

Социальный проект	«Здоровая страна - начинается с тебя».
Автор (ы) проекта	Заместитель директора: Демидова Юлия Вячеславовна, сотрудники службы комплексной помощи детям
Проблема, на решение которой направлен проект	<p>Данный социальный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди воспитанников Центра через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять, силами самих воспитанников, на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры воспитанников нашего Центра.</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников – одна из наиболее важных задач. В настоящее время лишь незначительная их часть является полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость.</p> <p>Практическая значимость проекта заключается в решении поставленных задач и создании условий для успешного формирования здорового образа жизни воспитанников и их дальнейшей социализации.</p>
Цель проекта	<p>Формирование у воспитанников Центра потребности в здоровом образе жизни, понимания значимости и необходимости занятий спортом.</p> <p>Задачи проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создание благоприятных условий для занятий спортом воспитанникам; – воспитание активной жизненной позиции, как один из главных путей в достижении успеха; – внедрение инновационных технологий направленные на пропаганду здорового образа жизни.
Целевая аудитория	Воспитанники Центра службы комплексной помощи детям (стационарной формы обслуживания) в возрасте от 0 до 18 лет.
Планируемые результаты проекта	<ul style="list-style-type: none"> – В процессе участия детей в проекте происходит развитие и воспитание собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья. – в результате реализации проекта и внедрения в работу новых социальных технологий и форм работы будет значительно повышена эффективность соматического, физического и психического здоровья воспитанников; – воспитанники расширят и углубят знания о ЗОЖ, примут участие в профилактических мероприятиях; – апробируют различные социальные роли,

	<p>получат позитивный опыт социальных отношений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – смогут развить и реализовать свои лидерские, коммуникативные, организаторские и творческие способности, участвуя в интересной, значимой для них деятельности; – займут активную позицию в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья; – получают опыт работы в команде, взаимопомощи, дисциплинированности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки; – обеспечение оптимального взаимодействия всех сотрудников (СКПД) в решение проблемы сохранения здоровья детей как приоритетной в воспитании.
Срок реализации	1 год.
Бюджет проекта и источники финансирования	В рамках бюджета Центра и с привлечением средств благотворителей в виде спортивной формы, инвентаря. Взаимодействие с субъектами профилактики, направленное на бесплатное посещение МБУ СШ ОКА (бассейн), МБУ СШОР имени В.М. Боброва (Ледовый Дворец), ХК «Капитан», студентов ГБПОУ МО Московский областной медицинский колледж № 1, Ступинского филиала, АНО «Национальный центр укрепления общественного здоровья «АРИОН».

Содержание работы.

Направление (Блок/модуль)	Задачи	Действия	Сроки	Ответственные
Организационный блок	Составить и согласовать план совместных занятий со специалистами СКПД, мед.персоналом Центра, субъектами профилактики по формированию ключевых компетенций воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья; повышению информационной осведомленности воспитанников о социально значимых заболеваниях, по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости.	<ul style="list-style-type: none"> - вовлечение специалистов и воспитанников отделения в мероприятия организованные для ЗОЖ; - взаимодействие с субъектами профилактики: <ul style="list-style-type: none"> ➤ МБУ СШ ОКА (бассейн), ➤ МБУ СШОР имени В.М. Боброва (Ледовый Дворец), ➤ ХК «Капитан», ➤ студентов ГБПОУ МО Московский областной медицинский колледж № 1, Ступинского филиала, 	Январь 2023 г.	Демидов а Ю.В.

		<p>➤ АНО «Национальный центр укрепления общественного здоровья «АРИОН».</p> <p>Заключение договоров на безвозмездной основе посещения занятий воспитанниками СКПД.</p> <p>Составление графика занятий.</p>		
Содержательный блок	Реализация целей и задач через вовлечение сотрудников и воспитанников СКПД в организацию и проведение мероприятий на базе Центра и за территорией Центра.	<p><u>Теоретическая часть:</u> Проведение занятий, лекций студентами мед.колледжа, сотрудниками СКПД, оформление тематических плакатов и стенгазет, разработка памяток и брошюр.</p> <p><u>Практическая часть:</u> Процедуры по закаливанию организма (плантарный массаж стоп); повышение неспецифической резистентности организма: фитотерапия (фиточай).</p> <p>Физио и рефлексотерапия (ионизация воздуха люстрой Чижевского).</p> <p>Личная гигиена (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта) рациональное питание.</p> <p>Ежедневная оздоровительная гимнастика, ежедневные спортивные занятия на площадке воркаут, игры в футбол на территории Центра.</p> <p>Еженедельно посещение: АНО «Национальный центр укрепления общественного здоровья «АРИОН»: спортивные танцы, самооборона, лёгкая атлетика, современный танец.</p> <p>МБУ СШ ОКА (бассейн).</p> <p>Ежемесячно посещение МБУ СШОР имени В.М.</p>	январь – декабрь 2023	<p>Демидова Ю.В.</p> <p><u>Мед.персонал Центра:</u></p> <p>- старшая мед.сестра</p> <p>- диет.сестра</p> <p>- массажист</p> <p>Воспитатели СКПД</p>

		<p>Боброва (Ледовый Дворец). Ежемесячно посещение игр Хоккейного Клуба «Капитан», совместные спортивные игры в хоккей на территории Центра.</p> <p>Участие в ежегодном мероприятии «Спартакиада Ларисы Лазутиной» в парке культуры и отдыха г. Одинцово.</p> <p>Главные результаты практической части данного блока следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -укрепление иммунитета воспитанников; - укрепление мышц и лёгких, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, - общее тонизирующее воздействие физической нагрузки на растущий организм. 		
Завершающий блок	Анализ работы, определение перспективы внедрения проекта в Центре	<ul style="list-style-type: none"> - анализ деятельности проекта; - формирование методической копилки по итогам реализации проекта; - подготовка и сдача отчёта о результатах реализации проекта; - сделать выводы о степени достижения поставленных целей и задач. 	Декабрь 2023	Заместитель директора Демидова Ю.В. Заведующая СКПД Сафонова О.С.

