – это блок получения, хранения и переработки информации и третий блок – блок программирования, регуляции и контроля. Значительным преимуществом метода нейрофизкультуры по отношению к другим методам является универсальность применения.

Все методы и средства, включённые в программу, следуют дидактическому принципу: от простого к сложному. Важной особенностью занятий является поиск методов опосредствования не сформированных функций, а не прямой их тренинг. Программа включает ключевые элементы:

1. Регулярность (не менее 3 раз в неделю);
2. Усложнение элементов при достижении правильности выполнений;
3. Длительность (от 3 до 6 месяцев).

Необходимое время для занятий 25-40 минут. Большим плюсом в моей работе инструктора стало то, что я работаю учителем физической культуры, и смог применять метод нейрофизкультуры в том числе на уроках. Результат получил уже в течение недели. Универсальность упражнений позволяет их использовать в любой части урока. Получив такие результаты, я стал использовать метод нейрофизкультуры во время занятий с ребятами в рамках спортивно-досуговой внешкольной деятельности.

Основной упор на занятиях я сделал на игровые формы. Организовывал деятельность привлекательную для занимающихся, но по своей направленности носящей развивающий характер.

Группа учащихся в возрасте от 7 до 10 лет в количестве 19 человек показала наиболее высокие результаты в работе. Высокая активность,



заинтересованность, стремление повысить свои результаты. На слёте дружеских территорий в посёлке Первомайский на этой возрастной группе я показал мастер-класс по нейрофизкультуре с использованием мячей для большого тенниса для своих коллег-инструкторов из других сёл.

Занимающиеся 11-13 лет с удовольствием используют упражнения для развития координации, баланса: платформы балансировочные, ходунки, островки.

Ребята 14-19 лет используют в работе упражнения в парах и группах, что способствует их физическому развитию. (Гриф гантельный с замками, городки, дартсы, скейтборды, лыжи).

Также используем для упражнений и другой спортивный инвентарь: скакалки, ракетки для бадминтона и тенниса, др.

За время работы достигли следующих результатов:

1. Улучшилась дисциплина,
2. Ребята стали более ответственными,
3. Следят за своей внешностью и осанкой,
4. Повысилась успеваемость.

Успешная работа слала возможной благодаря материальной и методической поддержке со стороны Алтайской краевой общественной организации «Поддержка общественных инициатив» по проекту «Сёлам тоже нужен ЗОЖ». Благодаря проекту инструкторы 4-х поселений имели возможность получить опыт от других коллег, и поделиться своим.

Солощенко Сергей Владимирович  
[sergei1986soloschenko@mail.ru](mailto:sergei1986soloschenko@mail.ru)

## Успешная практика

село Полковниково

В нашем селе в период с 1 сентября 2022 года по 31 августа 2023 года реализовывался проект «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» при поддержке АКОО «Поддержка общественных инициатив».

Занятия были организованы в сельском Доме культуры, на спортивной площадке, на детской площадке, в школьном спортивном зале. Один раз в неделю проходили занятия по нейрофизкультуре, были организованы детские подвижные игры разных народов на свежем воздухе.

Я работаю ветеринаром, привержена ЗОЖ, люблю спорт и детей, являюсь активистом села, участвую во всех мероприятиях и с удовольствием согласилась стать частью команды проекта. В моём арсенале, как инструктора, были карточки с описанием подвижных игр разных народов: удмурдских, белорусских, алеутских, украинских, алтайских, армянских, русских и других. Кроме этого, спортивный инвентарь – мячи, бадминтон, городки, кегли, скейтборды, скакалки, клюшки, кольцобросы, мячи для занятия нейрофизкультурой, а также методическое сопровождение в виде видео-уроков, методических пособий, картотеки с играми.

Я проводила занятия, как на обще сельской спортивно-игровой площадке, так и на небольшой уличной площадке. Именно об успешной практике работы на уличной площадке я хочу рассказать.

