

# Проект «Здоровый образ жизни»

## Введение

Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье, в связи с чем растет число детей, которым необходима специализированная помощь, щадящая организация образовательного процесса. Для нашей страны в современной ситуации эта проблема еще более очевидна. Демографическая ситуация в России в настоящее время внушает опасения специалистам и ученым-демографам. Рождаемость в нашей стране падает, а смертность растет, что в итоге грозит привести страну к демографическому кризису. Причины этого разнообразны и связаны с целым рядом социальных проблем, ухудшающейся экологической обстановкой, увеличением доли гиподинамии в повседневной жизни, нарастанием эмоционального и информационного стрессовых факторов. Возросло также влияние таких факторов как алкоголизм, курение, наркомания, дорожно-транспортные происшествия, самоубийства и насильственные причины смерти.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни, личный пример педагогов и медиков поможет создать здоровое поколение.

Областной центр «Жемчужина Дона» расположен в сосновом бору на живописном берегу реки Дон в 30 километрах от города Павловск. Он открыт сравнительно недавно, в феврале 2007 года. Возраст - детский. И как маленький ребенок, он смотрит на мир широко открытыми глазами, впитывает все новое, яркое, доброе и дарит это другим.

У Областного центра уже есть свой почерк, свое лицо и авторитет среди детей и родителей, педиатров. Создана современная лечебно-диагностическая база, работает высокопрофессиональный коллектив педагогов и медиков. Областной центр оснащен современным медицинским оборудованием, в работе используются как традиционные, так и нетрадиционные реабилитационные методики и технологии, опирающиеся на последние достижения медицинской, психологической и педагогической науки. В один заезд Областной центр принимает 90 детей и подростков в возрасте от 6 до 16 лет.

Медицинский и педагогический коллектив учреждения, анализируя причины возникновения тех или иных нарушений физического развития детей, постоянно убеждается, что ребенок, находясь в условиях социально-педагогического «голода», чаще подвергается опасности хронизации острых заболеваний и перехода функциональных состояний в заболевания. Опыт работы учреждения доказывает, что эффективность лечебно-восстановительного процесса напрямую зависит от того, насколько комфортно чувствует себя ребенок. Социально-педагогическая

с. Николаевка

и психологическая реабилитация не только благоприятствует медицинской реабилитации, но и сама может стать пусковым механизмом коррекции физического здоровья ребенка (порой даже без медикаментозного вмешательства). Исходя из этого, идея приоритетности социально-педагогической и психологической реабилитации становится первостепенной; она является основной в построении воспитательной системы нашего лечебно-профилактического учреждения.

**Цели и задачи воспитательной системы санатория** формируются коллективом отделения социально-педагогической и психологической реабилитации с учетом специфики заболеваний, потребностей детей и родителей, и согласуются и корректируются на медико-педагогических советах в рамках каждого заезда, длительность которого 21 день. Воспитательная система учреждения имеет ряд особенностей, среди которых главные: относительная автономность, цикличность заездов, социальный состав семей воспитанников (как правило, это дети из многодетных, неполных или асоциальных семей, социальных приютов), контингент воспитанников, складывающийся из часто болеющих детей и, как следствие этого, с несформированностью коммуникативных навыков, неуспешностью в учении, низкой адаптивностью.

Целью воспитательной системы учреждения является создание условий для социально-педагогической реабилитации детей с ослабленным здоровьем, от чего зависит эффективность лечебно-восстановительного процесса.

Под социально-педагогической реабилитацией мы понимаем восстановление адаптационных, коммуникативных, творческих способностей детей.

Программа социально-педагогической реабилитации разрабатывается с учетом личностных ресурсов ребенка, под которыми понимается совокупность его физических и психических способностей, позволяющих при создании определенных условий формировать потребности к самоактуализации, самореабилитации, самоопределению, самоорганизации.

