Тема проекта:

**«****Дети детского дома за здоровый образ жизни»**

Автор: Закирова Эльвира Кабировна

Описание материала: в нашем проекте "Дети детского дома за здоровый образ жизни!" мы используем здоровьесберегающие технологии и применяем системно-деятельностный подход в процессе воспитания. Проект направлен на расширение знаний в области социально-биологических и психологических основ здорового образа жизни, а также на формирование осознанного понимания экологической культуры человека. Он может служить основой для организации внеурочной деятельности группы.

**Паспорт проекта:** Город Ухта, улица Дзержинского 26, "Д/д №2 для детей сирот"

**Направление проекта**: Здоровье сбережение и здоровый образ жизни

**Автор и руководитель проекта**: Воспитатель квартиры №7

**Участники проекта:** Воспитанники квартиры № 7

**Сроки реализации проекта:**

**Предполагаемая дата начала проекта**: сентябрь 2023 год

**Предполагаемая дата окончания проекта**: май 2024 год

**Продолжительность проекта**: учебный год

**Этапы реализации проекта:**

**Подготовительный**

* Создание условий для формирования здорового образа жизни, выявление потенциала воспитанников, оценка возможностей и перспективных направлений для создания модели.

**Основной**

* Реализация проекта по формированию здорового образа жизни, исходя из личностно - ориентированного подхода (индивидуальных особенностей, способностей и спортивного потенциала каждого воспитанника).

**Заключительный**

* Анализ полученных результатов, оценка эффективности проекта.

**Цель:** Содействие формированию сознательного стремления воспитанников к здоровому образу жизни и пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* - формирование установок на пропаганду и поддержку здорового образа жизни;
* - стимулирование и поддержка детских инициатив в реализации проекта;
* - обучение ответственному отношению к методам и способам сохранения и укрепления собственного здоровья;
* - повышение физической активности воспитанников;
* - профилактика вредных привычек;

**Ожидаемые результаты проекта:**

* увеличение мотивации к здоровому образу жизни через творческое и интеллектуальное самовыражение подростков;
* развитие социально-коммуникативных навыков, таких как умение сотрудничать и нести ответственность за принятые решения; за общие результаты работы
* формирование установки на развитие личностных качеств;
* Задачи проекта также включают в себя формирование устойчивых моделей поведения, которые помогут детям избегать употребления ПАВ и принимать решения в пользу здорового образа жизни.
* В рамках проекта планируется проведение совместных акций и мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и предупреждение различных видов зависимостей.
* Для достижения поставленных целей необходимо формирование у детей знания о средствах сохранения и укрепления здоровья, осознание значения режима дня и практическое применение гигиенических навыков.
* Также важными качествами, которые дети должны развивать, являются самостоятельность, мобильность, доброжелательность и честность.
* Реализация этого проекта позволит детям детского дома приобрести навыки и знания, необходимые для поддержания здорового образа жизни и предотвращения различных зависимостей.

Ориентация детей на здоровый образ жизни и развитие их мотивации в школьном возрасте являются важным аспектом проекта. Поверить в силы и способности детей представляется необходимым условием для достижения успеха. Оценка и поддержка детей в рамках проекта направлены на создание ситуации, в которой они испытывают чувство удовлетворения от своих достижений. Это особенно важно для детей, которые выросли в детских домах и нуждаются в повышенной поддержке. Воспитание интереса детей к здоровому образу жизни и содействие их активному участию в здоровьесберегающих мероприятиях становятся основными целями в данном контексте. Начало проекта осуществляется с проведения мониторинга физического состояния учащихся. Также проводится анкетирование, чтобы выяснить желание детей участвовать в проекте и их интересы по теме проекта. Таким образом, мы привлекаем воспитанников к реализации проекта. Мы формируем группы, учитывая интересы, индивидуальные особенности и личные предпочтения воспитанников группы, и распределяем задания и обязанности внутри группы.

**Основная цель проекта** - расширение знаний о социально-биологических и психологических основах здорового образа жизни и формирование осознанного понимания экологической культуры человека. В результате реализации проекта ожидается повышение уровня информированности наших воспитанников о здоровом образе жизни и готовности его пропагандировать, увеличение числа учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях, а также снижение уровня заболеваемости в классе.