На нашей улице проживает 15 детей в возрасте от 2 до 12 лет, семь подростков в возрасте от 12 до 17 лет. Пять многодетных семей, в которых воспитываются от четырёх и более детей. Две семьи состоят на профилактическом учёте в органах опеки и попечительства. Одна семья воспитывает ребёнка-инвалида.

За время реализации проекта мне удалось заметно оживить детскую площадку на улице Восточной села Полковниково, которую в 2018 году построили родители для своих детей самостоятельно из имеющихся материалов. На детскую площадку стали ходить дети, которые до этого вели замкнутый образ жизни и вместо подвижных игр на свежем воздухе выбирали компьютерные игры и игры в телефоне, а также дети которые, приезжали к бабушкам и дедушкам из города. Ребята с удовольствием изучали правила и содержание игр, а в последствие и сами могли организовать по памяти любимую подвижную игру и придумать свою игру, приглашали родителей и взрослых поиграть в игру по их правилам.

В июне 2023 года на детской площадке прошёл яркий, весёлый, полный задора спортивный праздник «Весёлые старты». Участниками спортивного

мероприятия стали дети не только улицы Восточной, но и соседних улиц нашего села.

Я прошла обучение на занятиях по теме «Нейрофизкультура», организованных для нас Алтайским институтом развития образования имени А.М. Топорова и АКОО «Поддержка общественных инициатив», а также на слёте в посёлке Первомайский стала участником мастер-класса, который провёл инструктор Сергей Солощенко. После этого, я стала проводить занятия по нейрофизкультуре на детской площадке по средам.

Игры с теннисными мячами и крупяными мешочками на развитие координации, ловкости, глазомера, равновесия. Дети выполняли комплекс упражнений в течение 15-30 минут. Время и сложность комплекса менялась в зависимости от развития способности и оттачивания навыков у ребят.

Родители отмечают, что дети, которые посещали занятия на детской площадке, стали более усидчивые, внимательные, улучшились оценки по физкультуре и другим предметам. Дети, которые посещали занятия регулярно стали более сплочёнными, доброжелательными, отзывчивыми. Ребята научились организовывать игры самостоятельно, соблюдать правила, распределять роли, договариваться между собой. Меньше стало драк, слёз, истерик, а вместо этого на нашей детской площадке чаще слышен детский смех, восторженные крики, одобряющие возгласы. Отдельных детей мне хотелось бы отметить – это Катя Г. и Кирилл Г.

Катя Г. 10 лет – старший ребёнок в многодетной семье. Девочка очень маленького роста с самого рождения, значительно меньше по росту своих сверстников. По этой причине была замкнутой, чаще всего время проводила дома за книжками и просмотром телепередач. Как на старшего ребёнка в семье, на неё были возложены обязанности присмотра за младшими братьями. Времени на игры, прогулки на свежем воздухе и общение со сверстниками практически не оставалось. Я предложила Кате помогать в организации занятий, подготовке инвентаря, быть первой помощницей и приходить на площадку вместе с братьями. Она сначала неуверенно и робко стала приходить, потом помогать в организации игр, спортивного праздника, занятий по нейрофизкультуре. Катя не пропустила ни одного занятия, очень ответственно выполняла поручения, старалась получить одобрение и похвалу. В результате за короткий период времени наша Катя стала более смелой, уверенной, открытой, у неё появились новые друзья в своём классе и на улице. Её уважают, прислушиваются к её мнению. В школе учителя заметили её организаторские способности, уверенность в себе. Катя может постоять за себя, стала более открытой, весёлой, общительной.

Кирилл Г. живёт в городе Барнауле, часто гостит, можно сказать живёт у бабушки на улице Восточной по причине частых простудных заболеваний. Бабушка приводила внука на детскую площадку на занятия по нейрофизкультуре, на спортивные праздники и соревнования. Кирилл часто играл с детьми в дворовые игры на свежем воздухе. В результате мальчик остался у бабушки на все летние каникулы, подружился с деревенскими ребятами, меньше стал болеть, предпочитает дворовые игры на улице в кругу друзей компьютерным играм.

