

**ТРАДИЦИОННЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЗАБЕГ
«ДОЛГОЛЕТИЕ» ВРЕМЕНИ ГОДА
«ДВА ДОБРА»**





Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания Калининградской области
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наш дом»

ПРОЕКТ
«День здоровья. Времена года»



Паспорт проекта

«Времена года. День здоровья»

Направление

Здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, пропаганда активного образа жизни, спорт

География проекта

Калининградская обл., г. Зеленоградск, ул. Октябрьская д.7.

Организация

ГБУСО КО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наш дом»

Место проведения забега

г. Зеленоградск, городской парк, локация вокруг городского пруда

Возраст участников из состава воспитанников

от 4 до 18 лет

Возраст других участников

от 4 лет и старше

История проекта

Центр «Наш дом» насчитывает более полувековую историю помощи детям, оставшимся без попечения родителей. За 75 лет своего существования, в Нашем доме активно развиваются многие направления, одним из них является здоровый образ жизни. К вопросу организации жизнедеятельности каждого ребенка специалисты подходят с особым вниманием и стараются найти подход к формированию положительного образа жизни через проектную деятельность. Оздоровительные забеги проводятся в Центре каждый сезон: зима, весна, лето, осень, и собирают не только воспитанников Нашего дома, но и добрых друзей учреждения, социальных партнеров, гостей праздника.

Традиционный забег как правило проводится в формате праздничного мероприятия и состоит из торжественной части, забега в парк и пикника.



Актуальность проекта

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, детей. Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любимыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Правительство РФ утвердило новую госпрограмму “Развитие физической культуры и спорта”. Программа вступит в силу 1 января 2022 года. Согласно документу, к 2030 году предусматривается увеличение количества граждан, систематически занимающихся спортом, до 70%. К числу приоритетных направлений развития относятся:

вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, к занятию физкультурой и массовым спортом,

повышение уровня физической подготовленности граждан страны,

повышение доступности спортивных объектов для населения, в том числе на сельских территориях, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья,

развитие адаптивной физической культуры,

повышение конкурентоспособности российского спорта на международной арене.

Для решения вопроса увеличения количества молодежи, активно принимающей участие в спортивных мероприятиях, привлечения внимания к здоровому образу жизни, пропаганды активной деятельности, был разработан проект «Времена года. День здоровья».

История проекта в Центре «Наш дом» берет свое начало в 2014 году. С тех пор забег проводится 1 раз в сезон.



Цель проекта

Приобщение детей и молодежи к здоровому образу жизни через участие в оздоровительных забегах.

Задачи проекта

1. Разработка маршрутов забега.
2. Формирование групп забега согласно паспорту здоровья и иной медицинской информации.
3. Создание условий для участия в забеге всех желающих (доступность для всех групп здоровья).
4. Проведение разминки перед забегом.
5. Организация и проведение оздоровительного забега.
6. Организация пикника на территории Центра.
7. Проведение входной и выходной диагностики.

Мероприятие «Времена года. День здоровья» - не соревновательное, основной целью которого является укрепление здоровья и мотивация к активной жизненной позиции.

Целевая аудитория

Дети-сироты; дети, оставшиеся без попечения родителей; дети в трудной жизненной ситуации.

Организаторы проекта

Инструкторы по физической культуре, психологи, медицинские сестры, специалисты по реабилитационной работе, заведующий отделением круглосуточного пребывания детей, заведующий отделением охраны здоровья и рационального питания, заведующий отделением социальной реабилитации.

Участники проекта:

1. Дети-сироты.
2. Дети, оставшиеся без попечения родителей.
3. Дети в трудной жизненной ситуации.
4. Дети с ОВЗ.
5. Партнеры, волонтеры, гости Центра.
6. Специалисты Центра.



Процедура проведения забега

Маршрут забега:

центральный вход Центра «Наш дом» – городской парк от памятника неизвестному солдату вдоль пешеходной дорожки через городской пруд.

В забеге принимают участие воспитанники, имеющие медицинский доступ к забегу. В случае невозможности сильной физической нагрузки, воспитанник проходит дистанцию пешим шагом.

Забег проводится 1 раз в 3 месяца. В мероприятии принимают участие воспитанники и специалисты учреждения, по группам.

Ответственные специалисты за проведение забега

- спортивные инструкторы,
- медицинские работники,
- специалисты по социальной работе,
- специалисты по реабилитационной работе;
- психологи.

В обязанности ответственных лиц входит:

1. Разработка маршрута забега.
2. Формирование и сопровождение групп воспитанников до места забега, во время проведения и по окончании мероприятия.
3. Оказание медицинской помощи при травматизме в период забега.
4. Соблюдение традиционных мероприятий во время забега: корпоративные футболки, пикник, встреча гостей и др.
5. Подведение итогов соревнований, диагностика.

Ожидаемые результаты

Формирование у воспитанников позитивного отношения к себе и миру, развитие самостоятельности, целеустремленности, лидерских позиций, передача опыта активной деятельности другим людям, профилактика возникновения химических аддикций, транслирование в массы пропаганды здорового образа жизни и пользы занятия спортом, фиксация внимания на успехе.