На основе сказанного в качестве основных нами определены следующие функции воспитательной системы санатория:

- **Функция защиты.** Для многих детей Областной центр – это единственное место, где о них по-настоящему позаботятся, своеобразная экологическая ниша. С другой стороны, попадая на довольно продолжительный срок в новые для него условия, ребенок испытывает дискомфорт из-за отрыва от привычной для него жизни, новый мир ему незнаком и кажется чужим и даже враждебным, ребенок боится непонимания, недоверия незнакомых людей. Поэтому функция защиты занимает ведущее место в деятельности педагогического коллектива.

- **Функция коррекции** обусловлена тем, что в рамках такого достаточно автономного учреждения как Областной центр, его коллективу приходится

корректировать влияние внешней среды своими ценностями, ориентирами, правилами жизни, выработанными в совместной деятельности детей и взрослых.

• **Функция компенсации.** В Областном центре многие дети впервые оказываются в ситуации успеха, у них появляется возможность проявить себя в творческой деятельности, найти свое «я», реализовать потребность в общении. Функция компенсации реализуется и в процессе обучения. Эти функции наиболее полно реализуются в силу таких факторов как автономность этого учреждения, временность пребывания в нем, отсутствие шлейфа стереотипов, сложившихся по отношению к ребенку в том социуме, где он живет постоянно. Мы не знаем, каким он был дома. Нам легче поверить в его достоинства, способности, доброту.

**Системообразующими видами деятельности** в воспитательной системе являются *оздоровительная, досуговая, учебная и жизнедеятельность первичных детских коллективов*. Причем по отношению к остальным оздоровительная деятельность является взаимопроникающей.

**Под оздоровительной деятельностью** мы понимаем комплекс мероприятий, обеспечивающих укрепление здоровья детей, режим отдыха в экологически благоприятной среде, формирование навыков здорового образа жизни, способствующих преодолению трудностей в общении и социально-психологической адаптации.

**Жизнедеятельность первичных детских коллективов** является центральным звеном в воспитательной системе учреждения. Именно здесь разрешаются основные трудности адаптации ребенка к новым для него условиям. Здесь он решает бытовые проблемы, выстраивает отношения со сверстниками и взрослыми. В организации жизнедеятельности первичных детских коллективов используются приемы методики коллективного творческого воспитания. Пребывание во временных детских коллективах не только оставляет заметный след в формировании личности ребенка, но наблюдается и перенос личностных приобретений из временного коллектива в постоянный. Но здесь мы встречаемся с определенными сложностями.

**Досуговая деятельность**, организуемая педагогами, играет значительную роль в воспитательной системе.

В Областном центре работает неоднородный по своему составу педагогический коллектив. Около 40% – молодые педагоги, прожившие ситуацию-образец отношений на коммунальских сборах, в летних оздоровительных лагерях и работающие с использованием элементов методики коллективного творческого воспитания. Есть и группа опытных педагогов старшего возраста, использующих в своей деятельности прогрессивные идеи и опыт гуманных отношений, принесенные из традиционной школы. Третья группа педагогов – «попутчики», которые не отрицают складывающуюся воспитательную систему, но пока еще ищут в ней свое место. Педагог и ребенок живут не в безвоздушном пространстве, каждый из них

тесно связан с окружающей действительностью. Влияние этих связей на воспитательную систему должно учитываться. Поэтому важной стороной нашей работы является изучение внешних обстоятельств жизни детей, условий и характера их воспитания, обучения, семьи, круга общения. С этой целью проводятся беседы врачей, педагогов, психолога с родителями или лицами, их заменяющими.

Принципиально важно и изучение внутреннего мира ребенка, а также знание его оценки жизнедеятельности в воспитательной системе. Для этого педагоги используют различные методы исследования: опросы, наблюдения, тесты. Анализ влияния воспитательной системы на адаптацию детей в условиях лечебно-профилактического учреждения показывает, что в основном оно позитивно. Дети и родители положительно отзываются о результатах медицинской, социально-педагогической и психологической реабилитации: постоянно увеличивается число детей, которые приезжают в санаторий второй, третий раз.