Несмотря на большую занятость на работе, я считаю, что можно найти время для игр с детьми, помочь им в организации, выявить и поддержать позитивных лидеров, запустить процесс, выработать привычку к активному и полезному времяпрепровождению, а затем можно предоставить возможность самоорганизации.

Волкова Мария Сергеевна  
[mariya-volkova-2011@inbox.ru](mailto:mariya-volkova-2011@inbox.ru)

## Успешная практика

село Полковниково

Я, Ткаченко Галина Адамовна, живу в селе Полковниково, много лет отработала учителем физкультуры в школе, сейчас пенсионерка, но благодаря спорту, несмотря на возраст, бодра и активна, продолжаю играть в волейбол и баскетбол вместе со своими земляками.

В сентябре 2022 года глава администрации нашего села на общественном совете объявила о начале работы по проекту «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» совместно с другими сёлами края во главе с Алтайской краевой общественной организацией «Поддержка общественных инициатив». Мне предложили стать инструктором-добровольцем. Проект замечательный, в полной мере соответствует моим принципам и желанию привлекать к занятиям спортом и здоровому образу жизни детей и молодёжь. Я, конечно, согласилась стать частью команды. В Полковниково в рамках проекта мы неплохо взаимодействовали с администрацией, школой, музеем, клубом, жителями, и, конечно, спонсорами и предпринимателями.

Сколько всего сделано для жителей села! Деятельность команды и поддержка жителей в этих проектах просто бесценна!

У нас первоначально проходили занятия два раза в неделю, а затем, многие, особенно студенты, попросили дополнительный день для занятий, поэтому стали заниматься 3 раза в неделю: вторник, четверг и пятница с 19:00 часов по 2-3 часа. В некоторые дни занимающихся собиралось до 30 человек и более. Возрастные категории разные: учащиеся, студенты, молодые мамочки, пенсионеры и др. В период школьных каникул, праздничных дней занимались ещё чаще.

С наступлением весны и особенно летом занимались на площадке у озера, где оборудована спортплощадка для волейбола и футбола. По проекту были приобретены ворота для мини-футбола, сетки волейбольные и футбольные, а также мячи для разных видов спортивных игр. Желających поиграть всегда много, не только жители села Полковниково, но и внуки, которые гостят у бабушек в селе, приходят на занятия, также приезжает молодёжь из соседнего села Налобиха. Отрадно, что занятия вызывают интерес, как у детей, так и у взрослых.

Конечно, уровень подготовки у всех разный. Естественно, что более подготовленные ребята помогали в обучении других. Понятия трёх стоек в волейболе, перемещений, бросков и ловли мяча, верхних и нижних приёмов и передач, бросков мяча через сетку – всё это нужно было показать детям начальных классов, даже не все учащиеся с 5 по 7 классы играют хорошо.

Естественно, что дети, посещающие школьную секцию, более подготовлены и на наших занятиях совершенствуют свои навыки, приобретают игровой опыт, умение работать в команде.

Первые занятия с начинающими были направлены на умение держать мяч, броски и ловлю мяча в парах, подбрасывание и ловлю мяча вверх над собой (индивидуально), перебрасывание – броски и ловлю мяча через сетку в парах. Затем нужно было обучить выполнению подач: нижней прямой и нижней боковой. Обязательным условием при выполнении любых заданий для всех групп подготовки было: постановка стоп, слегка согнутые колени (в зависимости от трёх стоек: высокая, средняя, низкая). При выполнении передач и приёмов сверху и снизу, выполнение упражнений на верхние конечности: у стены, от пола, от земли, отжимания на кистях и пальцах; упражнения в парах на сопротивление; индивидуальная работа с мячом. Необходимо постоянно обучать и напоминать о правильных стойках для приёмов. При выполнении нижних подач следить за высотой подброса мяча, удара по мячу напряжённой ладонью, направляя мяч вперёд вверх. Подачи выполнялись верхние прямые с места и боковые. Хорошо подготовленные ребята выполняли верхнюю прямую подачу в прыжке.

В рамках проекта «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» был приобретён спортивный инвентарь для игровых видов спорта, настольные игры, теннисные столы, лыжи, скейтборды, коньки и многое другое, что позволило детям разного возраста заниматься разнообразной спортивной деятельностью по своим интересам и возможностям.

В разное время года можно воспользоваться бесплатным прокатом инвентаря: лыж, коньков, бадминтона, шахмат, скейтбордов, бумерангов. В клубе поиграть в теннис, настольные и напольные спортивные игры: футбол, хоккей, дартс, боулинг, городки, кольцобросы, «Космобой» и другие.

На селе есть площадки, оборудованные неравнодушными жителями, на улицах Титова и Восточная и спортивно-игровой комплекс у озера, возведённый в 2019 году. К нам и из других сёл привозят детей развлечь, товарищеские встречи проводятся по игровым видам спорта. Мне кажется, это всё сплачивает население, люди видят изменения в лучшую сторону.

Большое значение для развития ЗОЖ имели слёты, проводимые в рамках проекта в разных сёлах, в том числе один был у нас в Полковниково. Дети, приезжая на слёты, раскрывались с неизвестной для всех стороны, находили новых друзей.

Например, Ваня П. ведёт себя приличнее на слётах, видит много хорошего, участвует в мероприятиях и меняется в лучшую сторону. Ксюша М. тоже из многодетной семьи, она девочка тихая, скромная, но во время

слётов раскрылась, и это здорово! А наши добровольцы из числа молодёжи Ксения, Никита и Александр получили на слётах новые знания, в том числе по лидерству и хороший опыт организации и проведения мероприятий, стали помощниками для меня и второго инструктора Марии.

В этом году на районной олимпиаде впервые за много лет мы представили отличную команду практически по всем видам спорта и заняли первое место. Это результат систематической спортивной деятельности по проекту «Сёлам тоже нужен ЗОЖ», который подвиг к активности и занятиям спортом не только детей и молодёжь, но и семьи в целом.

Ткаченко Галина Адамовна

## Успешная практика

село Полковниково

Основной проблемой в селе Полковниково до реализации проекта «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» являлось отсутствие в селе тренеров по спорту, недостаточное количество спортивного инвентаря и помещений для занятий.

За время реализации проекта значительно пополнился спортивным оборудованием и инвентарём спортивно-игровой комплекс, появились новые теннисные столы в сельском Доме культуры, был организован прокат лыж и коньков в зимний период, а летом – скейтбордов, бадминтона, мячей, скакалок и др. Два инструктора нашего села прошли обучение на семинарах и вебинарах, организованных АКОО «Поддержка общественных инициатив» в рамках проекта. Спортивная секция по волейболу работала три раза в неделю – вторник, четверг, пятница, в летний период на открытой волейбольной площадке спортивно-игрового комплекса, в зимний период – в школьном спортивном зале. Занятия по настольному теннису в СДК проходили каждую субботу. Занятия по нейрофизкультуре в СДК – по средам. Дворовые игры на трёх детских площадках на улицах Озёрная, Восточная и Титова. Была достигнута взаимная договорённость с директором школы об использовании на безвозмездной основе школьного спортивного зала и с Администрацией Полковниковского сельсовета об использовании помещений СДК. Проект показал, что вести здоровый образ жизни, укреплять своё здоровье стремятся люди разных возрастов от мало до велика, самому юному участнику наших занятий 4 года, самому старшему – 56 лет. Особое внимание было уделено вовлечению в занятия детей из семей мобилизованных граждан, детей из семей СОП (социально-опасное положение), из многодетных семей, детей и подростков, состоящих на учёте в органах ПДН.

К реализации проекта привлекались на добровольной основе специалисты комитета по культуре, комитета по физической культуре и спорту Косихинского района, тренеры ДЮСШ по настольному теннису и волейболу. Нам была отказана методическая и консультативная помощь в подготовке соревнований, спортивных праздников, тренировок, слёта дружественных территорий.

Количество участников проекта увеличилась за год с 12 человек до 72. Это способствовало регулярное проведение занятий и большая информационная компания – афиши, объявления, информационные листовки, информация на досках объявлений, в районной газете «На земле косихинской», в социальных сетях (одноклассники и в контакте), баннеры в школе и СДК. Вся агитация была яркой, качественно и эстетично оформлена,



регулярно обновлялась. К оформлению афиш привлекали школьников и студентов села.

За время реализации проекта «Сёлам тоже нужен ЗОЖ» значительно пополнилась материальная база спортивно-игрового комплекса: теннисные столы, мячи, сетка волейбольная, сетка для футбольных ворот, лыжи, коньки, теннисные ракетки и мячи, настольные игры и многое другое. Полученное спортивное оборудование позволило сделать занятия разнообразными, интересными, насыщенными и, в итоге, улучшить спортивные результаты детей.

В результате реализации проекта были достигнуты следующие результаты:

В олимпиаде среди сельских муниципальных образований Косихинского района наша команда заняла первое общекомандное место в 2022 и в 2023 годах. При этом команда спортсменов в 2022 году составляла 25 участников, а в 2023 году – 38. За год не было ни одного правонарушения среди детей и подростков, также увеличилось общее количество добровольцев, принимающих активное участие в социальной жизни села. В спортивный зал за детьми потянулись родители, так в течение года целыми семьями стали посещать тренировки семьи З., А., В., К.

Многодетная семья З. (мама Светлана Борисовна, папа – Сергей Александрович, дети – Захар, Павел, Маргарита) стали участниками сельской, а затем районной спартакиады «Мама, папа, я – спортивная семья!». Заняли второе место в районе, улучшив свой результат 2022 года. Регулярно посещают спортивный зал и спортивные мероприятия. Папа Сергей Александрович принимал участие в очистке катка от снега в зимний период, мама Светлана Борисовна активно участвовала в подготовке слёта дружественных территорий в селе Полковниково, Маргарита принимала участие в двух слётах в сёлах Новотырышкино и Глушинке, Павел – волонтер, первый помощник в подготовке мероприятий. Родители отмечают, что за это время их дети стали более крепкими физически, меньше стали болеть и пропускать учебные занятия по болезни, завели новых друзей, стали более общительными, доброжелательными, предпочитают игры на свежем воздухе компьютерным играм и играм в телефоне.

Регулярные спортивные тренировки, подвижные игры на свежем воздухе, с одной стороны, повышают уровень физической активности, а с другой, помогают стать более организованными, уверенными в себе, меняться к лучшему. Пример тому, Ваня П., мальчик из неблагополучной многодетной семьи (12 лет), состоял на учёте в ПДН с 9 лет – квартирные кражи, побеги из дома, хулиганство. Иван посещал занятия в начале проекта

только на детской площадке, которая расположена рядом с домом, затем – стал посещать спортивно-игровой комплекс, принимал участие в двух слётах дружественных территорий в посёлке Первомайский и селе Глушинка. Улучшил свои спортивные результаты, стал приводить на занятия младших братьев и сестёр – Вику, Юлю, Виталю. Изменилась и ситуация в семье. Родители гордятся успехами сына, стараются создать хорошие условия в доме для своих детей, принимают участие в спортивных мероприятиях, хотя пока как болельщики и зрители. Иван стал более раскрепощённый, открытый и доброжелательный. За год у Вани ни одного правонарушения и привода в отделение полиции. Мальчик принимает активное участие во внеклассной работе, в добровольческих акциях, улучшилось и поведение, и учебные успехи в школе.

Ануфрикова Наталья Дмитриевна

[nat.anufrikova@yandex.ru](mailto:nat.anufrikova@yandex.ru)