

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАСТИЕМ ДОБРОВОЛЬЦЕВ
(ВОЛОНТЕРОВ) В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ФЕСТИВАЛЬ «ТАНЦЫ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ»

ПО ПРОПАГАНДЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

4 ВЫПУСК

Методические рекомендации
для руководителей добровольческих
(волонтерских) движений/организаций,
волонтеров-медиков



2025 г.

16+

УДК 793.3
ББК 85.32
Л 87

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАСТИЕМ
ДОБРОВОЛЬЦЕВ (ВОЛОНТЕРОВ) В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.
4 выпуск.

**ФЕСТИВАЛЬ «ТАНЦЫ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ»
ПО ПРОПАГАНДЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья
и медицинской профилактики». – СПб, 2025. – 12 с.

Методические рекомендации для руководителей добровольческих (волонтерских) движений/организаций, волонтеров-медиков.

Рекомендации разработаны с целью оказания методической помощи при проведении массовых мероприятий по формированию системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, укреплению общественного здоровья в соответствии с реализацией Распоряжения Правительства Санкт-Петербурга от 28.08.2019 № 32-рп «Об утверждении программы «Развития добровольчества (волонтерства) в Санкт-Петербурге» на 2019–2025 годы.

Автор: Чернявская А. В., заведующая организационно-методическим отделом, врач по гигиеническому воспитанию высшей категории СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Главный редактор: Бережной А. В., директор СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Рецензент: Ченцов Д. В., главный внештатный специалист по медицинской профилактике Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга.



Здоровье молодёжи – один из главных элементов национального богатства. Большая доля ответственности за его сохранение возложена на медицину. Исследования последних десятилетий показали, что развитие и доступность здравоохранения влияют на здоровье отдельного человека не более чем на 10%. Образ жизни имеет решающее значение в формировании здоровья и составляет 50–55%. Поэтому в настоящее время акценты с лечения болезней перемещаются на формирование здорового образа жизни (далее ЗОЖ), профилактику заболеваний, сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья. Средствами достижения здоровья человека являются: достаточная физическая активность, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, режима труда и отдыха, профилактика стрессов, отказ от курения и вредного потребления алкоголя.

Обеспечение приоритета профилактики в сфере охраны здоровья и развития первичной медико-санитарной помощи, направленной на снижение смертности от различных заболеваний и внешних причин, увеличение численности населения, продолжительности жизни, снижение уровня смертности и инвалидности отражены в государственной программе Санкт-Петербурга «Развитие здравоохранения в Санкт-Петербурге».

С 2025 года в Санкт-Петербурге реализуется региональный проект «Здоровье для каждого», входящий в состав национального проекта «Продолжительная активная жизнь». Цель проекта, в том числе, – увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ, снижение распространенности курения табака и потребления алкоголя.

СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (далее ГЦОЗиМП) активно решает задачи проекта – организует и проводит информационно-коммуникационные кампании, направленные на формирование системы мотивации и повышение приверженности граждан к ведению ЗОЖ, коррекции факторов риска заболеваний. Одно из направлений деятельности ГЦОЗиМП – проведение массовых форм профилактической работы с подростками и молодёжью с участием добровольцев (волонтёров) в сфере здравоохранения. Важность этой работы определяется не только как необходимая компонента сегодняшней жизни волонтёров-медиков, но и их будущей профессиональной компетентности. Некоторые из мероприятий стали традиционными.

Учитывая актуальность проблемы профилактики наркомании среди молодёжи и в связи с проведением ежегодного городского месячника антинаркотических мероприятий, посвященных Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, ГЦОЗиМП с целью популяризации ЗОЖ среди студенческой молодёжи проводит фестивали творческих студенческих коллективов на различные темы. Одна из них – «Танцы как образ жизни» по пропаганде физической активности.

Танцы развивают не только координацию движений, ритмику и музыкальность, но и позволяют реализовывать необходимую ежедневную физическую активность, быть дисциплинированным, научиться взаимодействовать с партнёрами, тренерами, выражать психологические и социальные проблемы посредством музыки и движений. Музыкальный фестиваль – это активизация творческого мышления студентов, получающих медицинскую специальность, развитие навыков использования разных видов коммуникации, конструктивная организация свободного времени, альтернатива табакокурению, злоупотреблению алкоголем и наркомании.

Предлагаемая далее методическая разработка учитывает также Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 28.08.2019 № 32 - РП «Об утверждении программы «Развитие добровольчества (волонтерства) в Санкт-Петербурге» на 2019-2025 годы, в том числе привлечение добровольцев (волонтеров) к участию в культурно-массовых мероприятиях.