В ходе реализации проекта «Дети детского дома за здоровый образ жизни»участники будут разделены на 4 группы и будут выполнять разные задания в рамках своей группы.

**Первая группа** займется сбором материала о пользе спорта и о его роли в жизни детей. Им предстоит собрать информацию, скомпоновать ее, оформить презентабельно и представить в виде презентации «Спорт в жизни детей»

**Вторая группа** будет изучать деятельность в нашем городе спортивных клубов. Они соберут информацию о самых лучших спортивных учреждениях, где смогут заниматься и наши воспитанники, программе занятий, их режиме работы.

**Третья группа** посетит детский спортивный комплекс «Нефтяник». Они встретятся с ведущими тренерами комплекса, чтобы договориться о проведении встречи, и снимут видеофильм о «Нефтянике»

**Четвертая группа** будет исследовать здоровое питание и режим питания. Они будут искать информацию в Интернете, работать в библиотеке и беседовать с медработником нашего детского дома.

Все участники проекта будут задействованы в подготовке.

Важно учесть, что в процессе выполнения проекта должен проводиться промежуточный контроль. Все участники проекта будут представлять отчеты, которые помогут понять, насколько хорошо они готовы и выявить возможные проблемы, мешающие выполнению проекта. Контроль будет осуществляться воспитателями и самими участниками.

План-график мероприятий включает в себя следующие этапы:

* Сентябрь- презентация «Спорт в жизни детей»
* Октябрь -оформление информационного стенда о деятельности спортивных центров в г. Ухта;
* Ноябрь- видео лекция «Влияние наркотиков на организм (дыхание, кашель, сердечно-сосудистую систему, пищеварения, психические функции»;
* Декабрь- спортивные соревнования "Зимние забавы»;
* Февраль- встреча с ведущими тренерами спортклуба «Нефтяник»;
* Март- лекция-презентация на тему «Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья»!
* Апрель - конкурс на лучшее вкусное и полезное блюдо в рамках ПП.
* Май-июнь- разработка физических упражнений «Физминутка» как профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка для повышения работоспособности в школе.

 В процессе осуществления данного проекта основным критерием его результативности будет являться критерий сформированности у школьников правильного понимания здорового образа жизни.

Для оценки достижения данного критерия будут использованы следующие показатели:

* активизация познавательной деятельности воспитанников группы;
* уровень информированности по теме проекта;
* активный образ жизни, выражающийся в занятиях спортом и творчеством;
* посещении кружков по интересам.

Для регистрации данных показателей будут использованы методы наблюдения и анкетирования наших воспитанников группы на разных этапах реализации проекта, а также анализ результатов полученных данных. Учитывая актуальность данного направления, проект может быть продолжен и расширен. Он также может быть использован или взят за основу классными руководителями любого класса для организации внеурочной деятельности.

**Планирование** **проекта**

**Проект** рассчитан на воспитанников в возрасте от 8 и до 16лет. Контингент **детей** – это дети-сироты и дети, **оставшиеся без попечения родителей**. 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. Во время учебного года, предусмотрено проведение 72 занятий, которые составляют основу образовательного процесса. В течение этих занятий акцент будет сделан на практическое применение знаний в повседневной жизни. Каждое занятие будет посвящено определенной теме, которая будет изучаться как теоретически, так и на практическом уровне. Среди основных тем, которые будут рассмотрены, важными являются основы здоровья и здорового образа жизни.
**План занятий** включает следующие темы:

* анкетирование по вопросам здорового образа жизни;
* презентация на тему утомления и переутомления;
* информационный семинар о правильной осанке;
* устный журнал о сне как лекарстве;
* анкетирование и занимательный час о режиме дня и здоровье организма;
* конкурс плакатов на тему здорового образа жизни;
* дидактическая игра о защите от болезней;
* викторина по урокам здоровья и другие.

