

Привитие ЗОЖ детям с ОВЗ и их родителям.

Исследовательский проект

«Мы хотим быть здоровыми!»



Социальный педагог

ОГБУ СО «РЦ для детей и подростков с
ограниченными возможностями

г. Иркутск»

Ульянова И.А.

Содержание:

1. Обоснование проекта. Проблема. Актуальность. (слайд **3**)
2. Цель. Задачи. Критерии работы. (слайд **4**)
3. Гипотеза. Участники проекта. Этапы проекта. (слайд **5**)
4. Наши открытия. (слайды **6-10**)
5. Анализ результатов наших исследований. (слайды **11,12**)
6. Учимся быть здоровыми. (слайды **13-16**)
7. Обучение родителей. (слайд **17**)
8. Как мы оздоравливаемся дома (слайд **18**)
9. Критерии результативности. Рекомендации. (слайд **19**)
10. Мониторинг. (слайды **20-25**)
11. Список использованной литературы (слайд **26**)
12. Спасибо за внимание. Будьте здоровы! (слайд **27**)



Обоснование проекта: Здоровье населения России находится в опасности. Особую тревогу вызывает физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у **60%** детей в возрасте до **7** лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Проблема: Дети с ОВЗ. Как им помочь реализовать право на здоровье, на счастливую жизнь?

Актуальность: Здоровье ребенка начинается в семье. Родители должны заботиться о сохранении, укреплении и оздоровлении физического, душевного и социального благополучия ребенка и семьи.

Здоровый образ жизни – это деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья .

ЗОЖ семьи – залог здоровья детей и родителей.



Цель:

-формирование мотивации ЗОЖ у детей с ОВЗ и их родителей.

Задачи:

- повышение родительских компетенций в вопросах укрепления здоровья ребенка и семьи;
- использование современных здоровьесберегающих технологий;
- формирование у детей и родителей сознательного отношения к своему здоровью.

Критерии работы:

- взаимодействия: педагоги - дети – родители;
- родители и педагоги - партнеры;
- единство целей и задач;
- сотрудничество, сотворчество и оптимальные взаимоотношения;
- взаимное доверие и поддержка.



Гипотеза:

- дети с ОВЗ и их родители будут придерживаться ЗОЖ;
- у них будет здоровая, крепкая и дружная семья.

Участники проекта:

- дети **6-8** лет с ОВЗ, дети с ослабленным здоровьем, часто болеющие дети;
- родители;
- соц. педагоги.

Исследуют, анализируют, решают проблемы, проявляют любознательность и творческую активность

Этапы проекта:

1. информационно – аналитический
2. совместная исследовательская деятельность
3. подведение итогов;
4. презентация проекта.

Сроки: сентябрь - май



Наши открытия:

Компоненты ЗОЖ, направленные на сохранение и укрепление физического здоровья:

- здоровый сон;
- режим дня;
- гигиена и закаливание;
- физкультура;
- отказ от вредных привычек,
- правильное питание;



Правильно организованный режим дня, физическая активность укрепляют физическое здоровье ребенка. Недосып приводит к переутомлению. Отдых восстанавливает силы.



Наши открытия:

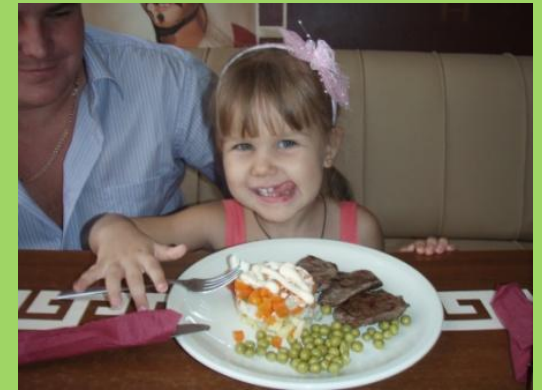
Правильное питание – основа ЗОЖ семьи.

Строгий режим питания: завтрак, обед, полдник, ужин.

Детям не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса.

Исключить: газированные напитки, чипсы, пиццу.

Ограничить: соль, сахар, кондитерские изделия.



При правильном питании снижается детская заболеваемость, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное - повышается работоспособность и интерес к учебе.



Наши открытия:

Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, малоподвижный образ жизни.