Методы оценки успешности проекта

Все участники проекта из числа воспитанников 2 раза в год проходят диагностику «Паспорт здоровья» – до начала летней оздоровительной кампании и после, также при зачислении ребенка в учреждение.



На основе диагностики выявляется уровень здоровья каждого воспитанника и исходя из данных, получаемых при повторной диагностике, отслеживается динамика здоровья ребенка.

Перспективы развития проекта

Популяризация проекта и освещение его в социальных сетях и на телевидении, позволит привлечь внимание к проблеме формирования здорового образа жизни, даст возможность принимать участие в забегах не только воспитанникам Центра «Наш дом», но и всем желающим. Также возможно привлечение к участию и получателей социальных услуг из других социальных учреждений как детских, так и взрослых. Проведение мероприятий возможно в формате челленджей, квестов, совместных соревнований и др.

График проведения забегов

<i>Месяц</i>	<i>Дата</i>
Февраль	4-ая пятница месяца
Май	
Август	
Ноябрь	



Диагностика «Паспорт здоровья»

Оценка состояния здоровья воспитанников определяется на основе понятия «коэффициент здоровья» по модифицированной формуле академика Р.М.Баевского. Коэффициент здоровья рассчитывается по уравнению множественной регрессии. Это комплексный показатель становления закрепления адаптации организма к многочисленным воздействиям внешней среды.

Шкала оценок имеет 8 ступеней от 1 до 8:

1-2 – хорошо,

2-3 – удовлетворительно,

3-4 – неудовлетворительно,

4-8 – резкое снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы вплоть до патологии.

Для расчета КЗ необходимо измерить рост, массу тела, частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое давление в покое. Используется следующее оборудование: секундомер, тонометр, калькулятор, весы медицинские, ростомер.

$$\mathbf{КЗ = 0,011ЧСС + 0,014САД + 0,008ДАД + 0,014В + 0,009М + 0,004П - 0,009Р - 0,273,}$$

где ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту,

САД - систолическое артериальное давление,

ДАД - диастолическое артериальное давление,

В - возраст в годах,

М - масса тела в кг,

П - пол (мужской - 1, женский - 2),

Р - рост в см.



2015





**2016
ЗИМА**





2016
ВЕСНА





**2016
лето**





**2016
осень**





**2017
осень**





**2017
вечна**





**2017
лето**





**2017
ОСЕНЬ**





**2018
зима**





**2018
весна**





**2018
лето**





**2018
ОСЕНЬ**





**2019
ЗИМА**





**2019
ВЕСНА**





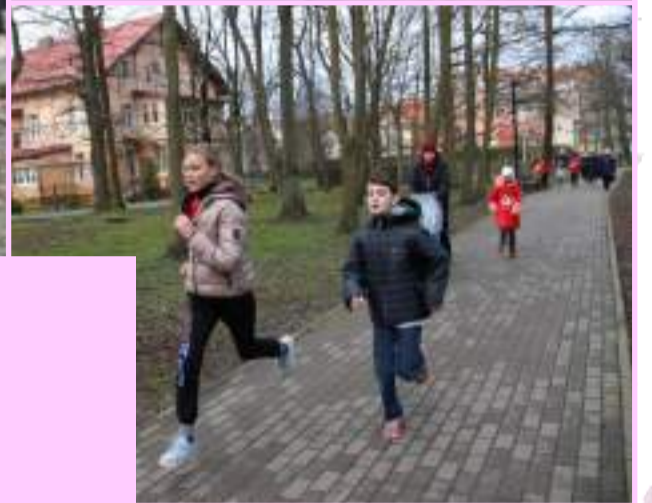
**2019
ЛЕТО**





**2019
ОСЕНЬ**





2020
ЗИМА





**2020
лето**





2020
осень





**2021
Зима**





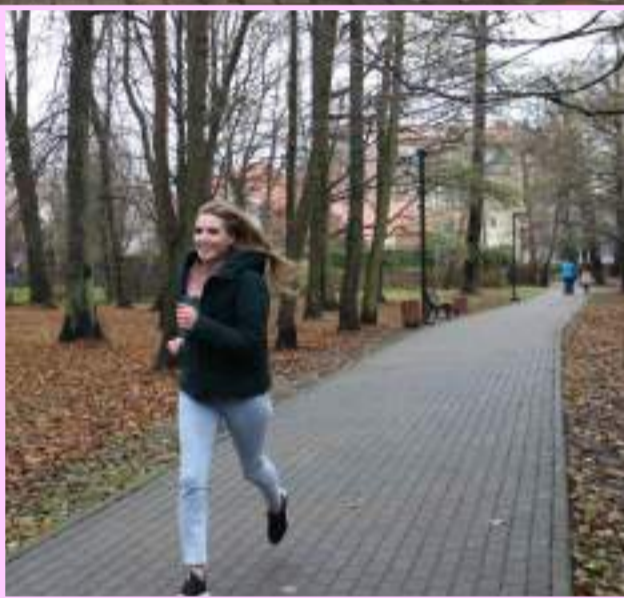
**2021
весна**





**2021
лето**





**2021
ОСЕНЬ**



Центр помощи детям «Наш дом»

13 мая / суббота / начало в 14.00

Международный день семьи

Оздоровительный забег

Пикник

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



**Традиционный оздоровительный забег
День здоровья. Времена года**