**Проект**

*«Формирование здорового образа жизни у детей в условиях организации для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»*

Выполнила:

Курбанова Анна Геннадьевна

воспитатель, ГКУ «Санаторный детский дом № 12»

Ставрополь, 2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Актуальность проекта..................................................................................3
2. Проблема проекта.........................................................................................4
3. Цель и задачи проекта..................................................................................5
4. Ожидаемые результаты проекта..................................................................6
5. Ресурсы проекта............................................................................................7
6. Планирование проекта..................................................................................7
7. Практическая часть проекта.........................................................................9
8. Заключение..................................................................................................10
9. Список использованной литературы.........................................................11
10. **Актуальность проекта**

В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья людей. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения - это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия…».

Введение модели формирования ЗОЖ, несомненно, положительно скажется на поддержке и развитии у воспитанников устойчивого интереса к здоровью, что будет выражено в развитии у детей способности самостоятельно познавать окружающую жизнь, повышая резервные возможности организма и достигая неспецифического оздоровительного эффекта физического воспитания.

       Формирование культуры здоровья детей-сирот в системе образования является очень актуальным и наиболее значимым, так как современное состояние экономики, общества, экологии неблагоприятно отражается на здоровье людей и, в первую очередь, на здоровье подрастающего поколения.  Формирование культуры здоровья предполагает развитие двигательной активности детей, обучение здоровому образу жизни, создание комфортного психологического климата и обеспечение здоровьесберегающих условий для всех детей-сирот.

      Сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников – еще одна из наиболее важных и сложных задач. В настоящее время лишь незначительная их часть  является полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость. У подростков часто наблюдаются отклонения в поведении (хулиганство, курение, увлечение азартными играми, употребление алкоголя), которые негативно сказываются на их здоровье.

       Очень важно в период детства формировать потребность в сознательном участии в сохранении и укреплении здоровья, в здоровом образе жизни.  Это должно стать одним из ведущих направлений педагогической деятельности  детского дома в подготовке  воспитанников к самостоятельной жизни.

       Оценивая детей в рамках проекта, прежде всего, стоит поверить в своих ребят, поверить в их силы. Дети должны почувствовать «ситуацию успеха» и тогда их жизнь, их деятельность станет более качественной и успешной, особенно это относится к ребятишкам из детских домов. Поэтому именно на этапе школьного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

**2. Проблема проекта**

Проблема здорового образа жизни актуальна, своевременна и достаточно сложна. Поэтому возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция воспитательной и оздоровительной деятельности в условиях детских домов, что способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни. Проживая в детском доме, ребёнок не может комфортно себя чувствовать в эмоциональном плане, поэтому необходимы специальные условия, которые бы определяли его быт, его физическое здоровье, характер его общения с окружающими людьми, его личные успехи. Дети сироты не имеют положительный опыт семейной жизни, у них не стало родителей, которые могли бы преподнести позитивный пример образа жизни. Общеизвестным является тот факт, что дети в основном поступают в детские дома из асоциальных, неблагополучных семей. А это значит, что, начиная буквально с периода беременности матери, находясь в ее утробе, и во все последующие периоды жизни, ребенок испытывал отрицательное влияния на состояние его здоровья, поэтому при поступлении в детский дом 100 % воспитанников имеют ту или иную патологию, нередко одновременно несколько заболеваний.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что сложившаяся ситуация является сложной и требует немедленных действий. Для этого необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих ребенка (педагогов, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него такой атмосферы, в которую входят традиции и привычки здорового образа жизни. Таким образом, задача сохранения и укрепления здоровья детей — сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на современном этапе — важная социальная и медицинская проблема. Поэтому для этого необходимо создавать специальные условия (планировка, микроклимат, площадь групп и спальных комнат, психогигиенический комфорт и др.), психологические условия (формирование собственных установок, потребностей и мотивации на соблюдение правил личной гигиены, режима дня среди воспитанников), а также наличие квалифицированных специалистов (воспитатели, врачи, психологи, педагоги) с положительным примером ЗОЖ.

Попадая в детский дом, в новую семью, забота о развитии и здоровье ребёнка ложится на плечи педагогов и по существу начинается с организации здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя: настрой на здоровый образ жизни; занятие спортом, активный отдых и прогулки; отказ от вредных привычек; рациональное и умеренное питание; соблюдение распорядка дня; соблюдение гигиенических норм.

