**ПРОЕКТ**

**«Тропа здоровья – спорт, отдых и досуг!»**

Долгосрочный муниципальный социально-значимый проект «Тропа здоровья – спорт, отдых и досуг!» - это проект взаимодействияМуниципального бюджетного учреждения культуры Центра народного творчества и социально-культурной деятельности «Радуга» (МБУК ЦНТ и СКД «Радуга») с жителями, организациями и общественными объединениями по формированию здорового сообщества и устойчивого социального развития сёл Богашёвского сельского поселения, Томского района, Томской области.

**Цели и задачи проекта:**

* формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения граждан к своему здоровью;
* привлечение жителей села и его гостей к двигательной активности;
* организация круглогодичного культурно-спортивного досуга жителей на свежем воздухе;
* вовлечение максимального количества людей в работу над здоровьем;
* создание благоприятных условий проживания с точки зрения экологии и благоустройства.

**Обоснование социальной значимости:**

Население Богашевского сельского поселения составляет на сегодня 10 тысяч человек. Большая часть жителей проживает в четырёх крупных населённых пунктах, расположенных недалеко друг от друга. Отдаленность от города 15-25 км. Если в городе Томске имеется возможность заниматься в спортивных залах, парках, скверах, то в сельской местности в связи со слабой спортивной и физкультурно-оздоровительной инфраструктурой такая возможность практически отсутствует. Для создания таковых условий на селе необходима доступная и привлекательная уличная спортивная инфраструктура, которая обеспечит дополнительный оздоровительный эффект за счет занятий на свежем воздухе. Создание на территории Лучановского припоселкового кедровника «Тропы здоровья» позволяет разнообразить круглогодичный досуг всех возрастных категорий жителей села, вовлечь их в культурно-спортивно досуговую  деятельность, повысить социальную активность населения, обеспечить возможность поддерживать здоровье и продлевать активное долголетие. Для жителей старшего поколения Тропа здоровья – это возможность прогулок на свежем воздухе, совмещённая с физической активностью. Занятия на Тропе здоровья позволяют решать проблему адаптации пожилых людей к новым реалиям, интеграции в социальную среду и поддержания физической силы и выносливости. Регулярное посещение припоселкового кедровника, отдых на свежем воздухе в хвойном лесу способствует приливу энергии, улучшению самочувствия и приобщению людей к здоровому образу жизни.

**Краткое описание**

Реализация проекта «Тропа здоровья – спорт, отдых и досуг!» - это создание и обустройство пешеходной дорожки протяженностью 1 км в Лучановском припоселковом кедровнике, с расположенными вдоль неё скамейками, урнами и спортивными сооружениями. Тропа здоровья – это возможность для жителей заниматься спортивными тренировками на свежем воздухе в шаговой доступности. Основной вид деятельности на Тропе - ходьба, она должна присутствовать в жизни каждого человека и является одной их важнейших и доступных нагрузок. На обустроенном маршруте движения ходьбу можно сочетать с комплексом тренировок на спортивных станциях.

Реализация данного проекта – это дополнительная форма организации досуга всех возрастных категорий села, вовлечение их в культурно-досуговую  деятельность через спорт и отдых на свежем воздухе. Тропа здоровья – это и новое место для проведения культурно массовых и спортивных мероприятий разных форм, на которых одновременно могут присутствовать  дети, молодёжь и старшее поколение. Работники  учреждения культуры стараются найти грани соприкосновения  всех этих категорий и заинтересовать каждого из них в отдельности. Наиболее подходящими формами проведения мероприятий  для всех возрастных категорий  в 2019-2020г.г. стали: открытие и закрытие зимнего сезона, спортивные игры «Снежные узоры», праздник здоровья и Проводы зимы.

В непосредственной близости с обустраеваемым маршрутом в зимнее время года регулярно накатывается и поддерживается лыжная трасса, что является дополнительной возможностью для занятий спортом и лыжных прогулок. Для детей в этот период строится и функционирует снежная горка. Поэтому Тропа здоровья – это спорт, отдых и досуг для жителей и гостей села всех возрастов.

**Основные мероприятия**

1. Обустройство подъездной дороги (300 метров) – выравнивание основания, отсыпка щебнем, профилирование.
2. Отсыпка сыпучими материалами (песок, ПГС), планировка и обустройство площадки, прилегающей к Тропе здоровья, для проведения массовых мероприятий.
3. Изготовление карты маршрута, указателей, информационных досок и аншлагов для установки по маршруту на Тропе здоровья.
4. Изготовление и установка кормушек для птиц и других обитателей кедровника.
5. Изготовление, установка скамеек и урн.
6. Обустройство станции «Привал».
7. Подготовка оснований для размещения спортивного оборудования.
8. Изготовление и монтаж спортивного оборудования (турники, уличные тренажеры и др.).
9. Организация работ по очистке леса от сухих деревьев, веток и мусора.
10. Проведение досуговых мероприятий для разных возрастных категорий.

