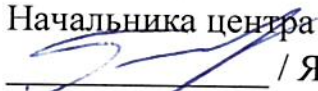


**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ И ЮНОШЕСТВА
ИМ. К.С. ЗАСЛОНОВА**

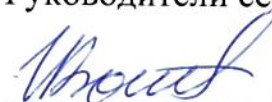
УТВЕРЖДАЮ

Начальника центра

 / Я.А. Глушакова
(подпись)

«28» мая 2026 г.

Руководители секций:

 /И.В.Вологодина

«28» мая 2026 г.

**ФИТНЕС-ПРОЕКТ
"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ"**

Возраст детей: 10-17 лет

Автор-составитель зав.производством:
Вологодина Ирина Васильевна

Новосибирск
2026

Программа «Фитнес-проект "Здоровое питание — энергия жизни"»

1. Цель и задачи

Цель:

Сформировать у детей осознанное отношение к здоровому питанию через вовлечение в проектную деятельность, развитие навыков командной работы и творческого подхода (проводится в рамках КТД отряда).

Задачи:

- Расширить знания детей о принципах рационального питания, витаминах и их влиянии на организм.
- Научить применять полученные знания в повседневной жизни (составление меню, выбор продуктов, кулинарные навыки).
- Развить у детей умение планировать и реализовывать тематические мероприятия.
- Создать условия для проявления инициативы, креативности и ответственности.
- Популяризировать здоровый образ жизни и активный досуг.

2. Механизм реализации

1. Установочный

сбор:

На общелагерной линейке объявляется старт «Фитнес-проекта». Каждому отряду предлагается выбрать один тематический день, посвящённый здоровому питанию.

2. Выбор

темы:

Отряды выбирают направление из предложенного списка (или предлагают своё):

- «Витаминная азбука»
- «День без сахара»
- «Железнодорожный обед» (полезные блюда для тех, кто в пути)
- «Национальная кухня: полезные традиции»
- «День воды и напитков»
- «Сбалансированный завтрак»
- «Полезные перекусы»
- «Овощи и фрукты — незаменимые продукты»

3. Разработка

проекта:

В течение 2–3 дней отряд совместно с вожатыми и при поддержке методистов и педагога-организатора:

- изучает теоретический материал по теме;
- разрабатывает сценарий тематического дня;
- готовит акции, мастер-классы, игры, квесты, викторины, театрализованные элементы;
- создаёт наглядные материалы (плакаты, памятки, видеоролики, буклеты).

4. Реализация тематического дня:

Отряд проводит свой день для всего лагеря. Форматы могут быть разными:

- утренняя зарядка с элементами «питательной» тематики;
- познавательные перемены (факты о продуктах);
- кулинарный мастер-класс (под руководством поваров или вожатых);
- квест «Найди полезный продукт»;
- дегустация полезных блюд;
- ток-шоу «Спор о еде»;
- выпуск стенгазеты или радиопередачи.

5. Итоговый фестиваль:

В конце смены проводится общелагерный фестиваль «Здоровое питание — энергия жизни», где отряды представляют свои проекты, делятся результатами и получают награды по номинациям:

- «Самый полезный день»
- «Лучший кулинарный мастер-класс»
- «Креативный подход»
- «Знатоки здорового питания»

3. Примерный план тематических дней (по отрядам)

День	Тема	Ключевые мероприятия
1	Витаминная азбука	Игра-путешествие по станциям «Витамины А, В, С...», создание плаката «Где живут витамины», театрализованное представление «Овощной переполох»
2	День без сахара	Эксперимент «Сколько сахара в напитках?», дегустация полезных десертов без сахара, акция «Поменяй конфету на фрукт»
3	Железнодорожный обед	Разработка меню «Обед для машиниста», кулинарный поединок «Полезно и быстро», встреча с поваром-железнодорожником
4	Национальная кухня: полезные традиции	Презентации блюд разных народов, мастер-класс по приготовлению национального полезного блюда, хоровод дружбы

День	Тема	Ключевые мероприятия
5	День воды и напитков	Игра «Водный баланс», приготовление полезных лимонадов и смузи, беседа о вреде газировки
6	Сбалансированный завтрак	Конкурс «Лучший завтрак для чемпиона», составление пирамиды питания, зарядка «Энергия утра»

4. Формы и методы работы

- **Интерактивные занятия:** беседы, дискуссии, викторины, квесты.
- **Практические мастер-классы:** кулинарные, по сервировке стола, по созданию полезных блюд.
- **Проектная деятельность:** разработка и защита мини-проектов.
- **Игровые технологии:** ролевые игры, театрализация, спортивные эстафеты с элементами питания.
- **Творческие задания:** рисование, лепка, создание видеороликов, фотоколлажей.
- **Встречи со специалистами:** врач, диетолог, повар, тренер.

5. Ожидаемые результаты

- Дети получают системные знания о здоровом питании и его влиянии на организм.
- Научатся анализировать состав продуктов, выбирать полезные альтернативы.
- Приобретут навыки приготовления простых и полезных блюд.
- Разовьют коммуникативные и организаторские способности, умение работать в команде.
- Повысится мотивация к здоровому образу жизни и активному досугу.
- Сформируется устойчивый интерес к теме здорового питания через собственный проект.

6. Ресурсное обеспечение

- **Кадровое:** вожатые, воспитатели, педагог-организатор, методист, педагог-психолог, медицинский работник, повара.
- **Материально-техническое:** кухонный инвентарь, продукты, мультимедийное оборудование, канцелярия, спортивный инвентарь.
- **Информационное:** методические разработки, доступ к интернет-ресурсам, презентации.