ГУ ЯО «Детский дом «Волжский»»

**Проект**

Формирование здорового образа жизни и основ безопасного поведения у детей-сирот

и детей, оставшихся без попечения родителей

«Мое здоровье в моих руках»

Разработала: воспитатель

Анисимова Елена

Александровна

Рыбинск , 2020

**Методический паспорт проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Тема | Проектформирование здорового образа жизни и основ безопасного поведения у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Мое здоровье в моих руках» |
| 2 | Тип проекта | Информационно-практико-ориентированный |
| 3 | Руководитель проекта | Анисимова Елена Александровна |
| 4 | Название учреждения | ГУ ЯО «Детский дом «Волжский»» |
| 5 | Сроки реализации проекта | Долгосрочный ( 3 года) апрель 2020-февраль 2023 |
| 6 | Участники проекта | Дети 5-17 лет |

**Пояснительная записка**

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

Кто из нас не мечтает быть здоровым, красивым, полным сил и счастливым? Мы пробуем разные виды спорта, записываемся в тренажерные залы, сидим на диетах, гуляем на свежем воздухе... Но, на самом деле, что мы знаем о здоровом образе жизни? Редко встретишь того, кто полностью его соблюдает. Из-за чего это происходит? Что мешает нам следить за своим здоровьем? Чем же нужно заниматься, чтобы выглядеть и чувствовать себя отлично? И как прожить долго и успешно? Попытаемся на это ответить прямо сейчас.

ЗОЖ — это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и быть счастливым. В наше время стремительного технического прогресса, проблемной экологии и малоподвижной работы ЗОЖ особенно актуален.

Здоровый образ жизни и его составляющие – это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне. Известно, что на 50-55% наше здоровье зависит от нас самих — от нашего образа жизни. Окружающая среда закрепила свое влияние на здоровье на отметке в 20%. От генетической предрасположенности наше здоровье зависит на 18-20%, и всего на 8-10% – от государственной системы здравоохранения.

В основе проекта «Здоровым быть здорово!» лежит само понятие «здоровье», которое трактуется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (понятие из устава ВОЗ).

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.

2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.

3. Организация оздоровительной работы.

4. Профилактика вредных для здоровья привычек.

**Актуальность проекта**

Многие подростки употребляют алкогольные напитки. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, постоянно снижается. Уже не редкость - ребёнок 9-11 лет с сигаретой. Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80. И если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с ребёнком, воспитывать стойкое негативное отношение к табаку, наркомании, алкоголю. Выпустить детей в жизнь здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду - главная задача детского дома. Но происходит это не всегда так, как бы хотелось нам.

Зачастую ребята попадают в детский дом вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях детского дома.

**Цель:** формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

**Задачи:**

1.Выявление проблем, связанных со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных предоставленных медицинской службой детского дома.

2.Воспитание у педагогов и детей сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

3. Формирование у педагогов и детей основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.

4. Пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

5. Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.

6. Знакомство детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм.

7. Разработка и реализация комплекса мероприятий по пропаганде ЗОЖ для воспитанников.

**Практическая значимость проекта**

Практическая значимость проекта по формированию здорового образа жизни заключается в:

1. формировании ценностного отношения к здоровью, культуре здорового образа жизни, потребность к сохранению своего здоровья.

2.создании комплексного, межведомственного подхода к воспитанию культуры здорового образа жизни

3.успешной социализации

4.формировании позитивного образа «Я»

5.возрождении семейных ценностей.

**Ожидаемые результаты**

Участники проекта:

1.Расширят и углубят знания о ЗОЖ, примут участие в профилактических мероприятиях.

2.Апробируют различные социальные роли и на этой основе получат позитивный опыт социальных отношений.

3.Смогут развить и реализовать свои лидерские, коммуникативные, организаторские и творческие способности, участвуя в интересной, значимой для них деятельности.

4.Займут активную позицию в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья.

5.Получат опыт работы в команде, взаимопомощи, дисциплинированности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки.

6.Расширят свой кругозор общения со сверстниками, испытают себя в новых условиях.