План-сетка мероприятий.

№	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Целевая аудитория	Ответственные
1.	Разработка листовки «Как избавиться от вредных привычек Практические советы на каждый день». Закаливание - плантарный массаж стоп. Физкультура -	Январь 2023г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал

	комплекс упражнений для глаз. Повышение неспецифической резистентности организма: - фитотерапия (фиточай)				СКПД
2.	Конкурс плакатов «Здоровый образ жизни»; Оформление стенда «Правила правильного питания».	Январь 2023г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
3.	Конкурс видеороликов на лучшую физминутку «Бодрячок». Физкультура – комплекс упражнений для глаз Повышение неспецифической резистентности организма: - фитотерапия (фиточай)	Февраль 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал СКПД
4.	Викторина «Уроки здоровья»	Февраль 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
5.	Познавательная-игровая программа «Путешествие на поезде «Здоровья»	Февраль 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
6.	Спортивные мероприятия, приуроченные ко Дню защитника отечества	Февраль 2023 г.		Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
7.	Беседа «Режим питания».	Март 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Студенты ГБПОУ МО Московский областной медицинский колледж № 1, Ступинского филиала
8.	Игра «Мир без вредных привычек».	Март 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД

	Повышение неспецифической резистентности организма: - медикаментозные средства (поливитамины)			формы обслуживания)	Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал СКПД
9.	Создание буклета «Нет – вредным привычкам» дня!»	Март 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
10.	Викторина «Витамины в продуктах питания в весенний период»	Март 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Мед.персонал СКПД
11.	Фото кросс «Утро хорошего дня»	Апрель 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
13.	Акция против курения и алкоголизма «Сок-шоу». Повышение неспецифической резистентности организма: - профилактика ЛОР заболеваний (полоскание физ. Раствором)	Апрель 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал СКПД
14.	Беседа «Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом?»	Май 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Студенты ГБПОУ МО Московский областной медицинский колледж № 1, Ступинского филиала.
15.	Эссе «Мое здоровье – в моих руках!»	Июнь 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
16.	Дидактическая игра «Как	Июнь	ГКУСО МО	Воспитанники	Зам.директора

	защитить себя от болезней». Повышение неспецифической резистентности организма: - физио и рефлексотерапия (ионизация воздуха люстрой Чижевского).	2023 г.	СЦ «Ступинский»	СКПД (стационарной формы обслуживания)	Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал СКПД
17.	Уроки здоровья: «Как защитить себя от болезней», «Умей сказать нет»	Июль 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
18.	Ролевая игра «Этикет приема пищи».	Август 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
19.	Составление и разгадывания кроссворда «Витамины», проведение тестирования «Что ты знаешь о витаминах».	Август 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД
20.	Информационное занятие с игровыми элементами, упражнения на исправление осанки. Физкультура – комплекс упражнений для профилактики ОРЗ	Сентябрь 2023г г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал СКПД
21.	«Как организовать свой отдых после уроков»	Сентябрь 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Студенты ГБПОУ МО Московский областной медицинский колледж № 1, Ступинского филиала,
22.	Спортивное мероприятие «Здоров будешь – все добудешь!» Закаливание – босохождение по методу Саркисова –	Октябрь 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал

	Серазини Физкультура – комплекс для профилактики плоскостопия				СКПД
23.	«Наши друзья – вода и мыло» Повышение неспецифической резистентности организма: -отвар шиповника	Октябрь 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Мед.перонал СКПД
24.	«Самые полезные продукты» викторина. Повышение неспецифической резистентности организма: -отвар шиповника	Ноябрь 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал СКПД
25.	Интерактивная игра «Скажи жизни - «ДА!». Физио и рефлексотерапия (массаж биологически активных точек по Уманской.	Ноябрь 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники и мед.персонал СКПД
26.	Беседа «Человек без вредных привычек – это человек будущего». Профилактика ЛОР заболеваний-аэрозольтерапия (ингаляции) - физио и рефлексотерапия (массажные дорожки).	Декабрь 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Студенты ГБПОУ МО Московский областной медицинский колледж № 1, Ступинского филиала, Мед.персонал СКПД
27.	Обобщение по проекту, подведение итогов за год «Попуте здоровья»	Декабрь 2023 г.	ГКУСО МО СЦ «Ступинский»	Воспитанники СКПД (стационарной формы обслуживания)	Зам.директора Демидова Ю.В. Зав. СКПД Сафонова О.С. Сотрудники СКПД

В рамках проекта все занятия проводятся параллельно.

Ежедневные спортивные занятия воспитанников Центра на площадке воркаут, игры в футбол на территории Центра.

Еженедельно посещение:

АНО «Национальный центр укрепления общественного здоровья «АРИОН»,
МБУ СШ ОКА (бассейн).

Ежемесячно посещение

МБУ СШОР имени В.М. Боброва (Ледовый Дворец).

Ежемесячно посещение игр Хоккейного Клуба «Капитан», совместные спортивные игры в хоккей на территории Центра.

Участие в ежегодном мероприятии «Спартакиада Ларисы Лазутиной» в парке культуры и отдыха г. Одинцово.