**Методическая разработка
серии
«ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАСТИЕМ
ДОБРОВОЛЬЦЕВ (ВОЛОНТЕРОВ)
В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»**

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении фестиваля
«Танцы как образ жизни»
творческих студенческих коллективов
медицинских колледжей, училищ, техникумов**



1. Общие положения.

Танцевальный фестиваль проводится с целью популяризации ЗОЖ среди студенческой молодёжи, использования разных творческих методов в пропаганде ценности физической активности и сохранения здоровья, раскрытия и поддержки творческого потенциала студентов, укрепления и развития связей медицинского сообщества.

2. Подготовительный этап.

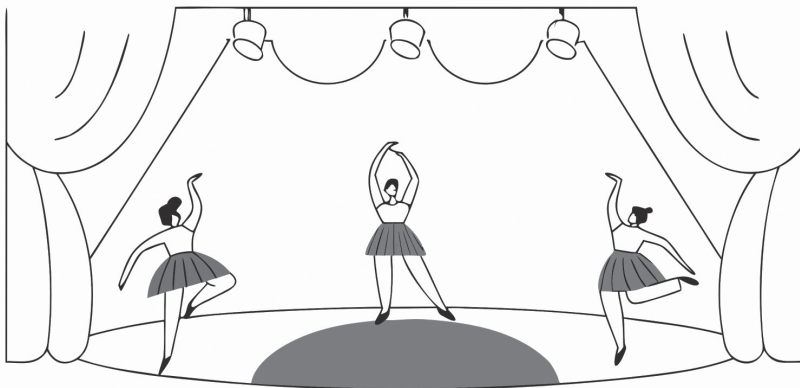
Определение состава организационного комитета.

3. Условия участия, требования и регламент выступления.

1) К участию в фестивале допускаются студенческие творческие коллективы и отдельные исполнители, обучающиеся в медицинских и фармацевтических средних образовательных учреждениях, подавших заявку в указанные сроки.

2) Выступающий коллектив студентов может иметь количественный состав от 1 до 12 человек, творческое название номера, созвучное теме фестиваля.

3) Танцевальное выступление может быть представлено в следующих номинациях:



- современные танцы;
- классические танцы;
- исторические танцы;
- народные/национальные танцы;
- балльные танцы;
- уличные танцы;
- социальные танцы;
- смешанный стиль;
- другие стили.

4) Обязательное условие: выступление должно быть оптимистичным, ярким, динамичным и эстетичным. Исполняемое произведение должно обладать художественной ценностью, носить законченный характер.

5) Творческий номер может быть представлен в виде танцевально-музыкальной постановки, содержащей и подчеркивающей идеи ЗОЖ. Тематика «Танцы как образ жизни» должна быть раскрыта в рамках современных достижений медицинской науки и танцевального искусства. Также может быть освещена информация о влиянии танца как вида физической активности на психическое и физическое здоровье человека, пропаганде физической активности как альтернативе рискованному

поведению. Информация может быть подана в виде языка жестов, пантомимы, танцевальных па.

Приветствуется сюжетное выступление. Допускается речевое вступление/сопровождение ведущего/ведущих. Агитационно-лозунговый характер информационно-познавательной части – до 2 минут.

6) Общее время выступления команды/пары – до 5 минут. Превышение регламента времени не допускается.

7) Фонограмма к выступлению должна быть представлена на Flash-карте за 2-3 дня до начала фестиваля. Файл фонограммы необходимо озаглавить названием колледжа, училища, техникума.

8) Необходимые сюжетные декорации и реквизит к выступлению обеспечиваются командой самостоятельно.

9) Репетиции танцевальных номеров пройдут по предварительной записи у организатора.

4. Порядок подачи заявок на участие в фестивале.

Заявки принимаются до (число, месяц, год) по электронной почте (указать). Форма заявки – Приложение 1.

5. В фестивале не предусмотрен компонент соревнования.

Жюри присвоит звание каждой команде «Победитель в номинации», соответствующее номинации выступления, а также позитивности постановки, яркости, динамике, эстетике, креативности, музыкальности, артистичности, завершенности идеи каждого выступления. Список номинаций – Приложение 3.

6. Работа жюри. Награждение.

Организаторы мероприятия утверждают состав жюри в составе 5 человек, предпочтительно под председательством профессионального танцора-спортсмена не менее М-класса. Жюри оценивают выступления команд путём выставления оценок по «0–1» системе. Итоговая оценка номера определяется суммой оценок всех членов жюри. Жюри распределяет команды по предложенным номинациям. Оценочный лист жюри – Приложение 2.