1. **Цель и задачи проекта**

**Цель:** Содействие в формировании у воспитанников сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формировать установки на ведение и активную пропаганду здорового образа жизни;

- стимулировать и поддерживать инициативы детей по реализации проекта;

- обучать ответственному отношению к способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

- повышать двигательную активность воспитанников;

- профилактика вредных привычек;

**4. Ожидаемые результаты проекта:**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни через творческое и интеллектуальное самовыражение подростков;

- развитие социально-коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, формирование установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе;

- улучшение знаний детей о ЗОЖ;

- повышение мотивации к двигательной активности;

- формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению ПАВ;

- проведение совместных акций и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

*У воспитанников должны сформироваться следующие знания и умения:*

-воспитанники должны знать средства сохранения и укрепления здоровья человека;

-воспитанники должны реализовывать практические гигиенические навыки и умения;

-воспитанники должны стремиться к физическому и духовному совершенству;

-воспитанники должны знать свой режим, значение режима дня для здоровья;

-воспитанники должны уметь выстраивать диалог, слушать и слышать собеседника, управлять своим эмоциональным состоянием;

-воспитанники должны уметь совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни, ставить перед собой реальные цели и достигать их;

-воспитанники должны знать негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на здоровье;

-воспитанники должны развивать в себе следующие качества: самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.

1. **Ресурсы проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид ресурса** | **Характеристика** |
| 1. | Кадровый | Воспитатель, психолог, руководитель физического воспитания |
| 2. | Информационный | Интернет, книги |
| 3. | Технический | Компьютер, принтер, оборудование для воспроизведения презентаций |
| 4. | Материальный | Бумага А4, цветная бумага, цветные карандаши и т.д. |
| 5. | Временной | Часы занятий в рамках внеурочной деятельности |

**6. Планирование проекта**

Проект рассчитан на воспитанников в возрасте от 11 и до 16 лет. Контингент детей – это дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. Дети объединены в воспитательные группы (семьи) по 5 - 8 ребят в каждой.

В основном, работа по реализации данного Проекта ведётся на воспитательных часах (специально выделенных в режиме дня и предварительно спланированных целенаправленных занятиях).

Эти занятия планируются 2 раза в неделю, в остальное время ребята закрепляют эти знания в повседневной жизни. В течение учебного года планируется проведение 72 таких занятий.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Общее количество часов | В том числе | |
| Теорети  ческих | Практических |
| **Основы здоровья и ЗОЖ** | | | | |
| 1. | Анкета для воспитанников по ЗОЖ. | 1 |  | 1 |
| 2. | Показ презентации «Утомление и переутомление» | 1 | 1 |  |
| 3. | Информационный семинар с игровыми элементами «Правильная осанка» | 1 |  | 1 |
| 4. | Устный журнал «Сон – лучшее лекарство» | 1 | 1 |  |
| 5. | Занимательный час, анкетирование «Режим дня и здоровый организм» | 1 |  | 1 |
| 6. | Конкурс плакатов «Здоровый образ жизни» | 1 |  | 1 |
| 7. | Дидактическая игра «Как защитить себя от болезней» | 1 |  | 1 |
| 8. | Викторина «Уроки здоровья» | 1 |  | 1 |
| 9. | КВН «За здоровый образ жизни!» | 1 |  | 1 |
| 10. | Диспут «О дружбе и друзьях» | 1 | 1 |  |
| 11. | Дискуссия «Свобода и ответственность» | 1 | 1 |  |
| 12. | Беседа «Мир против насилия и жестокости» | 1 | 1 |  |
| 13. | Беседа «Доброта в нас и вокруг нас» | 1 | 1 |  |
| 14. | Познавательно-игровая программа «Путешествие на поезде «Здоровья» | 1 |  | 1 |
| **«Секреты здоровья»** | | | | |
| 15. | Беседа «Режим питания». | 1 | 1 |  |
| 16. | Устный журнал «Твое здоровье, твоя гигиена». | 1 | 1 |  |
| 17. | Оформление стенда «Правила правильного питания» | 1 |  | 1 |
| 18. | Беседа-игра «Гигиена тела человека» | 1 | 1 |  |
| 19. | Беседа-практикум «Секреты здорового питания» | 1 |  | 1 |
| 20. | Игровая программа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» | 1 |  | 1 |
| 21. | Конкурсная программа «Здоров будешь – все добудешь!» | 1 |  | 1 |
| 22. | Беседа «Утренняя зарядка» | 1 | 1 |  |
| 23. | Викторина. Обобщение по разделу. «Секреты здоровья» | 2 |  | 2 |
| **«Сделай свой выбор»** | | | | |
| 24. | Анкета по изучению отношения к курению | 1 |  | 1 |
| 25. | Рассказ «Курение – одна из вредных привычек». | 1 | 1 |  |
| 26. | «Тренинг здорового образа жизни». | 1 |  | 1 |
| 27. | Круглый стол «Зачем тебе это надо?» | 1 |  | 1 |
| 28. | Дискуссия о наркотиках «Каково твоё мнение?» | 1 | 1 |  |
| 29. | Беседа – диалог «Умей сказать нет» | 1 | 1 |  |
| 30. | Конкурс рисунков «Курение-это» | 1 |  | 1 |
| 31. | Игра «Мир без вредных привычек» | 1 |  | 1 |
| 32. | Создание буклета «Нет – вредным привычкам» | 1 |  | 1 |
| 33. | Беседа «Наркомания страшная болезнь 21 века» | 1 | 1 |  |
| 34. | Профилактическая беседа о ВИЧ «Мы в ответе за будущее» | 1 | 1 |  |
| 35. | Акция против курения и алкоголизма «Сок-шоу» | 2 |  | 2 |
| **«Спортивно-оздоровительная деятельность»** | | | | |
| 36. | Подвижные игры | 10 |  | 10 |
| 37. | Спортивные игры и эстафеты | 10 |  | 10 |
| 38. | Беседа «Что такое движение? Почему необходимо двигаться?». | 1 | 1 |  |
| 39. | Подвижные игры «Полоса препятствий» | 1 |  | 1 |
| 40. | Круглый стол, минутка размышление «Какие движения полезны? ». | 1 | 1 |  |
| 41. | Минутка-размышление «Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? ». | 1 | 1 |  |
| 42. | Подвижные игры «Мы спортсмены», «Затейники». | 1 |  | 1 |
| 43. | Настольная игра «Спортивное лото». | 2 |  | 2 |
| 44. | Беседа «Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом?» | 1 | 1 |  |
| 45. | Беседа «Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение». | 1 | 1 |  |
| 46. | Беседа «Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми» | 1 | 1 |  |
| 47. | Эссе «Мое здоровье – в моих руках!» | 1 |  | 1 |
| 48. | Круглый стол, «Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?» | 1 | 1 |  |
| 49. | Дидактическая игра «Полезно-вредно». | 1 |  | 1 |
| 50. | Памятка «Спорт- это жизнь». | 1 |  | 1 |
| 51. | Оформление стенгазеты «Движение – это жизнь» | 1 |  | 1 |
|  | **Итого:** | **72** | **22** | **50** |

1. **Практическая часть проекта**

Практическая значимость проекта заключается в решении поставленных задач и создании условий для успешного формирования здорового образа жизни воспитанников и их дальнейшей социализации.

Уровень усвоения: проект предполагает развитие познавательных способностей, расширение кругозора, уровня информированности по теме проекта.

**Педагогические формы, используемые при реализации проекта:**

Познавательно - игровая программа; конкурсная программа; игровая программа; информационно-исследовательское занятие; тематическая беседа; рассказ; лекция; информационное сообщение; диспут; дискуссия; беседа-игра; профилактическое занятие; практическое занятие; практикум; деловая игра; дидактическая игра; ролевая игра; сюжетно-ролевая игра; игра-путешествие; настольная игра; развлекательные программы; конкурсы; викторины; КВН; конкурсы рисунков; оформление стендов; выставки; анкетирование, тестирование, диагностика; презентации; кроссворд; просмотр видеофильма; спортивно – патриотические праздники, акции.  Оптимизации двигательной активности детей способствуют проводимые «Дни Здоровья».

Воспитатели рационально организуют смену труда и отдыха, следят за активностью детей. В группе ежедневно соблюдается режим проветривания, кварцевания, влажной уборки.

**8. Заключение**

        Главное в здоровом образе жизни - это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Наблюдения показывают, что использование здоровье сберегающих технологий в воспитательном процессе позволяет детям более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогам эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Хочется отметить, что коллективные занятия и развлечения детей в часы досуга поощряются. Различные игры, совместное чтение, посещение кино - все это сближает детей и развивает у них навыки коллективизма, общности интересов и потребность в здоровом образе жизни.

        Свободное время у воспитанников бывает не только в выходные и праздничные дни, но и в обычные рабочие дни, после приготовления уроков. Работники детского дома следят за тем, чтобы это время дети проводили главным образом на воздухе, занимались спортом, подвижными играми.

Посредством реализации запланированных мероприятий были достигнуты следующие результаты: созданы благоприятные условия для формирования основных жизненных ценностей ребёнка, в которых здоровье занимает достойное место; уменьшилось число  простудных заболеваний; повысилась мотивация на здоровый образ жизни, на учебную деятельность, на творческую активность; успешное формирование устойчивых навыков здорового образа жизни; повышение самооценки, личностный рост, формирование установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе.

Реальным подтверждением формирования зачатков ответственного отношения к своему здоровью являются изменения в результатах анкетирования по выявлению отношения к вредным привычкам.

1. Список использованной литературы
2. Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р.,  Солодова Г.С., Харченко И.И.Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты. - Новосибирск, 2015.
3. Беренич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой//Здоровье детей, 2016.№8
4. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие. – М., 2015
5. Горшков А.И. Гигиена питания. – М., 2017
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М., 2019
7. Егонян Р.А. Питание, алкоголь и здоровье. – М., 2016
8. Забина Е.Ю. Влияние физической активности на здоровье. – М., 2018
9. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки – М.: Медицина, 2015.
10. Казин Э.М., Блинова Н.Г. Основы индивидуального здоровья человека. – М., 2015
11. Каримов Д.Ю. –Здоровье-красота, счастье. – М.: «Казань», 2019г.
12. Масленков А.Г. Формирование здорового образа жизни. –М., 2016
13. Правильное питание: Рецепты здоровья / Пер. с англ.- М.: ТЕРРА, 2017.
14. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества. М., 2015.
15. Прихожан А.М., Толстых Н. Н. Психология сиротства. - СПб.2018.
16. Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской.- М.,2017.
17. Собкин В.С. Российский подросток. Движение в зону риска. – М., 2018
18. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М., 2017
19. Уникеева Д.Д.Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М.,2019.
20. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2019.
21. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. //Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2017.
22. Шилова Т.А. Диагностика психолого - социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2015.

Приложение 1

**АНКЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

1. ОТКУДА ВЫ УЗНАЕТЕ О ТОМ, КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ?

А) от друзей

Б) в школе

В) родителей

Г) через интернет

     2. ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ УТРОМ ЗАРЯДКУ?

А) да

Б) нет

В) иногда

     3. СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ТЫ ЧИСТИШЬ ЗУБЫ?

А) 1 раз в день

Б) 2 раза в день

В) чаще трех раз в день

     3. ЕДИТЕ ЛИ ВЫ ЧИПСЫ И КИРИЕШКИ?

А) да

Б) нет)

В) иногда

     4) ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНАЯ ПИЩА?

А) да

Б) нет

     5) ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В СПОРТИВНЫХ КРУЖКАХ?

А) да

Б) нет

     6) СОБЛЮДАЕТЕ ЛИ ВЫ РЕЖИМ ДНЯ?

А) Да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

     7) КУРЯТ ЛИ ВЗРОСЛЫЕ В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ?

А) да

Б) нет

     8) ЕДИТЕ ЛИ ВЫ УТРОМ ПЕРЕД УХОДОМ В ШКОЛУ?

А) да

Б) нет

     9) ЧИСТИТЕ ЛИ ВЫ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ?

А) Да

Б) Нет

     10) ВЫ ЕДИТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ?

А) да

Б) нет

      11) ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ?

А) Нет

Б) Да

    12) ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ? (Впиши)

   13) ПОСЕЩАЕШЬ ЛИ ТЫ УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ?

А) да

Б) нет

    14) СОБЛЮДАЕШЬ ЛИ ТЫ РЕЖИМ ДНЯ? (чередование умственной и физической нагрузки)?

А) да

Б) нет

   15) СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ТЫ ПИТАЕШЬСЯ?

А) 4 РАЗА

Б) 3 РАЗА

В) 2 РАЗА

   16) ЧАСТО ЛИ ТЫ УПОТРЕБЛЯЕШЬ СЛАДОСТИ?

А) Редко

Б) Часто

   17) УПОТРЕБЛЯЕШЬ ЛИ ТЫ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ?

А) да

Б) нет

В) редко

   18) СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ В ДЕНЬ ТЫ ПРОВОДИШЬ ЗА ТЕЛЕВИЗОРОМ, КОМПЬЮТЕРОМ, ТЕЛЕФОНОМ?

А) 1 ЧАС В ДЕНЬ

Б) 2 ЧАСА В ДЕНЬ

В) 3 ЧАСА И БОЛЕЕ

Приложение 2

ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Здоровый Образ Жизни, ЗОЖ*** – *образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом!*

1. Новый день начинайте с улыбки и разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора, компьютера и телефона.
4. Личный пример по ЗОЖ, лучше всякой морали.
5. Используйте естественные факторы закаливания – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА.
6. Лучший вид отдыха – прогулка, лучшее развлечение – совместная игра с друзьями.
7. Следите за гигиеной сна.
8. Берегите нервную систему.
9. Прививайте гигиенические навыки.
10. Откажитесь от вредных привычек.
11. Полноценное и сбалансированное питание.
12. Регулярное прохождение медицинских смотров.
13. Соблюдение режима труда и отдыха.