Также планируются мероприятия, посвященные вопросам дружбы, ответственности, насилия, доброты и противодействию жестокости.
Одна из важных тем занятий будет посвящена виртуальному путешествию в страну «Здоровье, молодость и полезное питание» изучению его секретов. В рамках этой темы будут проведены беседы о режиме питания, гигиене тела, секретах здорового питания и другие. Также предусмотрена Спортивно – игровая программа «Здорово быть здоровым».
Вторая часть занятий будет посвящена выбору здорового образа жизни. В рамках этой темы планируются анкеты о отношении к курению, рассказы о вреде курения, тренинги здорового образа жизни, круглые столы о причинах отказа от вредных привычек, дискуссии о наркотиках и другие мероприятия.
В конце каждого раздела предусмотрено обобщение полученных знаний, которое будет проводиться в форме викторины и диалогических бесед. В результате проведения всего плана занятий, ребята получат необходимые знания и навыки, которые помогут им вести здоровый образ жизни и делать правильные выборы.

**Тематическое планирование**

**«**Все секреты здоровья»

1. Анкета для воспитанников по ЗОЖ.

2. Показ презентации «Утомление и переутомление»

3. **Информационный** семинар с игровыми элементами «Правильная осанка»

4. Устный журнал «Сон – лучшее лекарство»

5. Занимательный час, анкетирование «Режим дня и здоровый **организм**»

6. Конкурс плакатов «Здоровый образ жизни»

7. Дидактическая игра «Как защитить себя от болезней»

8. Викторина «35 вопросов о здоровье»

9. Квест «Наше здоровье в наших руках!»

10. Диспут «О дружбе и друзьях»

11. Дискуссия «Свобода и ответственность»

12. Лекция-презентация на тему «Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья»!

13. Беседа «Доброта в нас и вокруг нас»

14. Познавательно-игровая виртуальное путешествие в страну «Здоровье, молодость и полезное питание»

15. Беседа «Режим питания, для чего он необходим детскому организму»

16. Устный журнал «Твое здоровье, твоя гигиена»

17. **Оформление стенда**«Правила трех П»

18. Беседа-игра «Гигиена тела человека»

19. Беседа-практикум «Секреты здорового питания»

20. Спортивно – игровая программа «Здорово быть здоровым»

21. Конкурс на лучшее вкусное и полезное блюдо в рамках ПП

22. Беседа «Утро начинается с зарядки»

23. Обобщение полученных знаний. Викторина «Все секреты здоровья»

Презентация на позитив «Здоровье и эмоции. Смех»

«Сделай свой выбор»

24. Анкета по изучению отношения к курению

25. Рассказ «Курение – одна из вредных привычек».

26. «Тренинг здорового образа жизни»

27. Круглый стол «Зачем тебе это нужно?»

28. Дискуссия о наркотиках «Каково твоё мнение?»

29. Беседа – диалог «Умей сказать нет»

30. Конкурс рисунков «Курение — это…»

31. Игра «Мир без вредных привычек»

32. Создание буклета «Нет – вредным привычкам»

33. Беседа «Наркомания страшная болезнь 21 века»

34. Профилактическая беседа о ВИЧ «Мы в ответе за будущее»

35. Акция против курения и алкоголизма «Бросай курить-вставай на лыжи» «Спортивно-оздоровительная деятельность»

36. Подвижные игры.

37. Спортивные игры и эстафеты.

38. Беседа «Что такое движение? Почему необходимо двигаться?»

39. Подвижные игры «Прогрессирующая эстафета»

40. Круглый стол, минутка размышление «Какие движения полезны?»

41. Минутка-размышление «Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь?»

42. Подвижные игры «Мы спортсмены», «Затейники»

43. Настольная игра «Спортивное лото»

44. Беседа «Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом?»

45. Беседа «Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение»

46. Беседа «Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми»

47. Эссе «Мое здоровье – в моих руках!»

48. Круглый стол «Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?»

49. Дидактическая игра «Полезно-вредно»

50. Памятка «Спорт — это стиль, это жизнь»

51. **Оформление стенгазеты**«Движение – это жизнь»

**Практическая часть** **проекта**

Область прикладной деятельности данного проекта заключается в решении задач и создании условий для эффективного формирования здорового образа жизни у детей и их успешной социализации. Проект предусматривает развитие когнитивных возможностей, расширение кругозора и повышение уровня информированности по теме проекта. В процессе реализации использованы различные педагогические формы, такие как познавательно-игровые программы, конкурсные программы, информационно-исследовательские занятия, тематические беседы, рассказы, лекции, информационные сообщения, диспуты, дискуссии, беседы-игры, профилактические занятия, практические занятия, практикумы, деловые игры, дидактические игры, ролевые игры и другие. Также были проведены спортивно-патриотические праздники и акции, направленные на оптимизацию двигательной активности детей. Воспитатели внимательно контролировали смену труда и отдыха детей и поддерживали их активность. Снизилось численность простудных заболеваний у детей. Наблюдали повышение мотивации на ведение здорового образа жизни, учебную деятельность и развитие творческого потенциала. Также в группе регулярно проводились процедуры проветривания, кварцевания и влажной уборки.