Жюри вручает всем творческим танцевальным коллективам студентов и педагогам, под чьим руководством осуществлялась подготовка к выступлению, грамоты, благодарственные письма, подарки партнеров фестиваля и другие награды.

7. Приложения к положению о проведении фестиваля:

Приложение 1 – Форма заявки на фестиваль.

Приложение 2 – Оценочный лист жюри.

Приложение 3 – Список номинаций.

Приложение 4 – Сценарий проведения фестиваля.

Приложение 1. Форма заявки на фестиваль.

№ п/п	Образовательное учреждение	Название команды	Число выступающих	Танцевальный стиль	Название творческого номера	ФИО и должность педагога-куратора, конт. телефон
1						

Приложение 2. Оценочный лист жюри.

Учреждение	Танцевальный стиль	Число участников	Название номера	Агитационно-лозунговый характер информационно-познавательной части	Позитивность выступления	Музыкальность танцоров	Артистичность танцоров	Хореография танца	Костюмы	Завершённость идеи выступления	Общая оценка по системе 0–1 баллов	Присужденная номинация
1.												
2.												

Приложение 3. Список присуждаемых номинаций.

- «Высокое исполнительское мастерство»
- «Творческая целеустремлённость»
- «Дружная и сплоченная команда»
- «Яркая хореографическая индивидуальность»
- «Сценическая артистичность»
- «ЗОЖ-позитивность»
- «ЗОЖ-вдохновение»
- «Современный ЗОЖ-креатив»
- «Красота костюма, танца и музыки»
- «Талант и профессионализм»
- «Оригинальность творческой постановки»
- «Оптимизм и динамика в красоте движений»

Звучат 1 фанфары

Ведущий. Добрый вечер, дорогие друзья! Мы приветствуем гостей и всех участников фестиваля «Танцы как образ жизни!»

Сегодня, (число, месяц), это необычное мероприятие проводится в рамках реализации нового регионального проекта «Здоровье для каждого».

Основная идея фестиваля – показать личные примеры мотивации и целеустремленности медицинских работников, волонтеров-медиков в пропаганде ЗОЖ, показать способы конструктивно занять своё свободное время, возможность приобрести новых друзей, развить себя в творчестве, музыке и пластике.

Сегодняшнее шоу – это эстетика и красота движения, приносящая не только пользу в виде двигательной активности, но и сохраняющая психическое здоровье.



Звучат 2 фанфары

Ведущий. В фестивале принимают участие студенты медицинских колледжей: (перечисление).

Звучат 3 фанфары

Ведущий. Представляем жюри. Председатель жюри – ФИО, звание, должность; члены жюри ...(перечислить).

Работа жюри предполагает оценку каждого выступления по имеющейся шкале оценок и присуждение НОМИНАЦИИ каждому творческому номеру без определения 1, 2 или 3 места.

Сегодня нет состязания за пьедестал. Сегодня – состязание за аплодисменты зрителей!

Звучат 2 фанфары

Ведущий. Слово для приветствия предоставляется (ФИО, звание, должность).

Звучат 2 фанфары

Ведущий. Приветствие от организаторов для участников фестиваля:

Дорогие волонтеры-медики!

За прошедшие годы наше движение своими реальными делами, искренней заботой о тех, кто нуждается в поддержке и внимании,нискало заслуженный авторитет, сплотило в своих рядах тысячи единомышленников, для которых добровольчество в сфере здравоохранения стало делом и смыслом жизни. Вы активно продвигаете в обществе ценности здорового образа жизни. Вы достойно продолжаете тради-

ции милосердия, которыми всегда славилась наша страна. Это благородное призвание требует от человека душевной щедрости, чуткости, самоотдачи. Ваши высокие нравственные качества, стремление незамедлительно прийти на помощь в полной мере проявляются не только в трудные и трагические дни периода COVID-19, но и сегодня! Мы убеждены, что волонтеры-медики будут и впредь развиваться, расширяя горизонты своей деятельности! А также уделять неустанное внимание сохранению и укреплению своего здоровья и подавать личный пример ведения здорового образа жизни!

Звучат 2 фанфары

Ведущий. Анонс нашего мероприятия: в презентациях творческих студенческих коллективов предполагаются выступления в разных танцевальных стилях – уличные танцы, смешанный стиль, современные, эстрадные и народные танцы. Творческие команды волонтеров-медиков представят не только танец, но и агитационно-лозунговую и информационно-познавательную часть своего выступления. И все это будет посвящено пропаганде здорового образа жизни! Сегодня мы увидим оптимистичные, яркие и динамичные танцевальные шоу! Вас ждёт награждение команд, сюрприз от организаторов – подарки каждому участнику мероприятия, общая фотография на память, неформальное общение. Итак, мы начинаем!!!