### **Проблема проекта**

В рейтинге жизненных ценностей молодежи здоровье занимает лишь 4 место, вслед за значимостью семьи (1 место), дружбы и общения (2 место), финансового благополучия (3 место). Последствия такого невнимания, а подчас и наплевательского отношения к собственному организму сказываются уже в более зрелом возрасте. Низкая мотивация школьников к ведению здорового образа жизни, понятия ценности здоровья, снижает эффективность здоровьесберегающей среды, чем и обусловлена актуальность проекта «Здоровый образ жизни».

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

### **Цель проекта:**

Формирование в сознании детей позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни. Создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации педагогов, родителей и детей.

### **Задачи проекта:**

- формирование культуры здорового образа жизни; - улучшение здоровья учащихся, педагогов и медиков;
- уважение к законам и нормам коллективной жизни;
- активная пропаганда здорового образа жизни;
- возрождение национальных традиций в спорте, еде, семейном укладе, нравственных и духовных ценностях;
- ранняя профилактика всех форм зависимости;
- обеспечение свободы выбора при максимальной информации;
- формирование доброй связи между домом и Областным центром.

### **Вопросы, направляющие проект:**

#### **1. Основопологающий вопрос**

- В чем ценность здоровья и можем ли мы влиять на свое здоровье?

#### **2. Проблемные вопросы**

- Как зависят друг от друга такие понятия, как «здоровье», «уровень жизни», «нравственность»?
- Как здоровый образ жизни влияет на качество и продолжительность жизни?
- Как личная ответственность за свое поведение может быть связана со здоровьем?
- Почему подорванное здоровье не позволяет ощутить всю полноту жизни?
- Каково значение пословицы «В здоровом теле - здоровый дух»?
- Способна ли медицина заменить здоровый образ жизни?
- Как сохранить здоровье?
- Модно ли быть здоровым?

#### **3. Учебные вопросы**

- Что означает понятие «Здоровый образ жизни»?
- Как начать здоровый образ жизни?
- К чему ведет безответственное отношение человека к своему здоровью?
- В чем заключается опасность для людей, не считающих алкоголь врагом?
- В чем коварство «дружбы» с табаком?
- Почему и наркотики, и ВИЧ-инфекция считаются заразой?
- Как рискованный и болезненный образы жизни лишают человека здоровья и самой жизни?

### **Этапы работы над проектом:**

1. Подготовительный
2. Планирование работы
3. Реализация проекта
4. Рефлексия

### 1 этап

1. Исследовать причины, возможные варианты решения проблемы низкой мотивации детей к ведению здорового образа жизни.
2. Определить источники информации (справочная литература, интернет, беседы с врачом, учителями, родителями).

### 2 этап

1. Составить и согласовать организационный план совместных действий по повышению компетентности педагогов и медиков в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся.
2. Сплотить единомышленников из детей, учителей, медиков, родителей для реализации проекта.

### 3 этап

1. Реализовать проект в соответствии с разработанным планом действий.

### 4 этап

1. Произвести оценку результатов проекта, сделать выводы и опубликовать отчет в доступных формах.
2. Распространить идею проекта в образовательной среде.

**Сущность проекта:** по данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% – наследственность, еще 15% – экология и условия внешней среды, и лишь на 10% – услуги здравоохранения.

Областной центр «Жемчужина Дона» - источник здоровья. Создание здоровьесберегающей среды через внеурочную деятельность, ежедневный «здоровый урок» и специальные уроки здоровья.

Определение внутрисанаторных факторов, влияющих на здоровье. Одним из направлений, формирующих образовательную среду, является ЗОЖ.