Мы выбираем подвижные игры и спорт, как альтернативу пагубным привычкам.

Физически тренированные люди меньше болеют, лучше сопротивляются болезням, выглядят уверенно, привлекательно, у них всегда хорошее настроение.



Наши открытия:

Компоненты ЗОЖ, направленные на сохранение и укрепление психо - эмоционального здоровья:

- доброжелательность;
- чередование труда и отдыха;
- совместная творческая деятельность;
- активный досуг;
- походы в кино, театр, музей.

Быть всегда в хорошем настроении, получать от жизни удовольствие.

Уметь контролировать свои эмоции.

Избегать волнений и стрессов



Наши открытия:

Компоненты ЗОЖ, направленные на сохранение и укрепление духовно – нравственного здоровья:

- соблюдение этикета;
- быть в хорошем настроении;
- общение без конфликтов;
- воспитание доброты и толерантности.

Нужно стараться быть уверенным в себе, уважать и принимать человеческую индивидуальность, уметь вести себя соответственно нормам и правилам, принятым в обществе.



Анализ результатов наших исследований (сентябрь):

«хорошо»	«плохо»
50% семей соблюдают режим дня; ложатся спать вовремя; Рационально используют свой день;	50% семей не соблюдали режим дня; домашняя работа, просмотры вечерних телепередач и фильмов не позволяли лечь вовремя; Не используют рационально весь день;
70% семей стараются не есть на ночь;	30% семей имеют вредную привычку поесть перед сном;
70% детей и 80% родителей делали по утрам зарядку;	30% детей и 20% родителей с трудом просыпались, ленились по утрам и не делали зарядку из-за нехватки времени;
80% родителей гуляют со своими детьми по вечерам и по выходным дням;	20% родителей задерживаются на работе, ходят в гости или кино, театр и не имеют возможности погулять со своими детьми
20% семей выезжают на природу круглый год по выходным; 20% семей любят лыжные прогулки и купание в реке; 20% семей загружены на работе, ездят в отпуск на море или на Байкал; 30% семей любят отдыхать и трудиться на даче;	10% семей предпочитают отдых лежа у телевизора на диване, за чтением книги;
70% детей любят играть в подвижные игры, стараются играть;	30% детей испытывают трудности физического или коммуникативного плана, не играют в подвижные игры
50% семей занимаются спортом (30% папы и 20% мамы, 10% детей)	50% семей не занимаются спортом; 90% детей не занимается спортом в силу ограниченных физических возможностей, отсутствия интереса;
30% семей стараются придерживаться здорового питания;	70% семей не придерживаются здорового питания ⁴
50% семей не имеют пагубных вредных привычек. Но употребляют алкоголь по праздникам; 10% семей ведут трезвый образ жизни;	40% семей имеют пристрастие к курению (30% отцов и 10% матерей), алкоголь употребляют по праздникам



Анализ результатов наших исследований (май):

«хорошо»	«плохо»
70% семей соблюдают режим дня; ложатся спать вовремя; Рационально используют свой день;	30% семей не соблюдали режим дня; домашняя работа, просмотры вечерних телепередач и фильмов не позволяли лечь вовремя; Не используют рационально весь день;
83% семей стараются не есть на ночь;	17% семей имеют вредную привычку поесть перед сном;
90% детей и 90% родителей делали по утрам зарядку;	10% детей и 10% родителей с трудом просыпались, ленились по утрам и не делали зарядку из-за нехватки времени;
85% родителей гуляют со своими детьми по вечерам и по выходным дням;	15% родителей задерживаются на работе, ходят в гости или кино, театр и не имеют возможности погулять со своими детьми
25% семей выезжают на природу круглый год по выходным; 25% семей любят лыжные прогулки и летом купание в реке; 15% семей загружены на работе, ездят в отпуск на море или на Байкал; 30% семей любят отдыхать и трудиться на даче;	5% семей предпочитают отдых лежа у телевизора на диване, за чтением книги;
80% детей любят играть в подвижные игры, стараются играть;	20% детей испытывают трудности физического или коммуникативного плана, не играют в подвижные игры
70% семей занимаются спортом (30% папы и 30% мамы, 10% детей)	30% семей не занимаются спортом; 90% детей не занимается спортом в силу ограниченных физических возможностей, отсутствия интереса;
60% семей стараются придерживаться здорового питания;	40% семей не придерживаются здорового питания ⁴
65% семей не имеют пагубных вредных привычек. Но употребляют алкоголь по праздникам; 10% семей ведут трезвый образ жизни;	35% семей имеют пристрастие к курению (30% отцов и 10% матерей), алкоголь употребляют по праздникам



Учимся быть здоровыми:

Профилактические методы оздоровления:

пальчиковая и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и язычка, стимуляция массажными мячиками.