**Заключение.**

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является активное воздействие на составляющие здоровья. Включение всех компонентов здоровья, а не только избегание вредных привычек, правильный режим труда и отдыха, питание, а также физические упражнения, позволяет более полно охватить понятие здорового образа жизни. Оно включает в себя и систему отношений к самому себе, к другим людям и к жизни в целом. Таким образом, для создания здоровья необходимо расширить представления о здоровье и болезнях, а также умело использовать все факторы, влияющие на различные аспекты здоровья. Как на физическом, так и на психическом, социальном и духовном уровнях. Это включает в себя овладение оздоровительными методами, формирование установки на здоровый образ жизни.

Необходимо отметить, что здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди потребностей и ценностей в обществе. Однако, если с самого раннего возраста научить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье и самим являться примером здорового образа жизни, мы можем рассчитывать на то, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми как личностно, так и физически.

Исследования показывают, что использование технологий, способствующих сохранению здоровья, в воспитательном процессе позволяет детям лучше адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, развить свои творческие способности, а педагогам проводить эффективную профилактику асоциального поведения. Особое внимание следует уделять коллективным занятиям и развлечениям детей во время досуга. Совместные игры, чтение и посещение кино способствуют развитию навыков коллективизма и общности интересов, а также формируют потребность в здоровом образе жизни.

Время, свободное от уроков, ребята проводят на воздухе, занимаясь спортом и активными играми, об этом особенно заботится персонал детского дома.

Проведенные мероприятия привели к следующим результатам: создание благоприятных условий для формирования основных жизненных ценностей, в том числе здоровья; снижение числа заболеваний; повышение мотивации на здоровый образ жизни, на учебную и творческую деятельность; успешное формирование устойчивых навыков здорового образа жизни; повышение самооценки, личностного роста и установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе.

Результаты анкетирования, направленного на выявление отношения к вредным привычкам, подтверждают формирование ответственного отношения к здоровью.

 Таким образом, использование комплексных подходов к формированию здорового образа жизни среди детей и подростков позволяет положительно влиять на их физическое и психическое состояние, развитие и социализацию

 **Список использованной литературы:**

1. 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.

2. Беренич И. Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой//Здоровье **детей**, 2016. №8

3. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и **составляющие.** – М., 2015

4. Горшков А. И. Гигиена питания. – М., 2017

5. Дубровский В. И. Спортивная медицина. – М., 2019

6. Егонян Р. А. Питание, алкоголь и здоровье. – М., 2016

7. Забина Е. Ю. Влияние физической активности на здоровье. – М., 2018

8. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки – М.: Медицина, 2015.

9. Казин Э. М. Блинова Н. Г. Основы индивидуального здоровья человека. – М., 2015

10. Каримов Д. Ю. –Здоровье-красота, счастье. – М. : *«Казань»*, 2019г.

11. Масленков А. Г**. Формирование** здорового образа жизни. –М., 2016

12. Правильное питание: Рецепты здоровья / Пер. с англ. - М. : ТЕРРА, 2017.

13. Прихожан А. М. Толстых Н. Н. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества. М., 2015.

14. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психология сиротства. -СПб. 2018.

15. Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И. В. Дубровиной, А. Г. Рузской. - М. ,2017.

16. Собкин В. С. Российский подросток. Движение в зону риска. – М., 2018

17. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание **детей и подростков.** – М., 2017

18. УникееваД. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М. ,2019.

19. Шилова Т. А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М. : Айрис-пресс, 2019.

20. Шилова Т. А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. //Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М. : МГУС СТИ, 2017.

21. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации **детей и подростков**. - М. : Айрис-пресс, 2015.

 Приложение 1

 **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.