Формирование мотивации на учебную деятельность, восстановление эмоционального отношения к учреждению за счет создания комфортных условиях, при учете биологической и социальной природы ребенка. Реализация программы повышения валеологической грамотности «Мы за здоровый образ жизни», программы сохранения психологического здоровья, программ экологического воспитания «Эко-

мир» и сохранения физического здоровья «Быстрее, выше, сильнее», программы охраны жизни и здоровья «Берегись бед, пока их нет», программы «Школа без наркотиков».

**Актуальность проекта** «Здоровый образ жизни» обусловлена низким уровнем побуждений школьников к ведению здорового образа жизни, что снижает эффективность здоровьесберегающей среды учреждения.

**Миссия предлагаемого проекта**, заключается в повышении эффективности формирования у воспитанников понятия ценности здоровья, через формирование такого понятия у самих педагогов и медиков и родителей школьников.

Проект предлагает решить проблему низкого уровня побуждений воспитанников к ведению здорового образа жизни, посредством повышения компетенций в области здоровьесбережения, повышения уровня побуждений к ведению здорового образа жизни работников учреждения и родителей, и преобразованием имеющихся здоровьесберегающих условий с учетом потребностей воспитанников и научно обоснованных рекомендаций специалистов, позволит повысить мотивацию детей к ведению здорового образа жизни, и сделает возможным повышение эффективности здоровьесберегающей среды.

Считается, что общественная тяга к здоровому образу жизни – знак социального оптимизма. Реализация проекта «Здоровый образ жизни» позволит зарядить социальным оптимизмом воспитанников Областного центра.

#### Задачи в рамках воспитательного пространства.

<i>школа</i>	<i>развивать</i>	<i>результативность</i>
начальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– конкретно-образное мышление</li> <li>– логическое мышление</li> <li>– способность к коллективному самоуправлению</li> <li>– формирование здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение логически мыслить</li> <li>– развитая познавательная деятельность</li> <li>– овладение коллективным самоуправлением</li> <li>– знание основных способов сохранения здоровья</li> </ul>

основная	<p>Развертывание сил личности на основе проявленных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– к концептуальному мышлению</li> <li>– к сопереживанию</li> <li>– к осмысленной для себя деятельности коллективному самоуправлению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение разными видами творческой деятельности</li> <li>– совершенствование логического мышления</li> <li>– знание основных способов сохранения здоровья</li> </ul>
средняя	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование творческой индивидуальности, способности к самостоятельному овладению основами интересующих предметов – формирование личностных идеалов и социальных ориентаций, самоосознанный выбор основной сферы деятельности</li> <li>– сохранение физического и психического здоровья, сохранение и развитие интеллектуального потенциала</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение совокупностью знаний по предметам</li> <li>– самореализация личности</li> <li>– сформированность личностных установок</li> <li>– здоровый образ жизни</li> </ul>

### Описание проекта

Реализация проекта «Здоровый образ жизни» осуществляется в трех направлениях:

- педагогическое
- физиолого-валеологическое
- психологическое

**Педагогическое направление** проекта реализуется в трех основных предметных областях, отражающих глобальные аспекты существования человека в мире: *естественнонаучные* (характеризующие взаимодействие человека и природы, *гуманитарные* (изучающие отношение человека к себе подобным) и *рефлексивные* (отражающие методы познания человеком самого себя, своего мышления

и функциональных возможностей организма). Включает в себя организацию учебно-воспитательной работы учреждения и грамотное участие педагогического коллектива в реализации проекта.

**Физиолого-валеологическое направление** включает два этапа: формирование здоровья детей немедикаментозными методами и реабилитация детей с наиболее встречающимися «школьными» заболеваниями.

**Психологическое направление** включает развивающую работу со всеми школьниками и психологическую помощь детям «группы риска».

Успешное взаимодействие этих направлений позволяет создать комплексную стратегию улучшения здоровья учащихся, разработать систему мер по сохранению здоровья во время обучения, выработать знания и навыки, которыми должны владеть дети, тем самым сформировать здоровьесберегающую среду учреждения.