Для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
Стимулируют здоровье, умственную и речевую деятельность.



Учимся быть здоровыми:

Физкультурно – оздоровительные методы оздоровления:

двигательная зарядка, физминутки, подвижные игры.

Укрепляют организм, повышают иммунитет.

Развивают ловкость, координацию движений и ориентацию в пространстве.



Учимся быть здоровыми:

Развивающие игры организуют и развивают ребенка.

Играем, расслабляемся, учимся общению, познаем и оцениваем себя посредством других детей и взрослых, учимся жить в гармонии с собой и окружающими.

Приобретаем коммуникативные и социально – бытовые навыки и умения.



Учимся быть здоровыми:

Праздничные и спортивные программы:

Родители радуются успехам детей и поддерживают,
когда что – то не получается.

Дети раскрепощаются, становятся увереннее, проявляют
соревновательный дух, артистизм.



Обучение родителей навыкам ЗОЖ:

Совместная работа педагогов с родителями дает положительные результаты.

Родители стали понимать, что формирование навыков ЗОЖ нужно начинать прежде всего с себя.



Как мы оздоравливаемся дома:

у всех хорошее самочувствие и отличное настроение!



Критерии результативности:

- возрастает интерес детей и родителей к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья своей семьи;
- увеличилось число родителей, посещающих родительские практикумы;
- отмечается положительная динамика в сезонной заболеваемости детей;
- многие семьи стали активнее проводить свой досуг.

Рекомендации. Чтобы быть здоровыми, необходимо:

- детям больше выполнять закаливающих процедур и развивающий упражнений;
- детям и родителям быть активными, больше двигаться, заниматься спортом, играть в спортивные и подвижные игры;
- родителям чаще отдыхать и бывать на свежем воздухе;
- детям меньше смотреть ТВ и играть в компьютерные игры;
- детям и родителям употреблять меньше сладкого и соленого.



Мониторинг: отмечается положительная динамика.

за отчетный период, с сентября 2014 по май 2015 , в проекте участвовало 40 семей, из них:	
Семьи, имеющие ребенка с ОВЗ (дети с ДЦП легкой формы, ЗППР, ЗРР, ОНР, тугоухостью, косолопостью)	18
Семьи, имеющие ребенка с ослабленным здоровьем	11
Семьи, имеющие часто болеющего ребенка	11
Соблюдают режим дня; ложатся спать вовремя - Рационально используют свой день -	20% 25%
стараются не есть на ночь -	13%
стали делать по утрам зарядку; дети – Родители -	10% 20%
Стали гулять со своими детьми по вечерам и по выходным дням -	5%
Стали выезжать на природу круглый год по выходным-	10%
Полюбили подвижные игры, стараются играть -	10%
Занялись спортом (бег, лыжи, велосипед, скандинавская ходьба, хоккей, футбол, шахматы) -	20%
Стараются придерживаться здорового питания -	30%
Избавились от пагубных вредных привычек -	15%



Наши исследования: анкета родителей

<i>вопросы</i>	опрос наших семей									
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Старается ли ваша семья питаться правильно?	да	да	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет
Члены вашей семьи имеют вредные привычки?	нет	да, курит мама	нет	да, курит папа	нет	нет	нет	да, Курит папа	нет	да, Курит папа
Как часто болеет ваш ребенок?	6-7р в год	2-3р в год	5-6р в год	7-8р в год	6-7р в год	6-7р в год	5-6р в год	7-8р в год	5-6р в год	7-8р в год
Выполняете ли вы дома рекомендации врачей и специалистов реабилитационного центра по оздоровлению ребенка?	да	не всегда	да	не всегда	да	да	да	нет	да	нет
Ходите ли вы и ваш ребенок в бассейн и на ЛФК?	нет	нет	да	да	да	нет	да	нет	да	нет
Делаете ли вы ребенку массаж между курсами реабилитации?	нет	нет	да	да	нет	нет	да	нет	да	нет
Занимается ли ваш ребенок дополнительно с психологом?	да	нет	нет	да	нет	нет	да	нет	да	нет
Занимается ли ваш ребенок дополнительно с логопедом?	да	да	нет	нет	нет	нет	да	да	да	нет
Посещает ли ваш ребенок школу раннего развития?	нет	да	нет	да	нет	нет	да	да	да	нет
Много ли времени проводит ваш ребенок за компьютером?	нет	да	да	да	нет	да	да	да	да	да