7.Будут вовлечены в активное обсуждения проблем, связанных с наркоманией и другими асоциальными явлениями, а также пропаганды здорового образа жизни.

8**.** Сформируют отрицательное отношение к табакокурению и алкоголю.

9.Снизится процент курящих и употребляющих алкоголь воспитанников.

10. Снизится процент травматизма.

**Принципы проекта**

**1.Принцип сознательности**нацеливает на формирование у детей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**2.Принцип систематичности и последовательности**проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровье сберегающими мероприятиями приучат детей постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

**3.Принцип повторения знаний, умений и навыков** является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**4.Принцип постепенности**. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**5.Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности детей, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**6.Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**7.Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

**8.Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей** у детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования здоровье сберегающих технологий.

**9.Принцип наглядности** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**10.Принцип активности** предполагает в детях высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**11.Принцип всестороннего и гармонического развития личности** содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

**12.Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья ребенка.

**13.Принцип формирования ответственности** у детей за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

**Основные методы реализации проекта**

1.Практический

2.Наглядный

3.Словесный

4.Иллюстративно-демонстрационный

5.Диагностический

**Материально- технические ресурсы**

 Компьютер, магнитная доска, магниты, музыкальный центр, ватманы, альбомы для рисования, цветные карандаши, гуашь, акварель, теннисный стол, мячи (футбольный, волейбольный), коньки, лыжи, ватрушки, другой спортивный инвентарь.

**Этапы реализации проекта**

Первый **этап** подготовительный (диагностический) –апрель- август 2020 г.

-формирование проблемы

-определение задач

-изучение методической литературы

-анкетирование

- анализ ситуации

- анализ ресурсных возможностей для реализации проекта

- подготовка основных документов (разработка календарно-тематического плана Недели, разработка сценариев обучающих профилактических и физкультурно-досуговых мероприятий, разработка рекламных листовок, буклетов, стендового материала.

- подготовка демонстрационного материала (презентаций, буклетов, листовок, разучивание динамических пауз, физкультминуток, комплексов упражнений и т.д.).

Второй **этап основной**  март 2021- август 2022г

- запуск проекта

- проведение запланированных мероприятий

- проведение профилактических и пропагандирующих акций и конкурсов.

**Календарное планирование**

**2020-2021 год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **месяц** | **мероприятие** |
| 1 | Сентябрь | Занятие: " Как правильно делать генеральную уборку. Техника безопасности при уборке квартиры с агрессивной химией". |
| 2 | Сентябрь | Беседа « Я и спорт» |
| 3 | Октябрь | Занятие « Быть здоровым-это классно» |
| 4 | Октябрь | Мозговой штурм « Друзья и враги нашего здоровья» |
| 5 | Ноябрь | Беседа « Сквернословие или злословие» |
| 6 | Ноябрь | Занятие « Овощи и фрукты -полезные продукты» |
| 7 | Декабрь | Игра « Светофор здоровья» |
| 8 | Декабрь | Беседа « Куришь табак- сам себе враг» |
| 9 | Январь | Профилактическая беседа О ВИЧ « Мы в ответе за будущее» |
| 10 | Январь | Беседа- размышление « Как организовать свой отдых» |
| 11 | Февраль | Викторина « Здоровье» |
| 12 | Февраль | Мозговой штурм « Питание и здоровье» |
| 13 | Март | Беседа « Капризная погода. Как правильно одеться» |
| 14 | Март | Беседа « Гигиенические требования к жилому помещению» |
| 15 | Апрель | Беседа « Правила хранения продуктов и готовой пищи» |
| 16 | Апрель | Беседа « Количество приемов пищи и состав продуктов» |
| 17 | Май | Беседа « Надо ли проветривать помещение. Польза проветривания» |
| 18 | Май | Беседа « Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой» |
| 19 | Июнь | Беседа « Правильное питание» |
| 20 | Июнь | Практическое занятие « Готовим куриные отбивные со свежими овощами» |
| 21 | Июль | Беседа « Чем опасны мыши, крысы, мухи, тараканы» |
| 22 | Июль | Практическое занятие « Как сварить правильный бульон. Учимся варить куриный суп» |
| 23 | Август | Беседа « Мое здоровье в моих руках» |
| 24 | Август | Беседа+ практическое занятие « Рабочее место. Правила посадки. Правильная осанка» |