Девиз медиков «Прежде всего не навреди!» стал девизом педагогов.

Областной центр формирует привычку к здоровому образу жизни. Пропаганда здорового образа жизни, личный пример педагогов и медиков помогают воспитывать здоровое поколение.

### **Реализация проекта включает в себя программы:**

#### ***Повышение валеологической грамотности «Мы за здоровый образ жизни»***

##### **Задачи:**

1. Формирование культуры здорового образа жизни.
2. Активная пропаганда здорового образа жизни.
3. Улучшение здоровья учащихся и педагогов.
4. Повышение мотивации подростков к выбору поведения, не наносящего вреда здоровью.
5. Повышение уровня знаний подростков по вопросам физической, социальной и эмоциональной перестройки организма в период полового созревания.

##### ***Содержание и формы деятельности:***

- «Полезные привычки» для учащихся начальной школы
- «Твой организм» – для учащихся 5-6 классов
- «О тебе» - программа для подростков
- «Охрана репродуктивного здоровья» - для старшеклассников
- Совершенствование здоровьесберегающих технологий, методик в учебновоспитательном процессе
- Уроки здоровья и гигиены
- Классные часы, беседы, экскурсии.
- Конференции, олимпиады, викторины, «дни здоровья»

- Встречи, беседы, лекции медицинских работников
- Оформление стендов, «уголков здоровья»
- Основы здоровья и здоровый образ жизни

Теория	Практика
<i>I ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> определение здоровья, ЗОЖ; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться о своём здоровье; о значении здоровья для успешной учебной деятельности.</p>	<p><b>Уметь:</b> составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;</p> <p><b>Овладеть:</b> приёмами самоконтроля, самооценки, взаимооценки, саморегуляции.</p>
<i>II ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> об ответственности человека за своё здоровье; о здоровье как необходимом условии высокой работоспособности в любом виде деятельности; возрастные особенности физического и психического развития и их влияния на здоровье человека; определение иммунитета, способы повышения иммунитета; о самонаблюдении, самоанализе как способах познания себя и других; о взаимосвязи самооценки и здоровья; методы самовоспитания.</p>	<p><b>Уметь:</b> использовать отдельные компоненты ЗОЖ в соответствии с индивидуальными особенностями; использовать способы повышения иммунитета.</p> <p><b>Осуществлять:</b> саморегуляцию в различных видах деятельности.</p>
<i>III ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> комплекс факторов отрицательно влияющих на здоровье; о значении здоровья для реализации себя как личности в обществе, в коллективе, для семейного благополучия; об ответственности человека за своё здоровье и здоровье окружающих; о рефлексии как способе познания себя.</p>	<p><b>Уметь:</b> составлять индивидуальный план ЗОЖ и реализовывать его.</p> <p>Пропагандировать ЗОЖ.</p>

**Задачи:**

1. Организовать экологическую деятельность учащихся.
2. Создать модель экологически целесообразного взаимодействия человека и общества с природной и социоприродной средой.
3. Формировать экологическую культуру личности.

***Содержание и формы деятельности:***

1. Экологические походы, экспедиции
2. Конкурсы, викторины, выставки, экологические марафоны, конференции
3. Экологические акции

**Сохранение физического здоровья «Быстрее, выше, сильнее»****Задачи:**

1. Усиление оздоровительной направленности внеклассных мероприятий по физическому воспитанию.
2. Совершенствование уровня физической подготовки детей.
3. Активная пропаганда достижений отечественного и мирового спорта.
4. Знакомство с историей спорта.
5. Организация досуга.

***Содержание и формы деятельности:***

1. Кроссы, игры, соревнования, турниры, конкурсы, эстафеты
2. Недели физической культуры
3. «Дни здоровья»
4. «Подвижные» перемены
5. Группы здоровья
6. Спортивные кружки и секции
7. Физическое здоровье

**Двигательная активность и физическое состояние**

Теория	Практика
<i>I ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> о значении физических упражнений, физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств; простейшие способы самоконтроля физического состояния; простейшие средства профилактики умственного и физического утомления.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять физические упражнения для развития физических качеств; осуществлять простейшие приёмы самоконтроля физического состояния; выполнять утренней гимнастики.</p>
<i>II ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> определение физического здоровья; что такое физическая подготовленность и физическое развитие, уровни и факторы, влияющие на них; о значении физических качеств (силы, выносливости) для здоровья человека; упражнения для развития силы, выносливости; что такое «работоспособность», «утомляемость»; средства повышения работоспособности; о значении физкультуры и спорта для здоровья человека.</p>	<p><b>Уметь:</b> осуществлять самоконтроль физического развития и подготовленности; определять степень утомления по объективным и субъективным показателям; использовать средства повышения работоспособности в режиме дня; выполнять физические упражнения для развития физических качеств (силы, выносливости); подбирать вид спорта для самостоятельных занятий.</p>
<i>III ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> о значении резервных возможностях организма (сердечно сосудистой и дыхательной систем) для развития</p>	<p><b>Уметь:</b> оценивать уровень резервных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем; подбирать средства для укрепления физического здоровья и комплексно применять их в зависимости от индивидуальных особенностей.</p>

## Закаливание

Теория	Практика
<i>I ступень образования</i>	
<b>Знать:</b> о значении закаливания для здоровья человека; простейшие закаливающие процедуры и правила их выполнения.	<b>Уметь:</b> выполнять простейшие закаливающие процедуры.
<i>II ступень образования</i>	
<b>Знать:</b> виды и принципы закаливания; признаки переохлаждения и перегревания; методы оценки степени закалённости.	<b>Уметь:</b> регулировать холодовую нагрузку в процессе закаливания; выполнять различные виды закаливания и применять их в режиме дня; осуществлять самоконтроль и степень закалённости; составлять индивидуальный план закаливания.
<i>III ступень образования</i>	
<b>Знать:</b> о значении бани для здоровья человека; правила выполнения контрастных закаливающих процедур.	<b>Уметь:</b> разрабатывать и реализовать индивидуальную программу закаливания в процессе организации ЗОЖ.

### Питание

Теория	Практика
<i>I ступень образования</i>	
<b>Знать:</b> всё о питательных веществах; о пользе основных пищевых продуктов, о «полезных» и «вредных» продуктах; значение режима питания; правила приёма пищи.	<b>Уметь:</b> различать «полезные» и «вредные» продукты.
<i>II - III ступени образования</i>	
<b>Знать:</b> значение основных пищевых продуктов для здоровья человека; о влиянии технологии приготовления пищи на здоровье человека.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила приготовления пищи, обеспечивающие сохранность полезных веществ; использовать способы приготовления блюд.

## Окружающая среда

Теория	Практика
<i>I ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> о влиянии окружающей среды, о влиянии объектов природы на здоровье человека; об ответственности человека за здоровье природы.</p>	<p><b>Уметь:</b> в доступной форме пропагандировать знания о природе, об ответственности за здоровье природы.</p>
<i>II ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> об особенностях адаптации человека к различным климатическим условиям; об использовании естественных ландшафтов для оздоровления человека; об антропогенном воздействии на природу и его значении для здоровья человека; о способах сохранения здоровья и жизни в экстремальных условиях.</p>	<p><b>Уметь:</b> определять благоприятные для здоровья природные зоны.</p>
<i>III ступень образования</i>	
<p><b>Знать:</b> о биологической функции химических элементов, простых и сложных веществ, содержащих эти элементы, об их влиянии на организм человека; о биологическом действии некоторых физических явлений; о способах защиты от негативного воздействия некоторых физических явлений на здоровье человека.</p>	<p><b>Уметь:</b> грамотно использовать различные вещества, применяемые в быту, не подвергая опасности своё здоровье и здоровье окружающих.</p>

## Профилактика заболеваний

Теория	Практика
<i>I ступень образования</i>	

<p><b>Знать:</b> О причинах возникновения и способах профилактики простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), о причинах нарушения зрения, о заболевании зубов; наследственной предрасположенности к заболеваниям.</p>	<p><b>Уметь:</b> использовать средства профилактики наиболее распространённых заболеваний.</p>
<p><i>II ступень образования</i></p>	
<p><b>Знать:</b> о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека.</p>	<p><b>Уметь:</b> убеждать окружающих в необходимости отказа от вредных привычек.</p>

## **Охрана жизни и здоровья «Берегись бед, пока их нет»**

### **Задачи:**

1. Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Научить детей своевременно распознавать опасности, обходить их стороной, сдерживать и уменьшать, определять способы защиты от них.
3. Научить использовать народные традиции в жизненной практике.

### ***Содержание и формы деятельности:***

1. Медико-профилактические мероприятия
2. Соревнования санпостов
3. Проведение акций по охране здоровья
4. Классные часы

## **Программа сохранения психологического здоровья.**

### **Задачи:**

1. Оказание консультативной помощи педагогам и родителям по вопросам обучения и общения с детьми.
2. Психологическое просвещение педагогов, родителей и учащихся.

3. Ранняя профилактика всех форм зависимости и различных психических отклонений.

4. Профессиональная ориентация школьников выбор путей продолжения образования.

5. Психологическое сопровождение ребёнка в процессе школьного обучения.

### ***Содержание и формы деятельности:***

1. Цикл лекций и тренинги для учащихся по укреплению психологического здоровья.

2. Цикл бесед, тренинги, тестирование.

3. Индивидуальные консультации, беседы с целью решения поведенческих и эмоциональных проблем.

4. Дни профилактики злоупотреблений ПАВ (психоактивных веществ).

5. Группа «Оздоровление» для преподавателей и сотрудников.

6. Мониторинг сохранения психологического здоровья.

7. Психодиагностика.

### **Перспектива проекта.**

#### **Перспектива проекта АУ ВО «Областной центр «Жемчужина Дона»:**

– создание единого здоровьесберегающего пространства и практической реализации модели оздоровительного учреждения;

– создание справочно-информационной службы по вопросам оздоровления детей;

– привлечение СМИ к проблемам оздоровления детей.

#### ***Перспектива воспитателя:***

– создание сплоченного детского коллектива с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника;

– профессиональное совершенствование (учёба в ВУЗе, посещение семинаров, тренингов, повышение квалификации через ИПКРО с присвоением категории, участие в профессиональном конкурсе «Воспитатель года»);

– реализация творческого, интеллектуального и эмоционального потенциала;

– установление комфортных отношений с коллегами, взаимопомощь.

#### ***Перспектива воспитательного мероприятия:***

– реализация интеллектуальных и физических способностей воспитанников;

- формирование новых умений, навыков у детей;
- усвоение, переработка и выполнение детьми новых знаний;
- формирование дружеских отношений в коллективе;
- положительные эмоции, переживаемые детьми.

***Перспективы руководителя, заведующей отделения по учебно-воспитательной работе:***

- создание коллектива творческих единомышленников;
- создание комфортного психологического климата в коллективе;
- создание инновационного воспитательного и оздоровительного учреждения;
- создание интеллектуальной и профилактической базы, для совершенствования профессионального мастерства (методические чтения, обобщение передового опыта, семинары, тренинги).

**МЕХАНИЗМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА**

Реализация проекта «Здоровый образ жизни» в детском учреждении, предусматривает работу с детьми и рассчитан на несколько лет.