Наши исследования: анкета родителей (продолжение)

<i>вопросы</i>	опрос наших семей									
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Соблюдает ли ваш ребенок правила личной гигиены?	да	да	не хочет	да	да	да	да	не всегда	да	не всегда
Соблюдает ли ваша семья режим дня?	нет	да	да	нет	нет	нет	да	да	нет	да
Ложится ли ваша семья спать в одно и то же время?	не всегда	да	да	не всегда	не всегда	да	да	не всегда	да	не всегда
Есть ли в вашей семье привычка кушать перед сном?	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	да	нет	да
Делает ли ваш ребенок по утрам зарядку? А вы?	нет	да	да	да нет	да	да	да	нет	да нет	нет
Гуляет ли ваш ребенок на свежем воздухе?	да	да	да	да	да	мало	мало	да	да	да
Часто ли ваша семья отдыхает на природе?	зимой и летом	летом ездим на Байкал	летом на даче	в выходные дни	в выходные дни	зимой и летом	не ездим	летом на даче	летом ездим на море	летом на даче
Играет ли ваш ребенок в подвижные игры?	нет	да	да	нет	да	да	нет	да	да	да
Члены вашей семьи занимаются каким-либо видом спорта?	да велосипед папа	да, бегом мама	нет	Да теннис папа	да футбол папа сын	нет	нет	нет	да, бегом мама	нет

Анкета родителям:

Уважаемые родители! Просим Вас оказать нам содействие, заполнив анонимную анкету, на тему :
«Условия ЗОЖ в семье».

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни? А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка? А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
6. Как Вы организуете питание в вашей семье?
А) полноценное питание;
Б) предпочтение отдаёте каким – то одним видам продуктов;
В) питаетесь регулярно;
Г) нерегулярно.
7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?
А) положительно;
Б) отрицательно;
В) не воздействует.
8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
11. Вы сами здоровы?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?
А) ДА; Б) Нет.
13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;
А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;
Б) недостаточное физическое воспитание в семье;
В) наследственность;
Г) предрасположенность к болезням.
14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
а) Физкультурные занятия в детском саду;
б) закаливание;
в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;
г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;
д) утренняя гимнастика;
е) соблюдение режима дня;
ж) другие варианты. _____
15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)



Наши исследования про ЗОЖ:

Человек рождается с тем здоровьем, что досталось ему от родителей (часто оно оставляет желать лучшего). Экология в течение жизни оказывает на человека неблагоприятное воздействие (загазованность города, озоновые дыры ит.д.), развитие медицины не на должном уровне.

Поэтому человек должен прежде всего сам бороться за свое здоровье, следовательно вести здоровый образ жизни.



Тест
**«Почему человек склонен
к вредным привычкам?»**

1. Подражание взрослым

2. Влияние компании

3. Неудовлетворенность жизнью

4. Любопытство

5. Много свободного времени



Список литературы:

- 1.Алексеевская Н.А. Озорной карандаш - М.: Лист, **1998** г.
- 2.Безруких М.М., Филлипова Т.А. ступеньки к школе. Тренируем пальчики. – М.: Дрофа, **2000** г.
- 3.Гаврилина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербина С.В. Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. – Ярославль, **2000** г
- 4.Зиганов М.А. Учимся читать и считать: Готовим ребенка к школе. – М.: АСТ-ПРЕСС, **1997** г.
- 5.Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М.: Издательский центр «Академия», **2007**г.
- 6.Подольская Е.И. «Физическое развитие от **5**до **7** лет», Дрофа, **2012** г.
- 7.Токарева Т.Е. «Парная гимнастика для детей от **3** до **6** лет», Дрофа, **2014** г.
8. Разработан тест по теме «Вредные привычки».



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