Звучат 1 фанфары

Ведущий. На танцпол приглашается команда (далее коллективы выступают по списку заявок).

Звучат 1 фанфары

Ведущий. Мы начинаем награждение! Предоставляю слово председателю жюри для присуждения номинаций и награждения грамотами команд и педагогов, под чьим руководством осуществлялась подготовка к фестивалю.

Ведущий. Предлагаю поделиться благодарственными письмами и впечатлениями от сегодняшнего вечера участникам и гостям нашего фестиваля. Ответное слово жюри. Ответное слово педагогов. Ответные слова участников-танцоров. Общее фотографирование. Неформальное общение.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная методическая разработка массового мероприятия для студентов волонтеров-медиков по пропаганде ЗОЖ может быть использована в любых образовательных учреждениях среднего профессионального и специального образования.



- Танец – это маленькая жизнь, которую ты проживаешь.
- В танцах добиваются успеха только те, кто готов за него бороться.
- Танец – это бесконечный полёт, когда твое тело отдаётся ритму, чувствам, настроению и музыке.
- Танец – это способ общения.
- Танцевать не вредно. Вредно ничего не делать. Найди внутри себя силы и ты сможешь всё!
- Совершенству нет предела.
- Меньше отговорок – больше тренировок!
- Какой бы не была жизнь, танцы сделают её лучше!
- Всегда выбирай трудный путь, на нём ты не встретишь конкурентов!
- Танец – это способ самовыражения, которой у тебя никто никогда не сможет отнять.
- Танцы – отличный способ держать себя в форме.
- Не бойся, что не получится. Бойся, что не попробуешь.

- Танцуй! Научись управлять своим телом!
- Танцы – это море эмоций и позитива.
- Захочешь – найдёшь время! Было бы желание!
- Мечты становятся реальностью. Не с помощью магии, а с помощью целеустремлённости и упорного труда.
- Когда танцоры вместе – это сила!
- Делай то, что любишь! Люби то, что делаешь!
- Дисциплинированность – одно из самых важных качеств танцев.
- Мы разные, и нас объединяют танцы!
- Когда тебе нечем заняться, займись собой.
- Немного терпения, и у тебя всё получится.
- Тренировки – это борьба с самим собой, своим характером, ленью, генетикой и обстоятельствами жизни.
- Есть 2 типа людей: одни танцуют, другие мечтают об этом.
- Нет ничего невозможного для человека, у которого есть мечта.
- Самая большая ошибка в том, что мы быстро сдаёмся.
- Иногда, чтобы получить желаемое, надо попробовать ещё 1 раз.





- Танцы – это новые знакомства.
- Для того, чтобы меняться нужно желание, а не понедельники.
- Даже если тебя любят таким, какой ты есть, никогда не упускай возможности стать лучше.
- Слабый может стать сильным. Ленивый никогда.
- Если Вы хотите добиться успеха, избегайте лени, страха, гнева, праздности и нерешительности.
- Успех – это 1% таланта и 99% труда.
- Ты никогда не будешь таким молодым и свободным, как сейчас, поэтому используй правильно своё время.
- Счастье – когда занимаешься любимым делом!
- Нет недостижимых целей. Есть высокий процент лени, недостаток смекалки и запас отговорок.
- Когда тебе тяжело, всегда помни, что если ты сдашься, лучше не станет.
- В ремя не вечно. Думай, на что ты его тратишь.
- Танец – это маленькая жизнь.

ЛИТЕРАТУРА.

1.Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 30 июня 2014года № 553 «О государственной программе Санкт-Петербурга «Развитие здравоохранения в Санкт-Петербурге» (с изменениями на 28 мая 2025 года).

2.Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 28.08.2019г № 32-рп «Об утверждении программы и развитие добровольчества (волонтерства) в Санкт-Петербурге» на 2019–2025 годы.





Танец – ритм твоей жизни, выражение тебя во времени, в счастье,
в радости или грусти.

Танец – это твой пульс, биение твоего сердца, твоё дыхание.

Когда танцуешь – жизнь намного прекраснее.

Танец – лекарство от плохого настроения.

Музей гигиены
Городского центра общественного здоровья
и медицинской профилактики
г. Санкт-Петербург, Итальянская ул, 25
(метро «Гостиный Двор»)
заказ экскурсий: 2466908