**Период реализации проекта** – 2019 -2022 г.г.

**Принцип привлечения партнёров к реализации проекта**

Для привлечения партнёров к выполнению основных мероприятий проекта планируется:

1. Выбрать потенциальных партнеров, среди индивидуальных предпринимателей, руководителей организаций, осуществляющих деятельность на территории Богашевского сельского поселения, депутатов и общественных организаций.

2. Ознакомить предполагаемых партнёров с материалами проекта, предложить свою профессиональную команду и имеющиеся ресурсы.

3. Предоставить информацию о своем проекте в Управление культуры, спорта и туризма Администрации Томского района с просьбой оказать содействие в его реализации.

3. Разместить информацию о проекте в интернете и других СМИ.

4. Задействовать своих знакомых, коллег. Обратиться за советом к успешным предпринимателям, прошедшим путь реализации подобных проектов.

5. Провести мероприятие на Тропе здоровья с участием потенциальных партнёров с целью ознакомления с планами и текущей деятельностью по реализации проекта.

**Ход реализации проекта**

**Первый период реализации – 2019-2020 г.г.**

Вот уже несколько лет припоселковый кедровник в селе Лучаново принимает гостей и зимой, и летом. Свежий воздух и сказочная атмосфера притягивает и стар, и млад. С каждым годом Тропа здоровья привлекает жителей больше и больше, и все это благодаря усердию  и заботе ее основателя Василия Сухоплюева. Василий,  будучи уже в солидном возрасте, совершая прогулки  по родному селу, стал захаживать в кедровник. С каждым днем все больше и дальше заводили его  тропинки этого живописного места. Вскоре  к приятным прогулкам  присоединилась и его супруга. С каждым днем кедровник  становился все роднее, а его обитатели - друзьями.  Конечно же, речь идет о пернатых,  именно так на деревьях вдоль тропинок леса стали появляться кормушки для птиц, а вместе с этим и ежедневная обязанность навещать и подкармливать крылатых. Вот так появилась некая невидимая нить, которая связывала с природой и окружающим миром, теперь уже не только самих супругов Сухоплюевых, но их детей и внуков, ведь недаром, говорится, наше продолжение в наших детях. И сегодня Василий Андреевич, несомненно, мог бы гордиться своими последователями. Впервые  в 2018 году именно здесь был проведен первый Праздник здоровья, а  уже в марте  2019 года  припоселковый кедровник собрал около ста  человек на зимние игры «Снежные узоры». Сразу хочется вспомнить еще и армейскую поговорку:  «кто не был, тот будет, кто был, не забудет», и это действительно так, если хотя бы однажды побывать в этом сказочном месте, туда захочется вернуться снова. Это не магия, это гармония, обретенная там и польза оздоровительных мероприятий, проходящих в кедровнике. В ноябре 2019 г. на Тропе здоровья состоялось открытие зимнего сезона, желающих пришло не мало – это и взрослые и дети, жители сел Лучаново и Богашево. Атмосфера надо сказать шикарная, прогулка по лесу сопровождалась забавными  конкурсами, а горячий чай у костра напомнил о детстве, о сказке, которая живет в наших сердцах и о добрых людях, приносящих радость окружающим. Много хороших слов было сказано всем, кто собрался  провести этот день на свежем воздухе, на тропе Дяди Васи, теперь так решили назвать Тропу здоровья в память об  основателе - удивительном, светлой души человеке.

В марте 2020 г. на Тропе здоровья состоялись очередные зимние игры "Снежные узоры", в них приняли участие более ста человек. Профессия работника культуры,тем и хороша, что каждый день мы дарим людям праздник и хорошее настроение. И мероприятия, проводимые на Тропе здоровья, востребованы, вызывают интерес и привлекают большое количество участников. Состязания были просты и доступны для всех поколений – поднятие гири или гантелей, катание на плюшках, стрельба, перетягивание каната и весёлые эстафеты.

Вводится в традицию проведение на Тропе здоровья осеннего субботника. Местные жители собирают мусор, оставленный небрежными сборщиками кедровой шишки, а так же расширяют тропу, вырубая поросль кустарниковых растений и разбирая завалы поваленных кедровых веток. Активными участниками субботника становятся не только взрослые, но и неравнодушные к природе родного края, дети различных возрастов. В зимнее время Тропа здоровья по всему маршруту накатывается снегоходом, и все желающие подышать свежим воздухом могут беспрепятственно передвигаться по ней, не забывая оставлять в кормушках лакомства для птиц.

