

Проект «Организация физкультурно-оздоровительного кружка «Ступени здоровья» для воспитанников и сотрудников специализированного муниципального бюджетного учреждения «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»»

На протяжении двух лет в ОСГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Ракитянского района» Белгородской области реализовывался проект «Организация деятельности физкультурно-оздоровительного кружка «Ступени здоровья» для воспитанников и сотрудников учреждения», основной задачей которого являлось различными формами и методами напоминать детям о важности сохранения собственного здоровья, возможности это делать в любой период времени (не только летний), вовлекать их в активную здоровую среду, формировать культуру здоровья, стремление к здоровому образу жизни, занятию физической культурой и спортом.

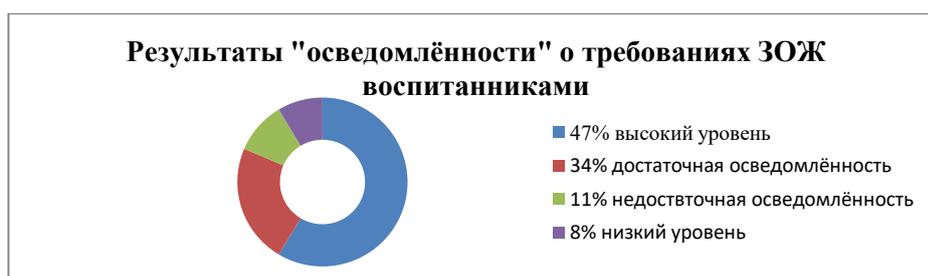
Поводом к созданию данного проекта стал анализ отношения детей и подростков (воспитанников учреждения) к своему здоровью, где, как оказалось, проблема заключалась не только в ведении нездорового образа жизни в условиях семьи (неправильное питание, несоблюдение режима, вредные привычки и т.д.), но и недооценивании значимости сохранения собственного здоровья как средства реализации жизненного потенциала.

Предварительно, перед началом реализации проектных мероприятий, был проведён мониторинг здоровья воспитанников учреждения и анкетирование по теме «Отношение молодёжи к ценности здоровья и здорового образа жизни».

Анализ результатов здоровья детей показал, что у воспитанников преобладающей является II группа здоровья и только у 20% ребят I группа.

Анкетирование знаний и представлений о ЗОЖ выглядело следующим образом: у 47% воспитанников сформирован высокий уровень знаний, 34% - достаточная осведомлённость, у 11% - недостаточное представление о здоровье и здоровом образе жизни и низкий уровень показали 8% воспитанников.

Результаты мониторинга здоровья и осведомлённости о требованиях ЗОЖ приведены в диаграммах:



Таким образом, полученные результаты указали на необходимость воспитания у детей потребностей в здоровом образе жизни и формировании научных представлений о здоровье, а мероприятия, запланированные в рамках проекта, были призваны помочь каждому поступившему ребёнку овладеть навыками, направленными на его сбережение.

Участниками Проекта стали несовершеннолетние, попавшие в трудную жизненную ситуацию и находящиеся в ОСГБУ «СРЦДН Ракитянского района» Белгородской области в период реабилитации и сотрудники учреждения.

Первым направлением работы в рамках Проекта являлась методическая деятельность по разработке, согласованию и утверждению документации об организации физкультурно-оздоровительного кружка «Ступени здоровья», включающая в себя: подготовку и утверждение приказов, положения, разработку программ по формированию потребностей в здоровом образе жизни, конспектов физкультурных занятий и изготовления необходимых атрибутов и оборудования. Работа по данному направлению велась в течение трёх месяцев.



Далее, с апреля 2017 года, начал свою реализацию второй блок Проекта по организации мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности. Это направление работы являлось основным и представляло собой комплекс спортивно-соревновательных, информационно-просветительских и культурно-досуговых занятий, периодичность проведения которых составляла 2-3 раза в месяц по 1,5-2 часа с обязательным условием участия всех воспитанников (разные возрастные группы) и сотрудников учреждения.

Необходимо отметить, что при проведении мероприятий было предусмотрено присутствие медицинского работника, контролирующего состояние



здоровья воспитанников и психолога, который по окончании занятия проводил релаксационные (расслабляющие) мероприятия с участниками: гимнастика на фитбол-мячах (упражнения на расслабление); корригирующая (дыхательная) гимнастика; самомассаж с помощью массажных перчаток, стелек-массажёров для стоп, массажных мячей и др.

В соответствии с календарным планом за два года реализации Проекта было проведено не менее 43 спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в которых приняли участие 154 человека (воспитанники, проходившие реабилитацию и сотрудники учреждения). Для привлечения внимания и заинтересованности участников использовались самые различные формы проведения занятий: матчевые встречи, турниры, Олимпийские игры, познавательные викторины, встречи с врачами – специалистами, спартакиады, конкурсные мероприятия и др.



На протяжении всего периода реализации Проекта учреждение сотрудничало в тесном контакте с ОГБУЗ «Ракитянская ЦРБ». Районный педиатр, регулярно проводила с воспитанниками профилактические беседы по пропаганде ЗОЖ, рассказывала о необходимости соблюдения правил личной гигиены, правильного распорядка дня, полноценного питания, обязательной витаминизации. Все свои выступления педиатр сопровождала демонстрацией плакатов, буклетов, различных памяток.



Значительная часть мероприятий, особенно в зимний период, проводилась в физкультурно-оздоровительном комплексе «Ракита», где у ребят была возможность после основных занятий позаниматься в тренажёрном зале, поиграть в настольный теннис, футбол и т.д.

Необходимо отметить, что вся работа строилась с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей воспитанников, поэтому значительное место отводилось не только двигательной активности, но и повышению психоэмоциональной устойчивости, совершенствованию деятельности центральной нервной системы, созданию условий для совершенствования психических процессов (восприятие, мышление, память, внимание, воображение). Большая роль отводилась изучению и использованию нетрадиционных технологий: психогимнастика, танцевально-игровая гимнастика, эвритмическая гимнастика и др., что вызвало большой интерес не только у ребят, но и у специалистов Центра.

Для создания здоровьесберегающих условий и популяризации здорового образа жизни в учреждении были оформлены спортивные уголки, информационные стенды, разработаны методические рекомендации, буклеты и памятки по использованию различных форм и методов работы с детьми.

На всех этапах реализации Проекта, для отслеживания динамики и эффективности проделанной работы, проводился анализ состояния здоровья воспитанников, включающий в себя: распределение детей по группам здоровья; мониторинг физического развития; заболеваемость; наличие воспитанников, имеющих вредные привычки; мониторинг физического готовности детей.



Велось регулярное размещение информации о деятельности физкультурно-оздоровительного кружка «Ступени здоровья» на сайте учреждения и в межрайонной газете «Наша жизнь», за отчётный период было размещено более 30 статей и фотоотчётов на сайте и 2 публикации в СМИ.

Конечно, сохранение здоровья – это регулярный труд, а мероприятия, проводимые в рамках Проекта – это лишь сотая часть той работы, которую нужно проводить постоянно. Но, с уверенностью можно сказать, что цели и задачи, поставленные перед началом реализации Проекта, достигнуты и позволили воспитанникам и сотрудникам учреждения проявить активную жизненную позицию, освоить альтернативные методы проведения свободного времени, получить важную информацию по сохранению своего здоровья, а спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские матчи, физкультминутки, динамические паузы во время подготовки домашнего задания стали доброй традицией.