Основную часть концептуальной и организационной работы решает руководитель совместно с заведующей отделением по УВР, все финансовые вопросы решает руководитель. Были определены ведущие аспекты деятельности администрации, воспитателей. Функции самоуправления распределились следующим образом:

- администрация — разработка и дальнейшая реализация программы по вопросу создания здоровьесберегающего пространства;
- методическое объединение, медико-психологическая служба, воспитатели по вопросу воспитания физически, психически здорового и социально-адаптированного ребенка.

Они разрабатывали эту проблему по **ведущим направлениям**:

1. Интеграция содержания образования.
2. Использование современных технологий в воспитательном процессе
3. Овладение здоровьесберегающими технологиями
4. Педагогическое просвещение.

На основании такого распределения функций ведётся воспитательно-оздоровительная работа. Диагностику проводят психологи, врач, старшая медсестра, воспитатели, инструктор по физической культуре.

Профилактика, оздоровление курса валеологии вошли в компетенцию психологической и медицинской службы.

Воспитатели под руководством заведующей отделением по учебно-воспитательной работе организует центр физкультурно-оздоровительной работы. Они стали более подробно разрабатывать и реализовывать вопросы организации действий по формированию здорового образа жизни.

На основании такого распределения функций ведётся воспитательно-оздоровительная работа. Центральное место в организации валеологического сопровождения занимают проблемы обратной связи.

#### **Объектами диагностики являются:**

– дети, поступающие в Областной центр на 21 день;

#### **Планируемые виды диагностики:**

- адаптационный период в Областном центре;
- креативность;
- воспитанность и здоровье детей;
- наличие вредных привычек.

*Чтобы добиться хороших результатов, нами приложено немало усилий:*

1. Проведена работа по укреплению материально-технической базы (приобретение спортивного инвентаря, оборудование спортивной площадки, футбольной и волейбольной, приобретение музыкальной аппаратуры, оборудование тренажёрного зала, оборудование бильярдной комнаты, приобретение канцелярских товаров.
2. Приобретение необходимой литературы в помощь педагогам и детям.
3. Эффективное использование кабинета ЛФК и бассейна.
4. Повышение уровня получения медицинских услуг.

#### **Конкретные ожидаемые результаты:**

1. *Создание информационно-ресурсного центра по пропаганде здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.*
  - увеличение книговыдачи информационных документов по здоровому образу жизни
  - повышение уровня воспитанности
  - наблюдение отказа от вредных привычек
2. *Организация «Школы здоровья»*

– наблюдение снижения простудных, инфекционных, хронических заболеваний

### *3. Организация досуга отдыхающих:*

– достижение 100% занятости отдыхающих во внеклассной деятельности (кружки, студии, секции)

– формирование личной ответственности воспитанников за собственное здоровье, здоровье родных, близких, окружающих и за рискованное поведение

– создание системы профилактических мероприятий, направленных на повышение качества знаний отдыхающих и психоактивных веществах, СПИД, вич, НИИ.

– улучшение знаний отдыхающих о ПАВ и их влиянии на организм, о путях заражения ВИЧ, СПИД, ИПП на 10%.

4. Результатом деятельности медико-педагогического сообщества является следующее:

– благоприятный микроклимат;

– мониторинг состояния здоровья отдыхающих;

– оптимизация системы физкультурно-массовых мероприятий;

– оптимизация системы лечебно-оздоровительных мероприятий;

– оптимизация системы психологической помощи отдыхающим (организация адаптационного периода, формирование положительного психологического климата в детском коллективе, индивидуальная работа с детьми «группы риска»);

– организация просветительской работы педагогами и медиками, отдыхающими по вопросам сохранения и улучшения здоровья.

### **Критерии эффективности проекта**

*(качественные и количественные показатели проекта):*

*Новизна разработки.*

Новизна проекта заключается в использовании комплексного подхода к здоровьесбережению отдыхающих, системного подхода к формированию навыков культуры здоровья и оцениванию результатов воспитания и обучения, при котором учитываются предметная, деятельностная и ценностная структуры образованности.