**На данном реализованном периоде проекта можно сделать следующие выводы:**

- доказана востребованность развития данного направления работы МБУК ЦНТ и СКД «Радуга», круглогодично жители активно используют Тропу здоровья в качестве места проведения свободного времени на свежем воздухе;

- появились новые возможности привлечения жителей сёл Богашевского сельского поселения к участию в массовых мероприятиях;

- увеличилось количество спортивных мероприятий, проводимых на свежем воздухе;

- интерес и вовлечённость жителей в процессы работы над проектом доказаны, необходимо начать работу по привлечению партнёров к реализации следующего этапа;

- финансовых вложений не предусматривалось, все работы по обустройству выполнялись жителями села в рамках проводимых субботников.

**Второй период реализации – 2021-2022 г.г.**

Пребывание на Тропе здоровья в отдалении от мирской суеты и насущных дел, становится прекрасной профилактикой депрессии. Спокойная, неторопливая прогулка помогает увидеть мир с более яркой и живой стороны. Можно проникнуться красотами природы, поразмышлять о чем-то личном, предаться беззаботным мечтам. Незаметно для себя во время прогулок сбрасывается груз отрицательной энергетики, что помогает успешно противостоять стрессам и переутомлению. Неудивительно, что пешие путешествия на свежем воздухе все чаще называют аэротерапией!

Дальнейшая реконструкция и обустройство Тропы здоровья направлено на обеспечение доступа, создание более комфортных условий для занятий физкультурой, проведения совместных мероприятий, повышение качества жизни и продление активного долголетия пожилых людей, инвалидов и граждан с ограниченными возможностями, вовлечение к занятиям физической культурой и спортом больше жителей и гостей Богашевского сельского поселения.

На этом этапе Тропа здоровья может быть оборудована специальными указателями, информационными табличками, по которым посетители могут узнать, сколько они уже прошли. Возможно, также разместить полезные советы вроде "Восстановите дыхание", "Ориентируйтесь на самочувствие", "Посчитайте пульс" и так далее. В рамках проекта предполагается реконструкция самой Тропы здоровья и благоустройство прилегающей территории при активном участии Совета ветеранов, волонтеров Томского района, индивидуальных предпринимателей, депутатов и организаций, осуществляющих деятельность на территории поселения. Благоустройство включает обустройство маршрутов указателями направления движения, обозначениями зон, информационными табличками, в том числе природоохранного содержания, установку комплекса уличных тренажеров, обустройство зоны отдыха для совместных мероприятий, лекционных и практических (ЛФК) занятий и просто для совместного общения на свежем воздухе. На оборудованной Тропе здоровья и прилегающей территории будут проводиться физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия для жителей всех возрастов, в том числе для граждан с ОВЗ. Совместная работа МБУК ЦНТ и СКД «Радуга» и названных выше партнёров по реализации комплекса оздоровительных, творческих, просветительских мероприятий будут способствовать продлению активного долголетия, улучшению состояния физического и психологического здоровья целевых групп, повышения качества жизни, вовлечению в занятия физкультурой и спортом большего числа граждан.

Кроме указанных выше мероприятий планируется:

- Обустройство подъездной дороги (300 метров) – выравнивание основания, отсыпка щебнем, профилирование

- Отсыпка сыпучими материалами (песок, ПГС), планировка и обустройство площадки, прилегающей к Тропе здоровья, для проведения массовых мероприятий

- Изготовление и установка кормушек и скворечников для птиц и других обитателей кедровника

- Изготовление, установка скамеек и урн

- Обустройство станции «Привал»

- Изготовление и монтаж спортивного оборудования (турники, уличные тренажеры и др.).

**Результаты проекта**

Обустроенная Тропа здоровья в Лучановском припоселковом кедровнике – это возможность для всех желающих заниматься спортом, совершать прогулки на свежем воздухе и быть энергичным. Это и внедрение существующих оздоровительных технологий и дополнительные возможности в проведении массовых мероприятий для жителей всех возрастов с целью пропаганды здорового образа жизни.

В результате реализации первого периода проекта наблюдается повышение социально культурной активности населения, проявление интереса населения к новым формам организации досуга и к спортивно-оздоровительным мероприятиям.

Тропа здоровья стала местом притяжения людей, выбирающих здоровый образ жизни. Особенно востребована в зимний период времени. В среднем ежедневная посещаемость в 2020 г. - 30 человек.

Поставленные цели и задачи проекта выполнены частично, так как впереди второй этап, реализация которого позволит создать боле комфортные условия на объекте спорта и отдыха, способствующие увеличению количества жителей – любителей спорта.

В МБУК ЦНТ и СКД «Радуга» разработан план культурно-массовых и спортивных мероприятий для проведения на Тропе здоровья.

Здоровье – великая ценность, без которой трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Его легко потерять, вернуть гораздо труднее. Работа над поиском новых форм организации досуга населения в целях популяризации здорового образа жизни продолжается, «…Ибо культура России вечна, а мы её творцы!»