**2021-2022 год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **месяц** | **мероприятие** |
| 1 | Сентябрь | Инструктажи по ТБ. « Техника безопасности при пользовании плитой, духовкой, холодильником, стиральной машинкой и другой бытовой техникой» |
| 2 | Сентябрь | Беседа « Личная безопасность» |
| 3 | Октябрь | Занятие « Овощи, фрукты». Польза фруктов и овощей |
| 4 | Октябрь | Занятие : « Вредные привычки и их последствия» |
| 5 | Ноябрь | Занятие « Отдых с пользой» |
| 6 | Ноябрь | Беседа « Чистота-залог здоровья» |
| 7 | Декабрь | Беседа « Сон- лучшее лекарство» |
| 8 | Декабрь | Занятие « Гигиена тела человека» |
| 9 | Январь | Инструктаж по ТБ при сходе снега с крыш |
| 10 | Январь | Конкурс рисунков « Безопасность на воде глазами детей» |
| 11 | Февраль | Занятие « Личная гигиена –основа здорового образа жизни» |
| 12 | Февраль | Беседа « Вредные привычки- не мои сестрички» |
| 13 | Март | Беседа « Личная гигиена» |
| 14 | Март | Беседа « Утренняя зарядка» |
| 15 | Апрель | Занятие « Азбука пешехода» |
| 16 | Апрель | Лекторий « |
| 17 | Май | Инструктаж по ТБ в летние каникулы « Игры во дворе» |
| 18 | Май | Занятие « Осторожно, микробы» |
| 19 | Июнь | Беседа « Режимные моменты в детском доме. Правильное питание» |
| 20 | Июнь | Беседа « Зачем нужен тихий час» |
| 21 | Июль | Занятие « Правила хранения продуктов и готовой пищи» |
| 22 | Июль | Беседа « Зрение –бесценный дар» |
| 23 | Август | Беседа " Вред энергетических напитков на организм подростка". |

Третий **этап** заключительный (итоговый) сентябрь 2022 –февраль 2023г

- анализ деятельности проекта

-формирование методической копилки по итогам реализации проекта

-подготовка и сдача отчетной документации

**Эффективность реализации проекта**

1.Положительная мотивация на здоровый образ жизни.

2.Расширение и углубление знаний о ЗОЖ.

3. Уменьшение факторов риска злоупотребления психоактивными веществами.

4. Активная позиция в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья.

5.Повышение уровня воспитанности детей, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка.

6. вовлечение в активное обсуждения проблем, связанных с наркоманией и другими асоциальными явлениями, а также пропаганды здорового образа жизни.

7. Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.

**Перспектива развития проекта**

1.Обобщение и распространение лучшего опыта работы по пропаганде здорового образа жизни через методические публикации.

2.Привлечение большего числа детей и подростков к профилактической, пропагандистской деятельности.

3.Реализация проекта на городском уровне.

4.Популяризация активного, здорового образа жизни среди общественности города.

5.Воспитание здорового, социально-активного поколения.

**Список используемой литературы**

1. Ботникова, Е. А. Здоровьесберегающие технологии и их роль в сохранении здоровья школьников.
2. **Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017.**
3. **Белых, В. Правила здорового образа жизни**
4. Гулина М.А. Словарь-справочник по социальной работе, Питер, 2008 г.
5. Дальке Р. «Программа оздоровления» Р-на-Дону, 2005 г.
6. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни, М., 2000 г.
7. Исхакова, М. К. Влияние образа жизни на здоровье учащихся подростков.
8. Лисецкий К.С., Березин С.В. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании, Москва, 2003 г.
9. Наймушина, Е. С. Факторы риска, влияющие на формирование репродуктивного здоровья у подростков.
10. Смирнов Н.К., Предупреждение табакокурения у школьников. Методическое пособие для работников образовательных учреждений. Москва, 2003 г.
11. Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие», 2000 г.
12. **Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя**