

2024

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской Профилактики
Пермский край



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

Сборник лучших практик муниципальных образований Пермского края по укреплению общественного здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний



СБОРНИК ЛУЧШИХ ПРАКТИК МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ ПЕРМСКОГО КРАЯ
ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ
НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

[составители Власова Ю.Б., Ярославцева Н.Б.]

г. Пермь,

2024

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Отдел
разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного
здоровья.

Содержание

1. Мероприятия, направленные на комплексную профилактику факторов риска
неинфекционных заболеваний и пропаганду ЗОЖ - 2 стр.
 2. Мероприятия, направленные на повышение двигательной активности - 21 стр.
 3. Мероприятия, направленные на профилактику употребления психоактивных веществ
(ПАВ), в том числе алкоголя, табачных изделий, наркотических и токсических
веществ - 57 стр.
- Мероприятия, направленные на профилактику проявлений стресса – 63 стр.

Мероприятия, направленные на комплексную профилактику факторов риска неинфекционных заболеваний и пропаганду ЗОЖ

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №268» г. Перми



Целевая аудитория: учащиеся 7-10 лет.

Ответственные исполнители: Педагог-психолог ДОУ.

Цель: Активизация энергетических ресурсов у детей через использование в работе здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Образовательные:

- укреплять психоэмоциональное здоровье детей, повышать работоспособность, предупреждать переутомление;
- учить применять доступные формы оздоровления в совместной с педагогом и самостоятельной деятельности.

Развивающие:

- развивать самостоятельность, способность повышения самооценки при выполнении упражнений;
- развивать психические процессы: мышление, внимание, память.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему эмоциональному состоянию;
- повышать педагогическую компетентность родителей и педагогов по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка через использование здоровьесберегающих технологий.

Этапы мероприятия и описание:

Проект для обучающихся ДОУ «Мое здоровье», реализуется в пяти корпусах холдинга МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №268» г.Перми

Подготовительный этап.

Цель: Анализ и планирование работы по теме проекта.

Мероприятия:

1. Анализ методической литературы и педагогического опыта по теме проекта.

2. Определение темы проекта, формулировка цели, задач. Разработка плана реализации проекта.

3. Консультация для педагогов: «Здоровьесберегающие технологии, как способ повышения защитных сил организма», «Взаимодействие воспитателей и специалистов в решении задач укрепления психического здоровья воспитанников средствами ЗБТ».

4. Пополнение развивающей среды: наглядный и демонстрационный материал, атрибуты, составление картотек.

5. Анкетирование: «Какое место занимает профилактика психического здоровья в вашей семье».

Основной этап.

Цель: создание условий для погружения участников проекта в техники здоровье сбережение.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Мероприятия:

- 1) Кинезиологические упражнения
- 2) Релаксационные упражнения
- 3) Пальчиковая гимнастика
- 4) Дыхательная гимнастика
- 5) Гимнастика для глаз
- 6) Динамические паузы

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Мероприятия:

- 1) Самомассаж кольцами и шариками «су-джок»
 - 2) Игротерапия
 - 3) Коммуникативные игры
3. Коррекционные технологии.

Мероприятия:

- 1) Сказкотерапия
- 2) Арт-терапия
- 3) Психогимнастика
- 4) Песочная терапия

4. Техники восстановления ресурсов для педагогов.

Мероприятия:

- 1) Тренинг «Мое психологическое благополучие»
- 2) Мастер-класс по арт-терапии «Познай себя»

Заключительный этап.

Цель: подведение итогов работы по проекту.

Мероприятия:

1. Создание обучающих видеороликов ЗБТ.

Оформление картотеки практического материала по ЗБТ в каждой возрастной группе.

Сроки реализации: 2023-2026 годы.

Индикаторы результата:

Увеличение охвата детей мероприятиями проекта «Мое здоровье» в возрасте от 5 до 7 лет, не менее 300 ежегодно.

Снижение числа случаев заболеваемости у детей дошкольного возраста на 20%.

Ожидаемые результаты:

Дети:

- повышение мотивации к ведению здорового образа;
- умение заботиться о своем психологическом здоровье, используя доступные техники;
- устойчивый интерес к упражнениям ЗБТ.

Педагоги:

- профессиональный и личностный рост;
- создание картотеки ЗБТ;
- обогащение РППС.

Родители: активность и информированность родителей в вопросах по сохранению и укреплению психического здоровья детей.

ДЕСАНТ ЗДОРОВЬЯ

МАУ «Центральная библиотечная система Пермского
муниципального округа» Култаевская библиотека



Целевая аудитория: Дошкольники и младшие школьники. «Култаевский детский сад «Колокольчик», МАУ «Култаевская средняя общеобразовательная школа».

Ответственные исполнители: Муниципальное автономное учреждение «Центральная библиотечная система Пермского муниципального округа» Култаевская библиотека.

Соисполнители:

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение «Култаевский детский сад «Колокольчик», Муниципальное автономное учреждение Култаевская средняя общеобразовательная школа.

Цель: Развивать представление детей о здоровье как о важнейшей жизненной ценности. Формировать у детей привычку здорового образа жизни, ответственности в сохранении собственного здоровья, отрицательного отношения к вредным привычкам.

Этапы мероприятия и описание:

Формат проведения:

- вводная беседа о ценности здоровья,
- игровая программа по ЗОЖ,
- презентация книг по здоровьесбережению,
- практические упражнения по санитарно-гигиеническому воспитанию с использованием демонстрационно-наглядных материалов (плакаты, схемы и т.д),

- спортивные состязания,
- в рамках встреч - различные выставки детского творчества (рисунки, плакаты, коллажи).

Форма проведения мероприятия выбрана с учетом психологических и возрастных особенностей детей данного возраста.

Цель такого формата общения – создание позитивного, правильного и устойчивого интереса к ЗОЖ.

Игровые приемы всегда помогают незаметно для самих детей привить нужные правила и установки.

Сроки реализации: С 2018 года ежегодно - 1 неделя декабря.

Индикаторы результата:

• Игровая программа «Десант здоровья» для дошкольников и младших школьников ежегодно собирает более 150 детей. Прослеживается тенденция к ежегодному увеличению количества участников, вовлеченных в профилактические мероприятия по пропаганде ЗОЖ.

- Увеличение количества выпускаемой печатной продукции.

ПРАКТИКА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ МАУ ДО «Дом творчества» - «Нескучный двор» Горнозаводский городской округ



Целевая аудитория: Несовершеннолетние от 12-17 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации в том числе семьи и дети, состоящие на учете в «Группе риска» и дети, находящиеся в социально опасном положении.

Количество участников до 15 человек.

Организатор и ответственные исполнители: Педагог-организатор МАУ ДО «Дом творчества» Метелева Анна Сергеевна.

Цель: Организация досуговой деятельности несовершеннолетних находящихся в трудной жизненной ситуации в том числе семьи и дети, состоящие на учете в «группе риска» и дети, находящиеся в социально опасном положении в летний период.

Задачи:

1. Создать условия для становления и развития интересов ребенка в свободное время;
2. Организовать досуг несовершеннолетних используя различные виды и формы досуговой деятельности: игровые виды спорта, спортивный и активный туризм, дворовые и застольные игры и развлечения;
3. Создать условия для становления и развития интересов ребенка в свободное время;
4. Предоставить детям возможность проявить себя в разнообразных видах деятельности;
5. Создать условия для положительной динамики эмоционального состояния детей;

6. Развивать интерес к спорту и туризму, различным видам творческой деятельности Дома творчества и субъектов профилактики.

Этапы мероприятия и описание:

Место проведения: ул. Школьная, 3 (здание дополнительного образования) МАУ ДО «Дом творчества»

1. Создание «Лобного» места - места для встречи с детьми и различными приглашенными физическими и юридическими лицами.

2. Проведение «Гитарников» - приглашение заинтересованных лиц, играющих на гитаре.

3. Организация спортивных мероприятий (настольный теннис, баскетбол, волейбол).

4. Экскурсионные поездки в п. Кусье-Александровский, п. Пашия (цель экскурсии: знакомство с родным краем, интересными местами и людьми).

5. Организация туристической полосы препятствий с проведением мастер – классов: вязание узлов, топографические знаки.

6. Проведение различных рейдов с субъектами профилактики.

7. Туристическая Квест-игра с препятствиями и с элементами водного туризма (пруд на «Набережной»).

8. Проведение мастер – классов «Как вести себя, если попал в трудную ситуацию».

9. Психологический тренинги.

10. Дворовые и настольные игры и развлечения.

11. Участие несовершеннолетних в спортивно – военизированной игре «Лазертаг», выезд в г. Чусовой.

12. Организация трудового десанта в парках города Горнозаводска (социальное партнерство с Центром занятости).

Сроки реализации: 1-16 июля 2024 г.

Индикаторы результата:

- Ознакомление наибольшего количества детей и их родителей.

- Регулярное применение пальминга на практике.

Индикаторы результата:

• положительная динамика эмоционального состояния детей;

• снижение правонарушений в период реализации данной программы;

• привлечение детей в объединения учреждений дополнительного образования;

• приобщение к общественному, социальному опыту, коммуникативной культуре;

• самоутверждение, самовыражение, самореализация детей;

• приобретение опыта, который обязательно пригодится в жизни.

ПРОГРАММА «КОНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Муниципального бюджетного учреждения культуры (МБУК)
«Чайковская централизованная библиотечная сеть» библиотека
№ 17 им. Ф.Ф. Павленкова с. Фоки.



Целевая аудитория: Население села.

Ответственные исполнители: МБУК «Чайковская централизованная библиотечная система», библиотека № 17 им. Ф.Ф. Павленкова с. Фоки.

Цель: Приобщение населения к здоровому образу жизни, формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека.

Задачи:

1. внедрить в практику библиотеки новые формы организации оздоровительного досуга,
2. повысить информированность населения в вопросах, посвященных здоровому образу жизни (питание, двигательная активность, профилактика хронических заболеваний), пропаганда здорового образа жизни.

Этапы мероприятия и описание:

Подготовительный этап:

- сотрудники библиотеки провели опрос читателей библиотеки, потенциальных участников мероприятий об интересующих темах по вопросам посвященных ЗОЖ;
- составили план мероприятий;
- через афишу в стенах библиотеки, информационные посты в социальной сети в ВКонтакте осведомили потенциальных участников мероприятий о предстоящих мероприятиях.

Этап реализации:

- В библиотеке №17 им. Ф. Ф. Павленкова с. Фоки для старшего поколения проходят тематические Дни здоровья: «Маленькие хитрости крепкого здоровья», темой которого стала нейрогимнастика - гимнастика для ума; «Здоровое сердце – здоровая жизнь» - тренинг по снижению тревожности и стресса; «Третий возраст и профилактика деменции».

- Для детей и подростков проведен цикл уроков здоровья: «Как стать Неболейкой» и «Путь в страну здоровья», где в игровой форме были даны советы по здоровому образу жизни, игровые практики на внимание, решение задач, занятие пальчиковой гимнастикой.

- Вниманию участников программы представлены информационные и книжные выставки: «Будь здоров!» (закаливание), «Ещё раз о здоровье» (об аллергии и бронхиальной астме), «Плохие привычки – не наши сестрички».

Сроки реализации: 2024 год.

Индикаторы результата: Привлечение внимания общества к здоровому образу жизни, воздействие на общественное мнение. Смещение акцента в сторону положительного отношения к жизни, укрепления семейных, общечеловеческих ценностей, связи поколений.

Количество проведенных мероприятий - 5, посетивших информационно-просветительские мероприятия – 104 человека. Представлено 4 книжных и информационных выставки.

Дальнейшее развитие: данный опыт интересен для библиотек МБУК «Чайковская ЦБС» обслуживающих сельское население ЧГО и будет предложен к реализации.

ТРАДИЦИОННЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ В КАЧЕСТВЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДОСУГА Чайковский ГО



Целевая аудитория: Жители Чайковского городского округа.

Гости краевого культурного события – «Оспожинки в Зипуново».

Ответственные исполнители: Администрация Чайковского городского округа, МАУК «Чайковский центр развития культуры», Некоммерческое партнерство «Культурный альянс».

Цель: Формирование у разновозрастной аудитории устойчивой мотивации к ведению ЗОЖ и ответственного отношения к своему здоровью через вовлечение в подвижные традиционные народные игры и состязания на свежем воздухе.

Этапы мероприятия и описание:

Подготовительный этап:

Проведение выездного оргкомитета с активными жителями и «сторожилами» села Зипуново по изучению традиций проведения праздников в селе.

Оформление и отправка проекта «Оспожинки в Зипуново» на конкурс «59 фестивалей 59 региона».

Составление плана подготовки и проведения мероприятия в сотрудничестве с учреждениями/ведомствами культуры, образования, спорта и туризма, общественными организациями и волонтерами.

Информирование потенциальных участников о предстоящих мероприятиях через афиши в СДК и информационные посты в социальной сети ВКонтакте, сайты и СМИ краевого и местного уровня.

Привлечение партнеров-инвесторов.

Разработка сценариев проведения мероприятий: «Гонки на садовых тачках» и «Готовь сани летом».

Основной этап:

Формирование списка оборудования для проведения игровой площадки, вывоз и установка.

Объявление на главной сцене праздника о старте состязаний: «Гонки на садовых тачках» и «Готовь сани летом».

Проведение игр и состязаний, выявление победителей.

Торжественное награждение победителей состязаний на главной сцене праздника. Вручение призов (арбуз, дыня) от партнеров проекта.

Дальнейшее развитие:

Данный опыт может быть интересен для других культурно-досуговых учреждений.

В 2023 году проект «Оспожинки в Зипуново» стал победителем первого грантового конкурса Президентского фонда культурных инициатив и конкурса проектов «59 фестивалей 59 региона» Пермского дома народного творчества «Губерния» при поддержке Министерства культуры Пермского края.

Проект продолжит свою работу и в дальнейшем.

Сроки реализации: сентябрь 2023 г. - сентябрь 2024г.

Индикаторы результата:

- Наличие методических материалов (сценариев) проведения народных традиционных игр и состязаний у сотрудников культурно-досуговых учреждений Пермского края (более 10 учреждений).

- Более 1000 посетителей культурного события охвачены оздоровительной досуговой деятельностью.

- Более 400 человек разного возраста вовлечены в подвижные традиционные народные игры и состязания на свежем воздухе.

Результаты реализации:

- Участники традиционных народных игр и состязаний, пережив положительный эмоциональный опыт, «зарядились» бодростью и энергией.

- Зрители игровой площадки получили пример организации семейного досуга, мотивацию к здоровому образу жизни.

КЛУБ «ЖИТЬ ЗДОРОВО: 50+!» ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

с.Большая Соснова



Целевая аудитория: Люди старшего поколения с. Большая Соснова.

Ответственные исполнители: МБУК «Большесосновская межпоселенческая центральная библиотека».

Цель:

Объединение людей, которые заботятся о своем здоровье.

Повышение культуры здорового образа жизни.

Задачи:

1. Пропаганда ЗОЖ

2. Повышение информативности старшего поколения в вопросах, посвященных ЗОЖ.

Этапы мероприятия и описание:

Подготовительный этап:

- Проведение опроса.
- Составление плана мероприятий.
- Информирование участников о мероприятиях.

Основной этап: организация и проведение мероприятий.

- Просмотр видео и слайдовых презентаций по ЗОЖ.
- Организация и проведение спортивных праздников.
- Организация и проведение Дней здоровья.
- Туристические прогулки.
- Организация выставок, ярмарок натуральных продуктов.
- Цикл бесед по пропаганде ЗОЖ.
- В рамках заседания клуба обсуждаются темы, связанные со здоровым образом жизни, правильным питанием, вредными привычками и секретами долголетия.
- Каждое заседание включает обмен информацией и обсуждение.
- Приглашаем специалистов для консультации и проведения просветительских мероприятий по ЗОЖ.

• Все члены клуба являются активными читателями библиотеки.

Сроки реализации: 2023 -2024 годы: 1 раз в месяц.

Индикаторы результата:

- Увеличение продолжительности жизни населения, укрепление и поддержание физического здоровья граждан пожилого возраста.
- Повышение уровня знаний, умений и навыков по ЗОЖ и здоровьесберегающему поведению.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МБУ СОШ ЗАТО Звёздный



Целевая аудитория: Обучающиеся начального звена МБУ СОШ ЗАТО Звёздный.

Ответственные исполнители:

Администрация ЗАТО Звёздный (заказчик).

Медицинская организация (организация, предоставляющая услуги).

Цель: Укрепление здоровья обучающихся начального звена МБУ СОШ ЗАТО Звёздный на этапе формирования опорно-двигательного аппарата и укрепления органов зрения.

Задачи:

1. Своевременное выявление случаев нарушения осанки и зрения у детей в возрасте от 7 до 10 лет.

2. Укрепление функций опорно-двигательной системы и системы органов зрения несовершеннолетних.

Этапы мероприятия и описание:

1. Изучение статистических данных о состоянии здоровья несовершеннолетних (динамика по годам и возрастам).

2. Определение возрастной категории несовершеннолетних, подлежащих обследованию на основании Перечня исследований при проведении медицинских осмотров несовершеннолетних, определённый в приказе Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

3. Проведение конкурентных процедур.

4. Проведение обследования.

5. Информирование родителей, организация консультирования со специалистом, направление рекомендаций для принятия решений о дальнейшем лечении и занятиях ЛФК.

Организация проведения комплекса мер спортивно-оздоровительного характера.

Сроки реализации: Ежегодно.

Индикаторы результата:

1. Показатели здоровья обследуемых детей врачом ортопедом: увеличение количества несовершеннолетних, имеющих 1 группу здоровья (практически здоровы) - 29 %.

2. Показатели здоровья обследуемых детей врачом-офтальмологом:

- количество детей, имеющих 1 группу здоровья – 48%

- 52% детей имеют различные нарушения зрения (дальнозоркость, близорукость, нарушение аккомодации).

3. Для каждого ребенка специалистами разработан перечень профилактических мероприятий или дополнительных обследований с целью коррекции зрения и функций опорно-двигательного аппарата.

МУНИЦИПАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ. «ТУРСЛЕТ» МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П. Дробышевского»



Целевая аудитория: Обучающиеся МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П. Дробышевского».

Возраст участников 13 – 18 лет (возраст участников средней группы и старшей группы в соответствии с положением о туриаде учащихся муниципального округа 2023-2024 гг.). Участники младше 13 лет – по спец. допуску врача.

Ответственные исполнители:

МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П. Дробышевского».

Управление муниципальными учреждениями администрации Кишертского МО ПК.

Цель: Развитие физической культуры и спорта как важного средства укрепления здоровья, повышения работоспособности, продление активного образа жизни.

Задачи:

1. военно-патриотическое воспитание;
 2. пропаганда детского пешеходного туризма и соревнований по турмногоборью;
 3. повышение тактико-технической грамотности юных туристов;
 4. определение сильнейших спортсменов и команд округа;
- развитие познавательного интереса к истории, природе и культуре родного края.

Этапы мероприятия и описание:

1. Подготовка к турслету - весь учебный год на секции дополнительного образования туризм при ДШИ.

2. Туристический слет в районе деревни Сухой Лог.

2.1. Проживание в палаточном лагере в течение 5 дней.

2.2. Командные соревнования команд от всех школ (7 спортивно-туристских дистанций и 3 конкурсных).

Сроки реализации: Ежегодно (в течение 66 лет).

Индикаторы результата:

- Повышение физической активности детей.
- Увеличение вовлеченных несовершеннолетних, в том числе дети с ОВЗ (с 2023г.)
- Летняя занятость детей.
- Принятие управленческих решений об улучшении спортивно-туристической инфраструктуры (о создании в спортивном зале Кишертской школы скалодрома).

Приложения к мероприятию/практике, (презентации, фотографии, или ссылки на них):

https://vk.com/club195677653?from=search&w=wall-195677653_282%2Fall

https://vk.com/club195677653?from=search&w=wall-195677653_266%2Fall

https://vk.com/kishertadm?w=wall-176467301_19920

https://vk.com/kishertadm?w=wall-176467301_27552

https://vk.com/kishertadm?w=wall-176467301_7605

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ МЕДИЦИНСКОГО КЛАССА «ШАГ В МЕДИЦИНУ» МАОУ «Гимназия № 16» совместно с ООО «Доктор Айболит» Кунгурского муниципального округа Пермского края.



Целевая аудитория: Обучающиеся МАОУ «Гимназия № 16» Кунгурского муниципального округа Пермского края.

Ответственные исполнители: Учитель биологии Булыгина Александра Александровна.

Цели: создание организационно-педагогических условий для реализации целостной модели «Школа – территория здоровья», направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни у всех участников образовательного процесса.

Этапы мероприятия и описание:

1.НОУ:

Написание учебно-исследовательских работ по профилактике неинфекционных заболеваний и представление этих работ на Конференции учебно-исследовательских работ школьного уровня.

Написание научно-исследовательских работ по профилактике неинфекционных заболеваний и представление этих работ на муниципальном и краевом уровне.

2. Санитарное просвещение. Метод наглядной агитации

- Санитарный бюллетень: ежемесячный выпуск Санбюллетня, посвященного профилактике факторов неинфекционных заболеваний.

- Метод «Книжные выставки»: ежеквартальные книжные выставки, посвященные профилактике факторов неинфекционных заболеваний.

- Метод «школа здоровья»: беседы по профилактике факторов неинфекционных заболеваний с распространением буклетов.

(Санитарно-профилактическую работу проводят обучающиеся медицинского класса)

3. Волонтерская деятельность

Квест-игра для 3 классов «Твой день» (цель игры: популяризация ЗОЖ, правила ухода за кожей, глазами, режим дня, правильное питание и т.д.)

(Готовят и проводят игру обучающиеся из медицинского класса).

Сроки реализации: Ежегодно, начиная с 2023 года.

Индикаторы результата:

1. Не менее 25% обучающихся 10-го медицинского класса пишут учебно-исследовательские работы по профилактике неинфекционных заболеваний.

2. 100% обучающихся 10-го медицинского класса ведут ЗОЖ (по итогам медицинских осмотров и прохождения тестирования на ведение ЗОЖ).

3. 70% обучающихся-волонтеров из 10-го медицинского класса участвуют в агитационной работе ЗОЖ, проведения мероприятий, подготовки выставок, др. активностей.

ПРОЕКТ БОСОХОЖДЕНИЯ «БОСЫЕ НОГИ» Кунгурский муниципальный округ Пермского края.



Целевая аудитория: Все население, в том числе дети, которые только учатся ходить, школьники, дошкольники, их родители, жалующиеся на плоскостопие или просто тяжесть в ногах, и, конечно, пожилые люди. Тактильная тропа будет полезна детям с ОВЗ.

Ответственные исполнители: Управление культуры и спорта администрации Кунгурского муниципального округа Пермского края.

Цель: Созданию уникальной среды (тропы), позволяющей населению Кунгурского муниципального округа Пермского края, в том числе и людям с ограниченными возможностями здоровья, наслаждаться тактильными ощущениями от прикосновения к различным поверхностям, что способствует улучшению физического и эмоционального состояния.

Мотивирование и вовлечение населения Кунгурского муниципального округа Пермского края в мероприятия по сохранению и укреплению здоровья. Улучшение качества жизни.

Этапы мероприятия и их описание:

Место расположения: д. Поповка, Лыжная база «Снежинка» Кунгурского муниципального округа Пермского края.

«Босые ноги» - это уникальная тропа с разными видами экологичного покрытия. Чередование жестких, мягких, разогревающих и охлаждающих, успокаивающих и бодрящих воздействий на стопы оказывает благоприятное влияние на здоровье всего организма.

Тропа в форме прямоугольника разделена на 6 (шесть) зон с различным покрытием и наполнением, а значит, такое же количество ощущений получит проходящий по ней.

Тропа стала дополнением к существующей инфраструктуре на лыжной базе, привлекла больше отдыхающих и позволила бесплатно оздоровиться всем желающим. Для целевой аудитории и посетителей лыжной базы появился еще один объект с помощью которого они могут оздоравливаться.

Тропа идеально вписалась и дополнила функционал имеющихся тренажеров и стала частью досуга жителей Кунгурского муниципального округа Пермского края.

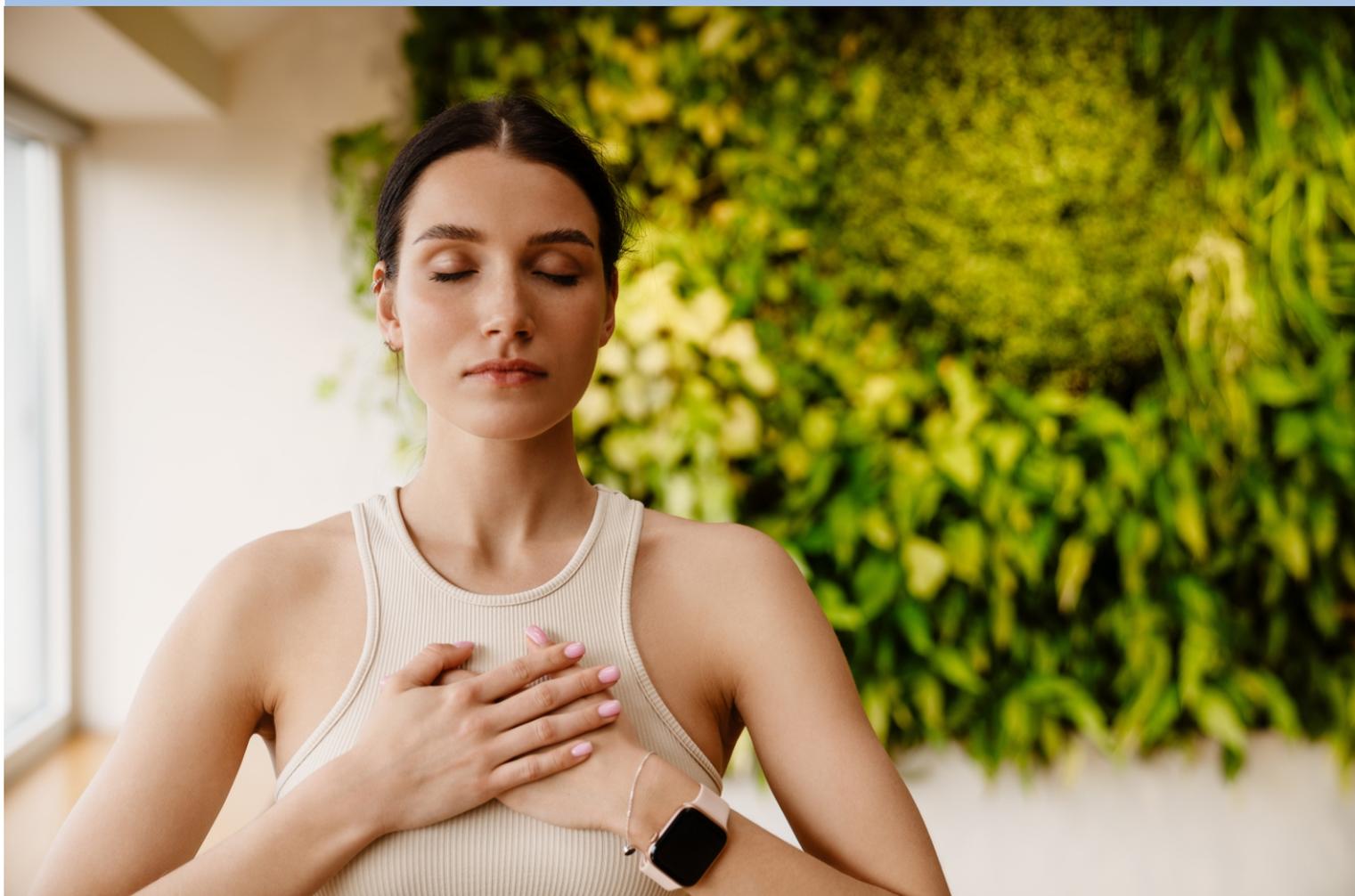
Сроки реализации: Ежегодно (в летний период времени)

Индикаторы результата:

Тропа стимулирует ощущения ступней ног, развивает равновесие и координацию движений, служит средством профилактики и лечения некоторых видов деформации стопы (плоскостопие), способствует релаксации и снижению стресса через контакт с природными материалами. При этом при ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

ПРАКТИКА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССОВ И ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

МАДОУ «ГАРДАРИКА» г.Перми



Целевая аудитория: Сотрудники МАДОУ «ГАРДАРИКА» г.Перми (84 чел.)

Ответственные исполнители: Педагог-психолог.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством овладения всеми тремя типами дыхания (верхнее, нижнее, полное), так как каждый из них необходим человеку в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Оказать помощь при нарушениях носового дыхания.
2. Способствовать рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани.
3. Устранить застойные явления в легких, восстановить нормальное кровоснабжение в них.
4. Положительно повлиять на дренажную функцию легких.
5. Исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника.
6. Значительно улучшить нервно-психическое состояние человека, повысить стрессоустойчивость.

Этапы мероприятия и описание:

1 этап - организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников (сбор данных, анализ проведенных

предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников) - 1 раз в год (постоянно).

2 этап - техника полного дыхания для расслабления: упражнения (1 раз в месяц).

3 этап - техника ассиметричного дыхания: упражнения (1 раз в месяц).

4 этап - дыхание с сопротивлением или искусственная регуляция дыхания для релаксации: упражнения (1 раз в месяц).

5 этап - симметричное дыхание для улучшения сна: упражнения (1 раз в месяц).

6 этап - альтернативное дыхание для улучшения внимания: упражнения (1 раз в месяц).

7 этап - забавная дыхательная гимнастика: упражнения (1 раз в месяц).

8 этап - техника «Квадратное дыхание»: упражнения (1 раз в месяц).

Сроки реализации: Без ограничений.

Индикаторы результата: В результате реализации практики по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Улучшение качества жизни.

Для администрации:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ!» Красновишерский городской округ



Целевая аудитория: Воспитанники, сотрудники и родители воспитанников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения (МБДОУ) «Радуга».

Ответственные исполнители: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Радуга» Красновишерского городского округа.

Цель: Пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников, сотрудников и родителей воспитанников МБДОУ «Радуга».

Задачи:

1. повышение физической активности;
2. создание необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни;
3. снижение эмоционального выгорания работников.

Этапы мероприятия и описание:

Мероприятия Акции были направлены на формирование умения и желания заботиться о своем здоровье.

В целях пропаганды здорового и активного образа жизни в течение недели с детьми, родителями и сотрудниками проводились массовые зарядки, флешмобы, танцевальные физкультурминутки.

Дети.

260 детей были вовлечены в различные тематические мероприятия:

- гимнастика (корректирующие, дыхательные, артикуляционные, гимнастики для глаз, психогимнастики),
- физические зарядки,

- тематические беседы: «Азбука здоровья», «Полезные продукты», «Спорт – это жизнь», «Гигиена и мы», «Наше тело», «Режим дня», «Полезная и вредная еда» «Здоровье надо беречь» и др.,

- валеологические и дидактические игры,

- занятия: «Фрукты полезны взрослым и детям», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Почему надо чистить зубы и мыть руки?», «Вкусные витаминки», «Полезные продукты и блюда из них», «Умывание», «Полезно, вредно», «Съедобное – несъедобное» и др.,

- сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Магазин овощей и фруктов», «Детский сад», «Семья», «На зарядке» и др.,

- подвижные игры, спортивные развлечения и соревнования: «Ловишки», «Мячики», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Кто быстрее», «Веселые ребята», «Ровным кругом», «Совушка», «Наше здоровье в наших руках», «Эстафета парами», «Догони соперника», «Прыгни – повернись» и др.,

- чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумазая», К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», Ю.Тувим «Овощи», К.Кузнецов «Замарашка», Ю.Кислицын «Как Ваня чистым стал», М.Грозовский «Распорядок дня», Т.Шорыгина «Зарядка и простуда», С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки» и др.

Сотрудники.

- йога для начинающих: тренер Степанова Ирина Леонидовна провела для сотрудников практику йоги для начинающих. Участники познакомились с упражнениями, которые позволяют хорошо размяться, укрепить мышцы, а также побыть наедине с собой,

- танцевальная фитнес-тренировки «Зумба»: заряд бодрости и массу положительных эмоций получили сотрудники от интенсивной танцевальной фитнес-тренировки «Зумба», которую провела тренер Литвинцева Елена Александровна. У многих возникла мотивация продолжить заниматься танцами для того, чтобы улучшить свое психоэмоциональное состояние, развить координацию и гибкость, а также снизить вес.

- конкурс ПП-рецептов: большой интерес и желание принять участие вызвал конкурс ПП-рецептов. Коллектив учреждения активно включился в поиски необычных рецептов и приготовление полезных блюд. На конкурс были представлены рецепты: салатов, горячих блюд, блинов, тортов, десертов и др. Участники конкурса охотно делились и обменивались кулинарным опытом, что послужило еще большему формированию и закреплению навыков здорового питания. По окончании конкурса все участники получили приятные и полезные призы.

- Ежедневно, в течение недели, сотрудники измеряли артериальное давление, сатурацию и антропометрию.

- Получали консультации и рекомендации от медицинских работников.

- Проведена поощрительная витаминизация.

Сроки реализации: С 1 по 5 апреля 2024 г.

Индикаторы результата:

Участие в акции приняли 260 детей, 40 родителей и 90 сотрудников.

В результате проведенной работы удалось сформировать у детей элементарные представления о ЗОЖ, повысить интерес к физической культуре и спорту.

Неделя здоровья прошла в атмосфере активности и позитива.

Мероприятия, направленные на повышение двигательной активности

АКЦИЯ «ЧЕРНУШИНСКАЯ СКАКАЛКА» / МЕРОПРИЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ДВОР» В РАМКАХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ ДЛЯ КАЖДОГО».



Целевая аудитория: Возраст участников 3-79 лет.

Ответственные исполнители:

Управление культуры молодежной политики и спорта администрации Чернушинского городского округа Пермского края.

ТОСы.

Городской центр культуры и досуга «Нефтяник».

Общеобразовательные учреждения.

Цель: Создание условий для организации здорового досуга, совершенствование форм постановки массовой физкультурно-спортивной работы с населением Чернушинского городского округа.

Сроки реализации:

Данное мероприятие предусмотрено на летний период и пользуется огромным спросом у жителей Чернушинского городского округа.

Этапы мероприятия и описание:

- На протяжении всего лета, впервые в округе, во взаимодействии с ТОС и ТСЖ на огороженных открытых спортивных площадках во дворах будет проходить акция «Чернушинская скакалка» мероприятия «Здоровый двор» муниципального проекта «Спорт для каждого», где каждый желающий может приобщиться к здоровому образу жизни, вспомнив свои навыки в прыжках на скакалке, или познакомился с ней впервые.

- Каждую субботу в 12:00, можно стать гостем - участником соревновательной программы в другом дворе, которую организуют сами жители ТОС (ТСЖ).

- В День молодежи – 29 июня можно присоединиться дружно к акции, поучаствовав в мастер – классе по роуп скиппингу (спортивная скакалка), а также в День физкультурника в 12:00, в составе команды своего двора принять участие в соревновательной программе и завоевать медали.

• Уверены, что ежедневные занятия со скакалкой, которыми вас обеспечит отдел спорта и молодежной политики администрации Чернушинского округа, вывесив на ограждение спортивной площадки, принесет для всех семей дружных дворов огромное удовольствие.

• В свою очередь в онлайн режиме спортсмены Чернушинской спортивной школы в своей группе в «ВКонтакте» МАУ ДО "Чернушинская спортивная школа» https://vk.com/chern_sport будут вам предлагать интересные упражнения, игры и забавы для самостоятельного исполнения.

Спортивные площадки	Режим работы акции/дата проведения соревнований во дворах
г.Чернушка, ТОС «Мечта», ул. Куприянова, д.1	Ежедневно / 08 июня - 12:00
г.Чернушка, ТОС «У пруда», около здания МФЦ Двор, ул. Юбилейна, д.26	Ежедневно / 15 июня - 12:00 Ежедневно / 23 июня - 12:00
Городской стадион	Акция в День молодежи 29 июня - 12:00
г.Чернушка, ТОС «Мира, д.38» ТОС «Спортшкола» Стадион школы №1 ТОС «Азинский» около детского сада	Ежедневно / 06 июля - 12:00 Ежедневно / 06 июля - 12:00 Ежедневно / 13 июля - 12:00
село Трун село Зверево	Ежедневно / 13 июня - 12:00 Ежедневно / 20 июля - 12:00
село Деменево	Ежедневно / 20 июля - 12:00
село Брод село Ананьино	Ежедневно / 27 июля - 12:00 Ежедневно / 27 июля - 12:00
село Ореховая Гора село Трушники	Ежедневно / 03 августа - 12:00 Ежедневно / 03 августа - 12:00
Городской стадион	Завершение акции. Соревнования между дворов в День физкультурника 10 августа - 12:00

Индикаторы результата:

Увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения в возрасте 3 – 79 лет до 56%.

Приложения к мероприятию/практике, (презентации, фотографии, или ссылки на них).

https://disk.yandex.ru/d/DfjQ_MGazgOjPQ

https://vk.com/wall-204941211_5169

https://vk.com/wall-204941211_5068

https://vk.com/wall-204941211_5060

https://vk.com/wall-204941211_5204

https://vk.com/wall-204941211_5157

https://vk.com/wall-204941211_5169

Тропа здоровья МБОУ СОШ №11 Чайковский ГО



Целевая аудитория:

Учащиеся МБОУ СОШ №11 Чайковский ГО.

Ответственные исполнители:

Педагоги и обучающиеся МБОУ СОШ №11.

Цель:

Организация здоровьесформирующего пространства, путем создания «Тропы здоровья» на территории МБОУ СОШ 11, направленной на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья детей.

Этапы мероприятия и описание:

- 1 этап: 5 апреля 2024 г. - собрание рабочей группы; разработка схемы расположения спортивных объектов на тропе здоровья;
- 2 этап: 8 апреля 2024 г. - поиск и подготовка материалов для создания объектов тропы;
- 3 этап: 13 мая 2024 г. - работа по обустройству тропы здоровья;
- 4 этап: 4 июня 2024 г. - прием выполненных работ;
- 5 этап: 6 июня 2024 г. - открытие «Тропы здоровья».

Сроки реализации:

Практика реализуется с июля 2024 года.

Индикаторы результата:

- расширение знаний о физических упражнениях, направленных на профилактику опорно-двигательного аппарата;
- ознакомление с техникой прохождения спортивно-туристической полосы;
- формирование навыков ЗОЖ;
- формирование чувства ответственности за свое здоровье;
- развитие физических качеств учащихся.

КЛУБ «ЗДОРОВЬЕ 60+»

МАУК «Культурно-досуговый центр «Содружество» филиал
Кояновский Дом культуры Пермского муниципального округа



Целевая аудитория: Лица пожилого возраста – посетители «Культурно-досуговый центр «Содружество» филиал Кояновский Дом культуры.

Ответственные исполнители: Муниципальное автономное учреждение культуры «Культурно-досуговый центр «Содружество» филиал Кояновский Дом культуры.

Цель:

Повышение двигательной активности, приобщение к ежедневным зарядкам и прогулкам.

Этапы мероприятия и описание:

Проект для жителей старшего поколения Клуб «Здоровье 60+» реализуется в вечернее время 2 раза в неделю.

Этапы:

- в осенний период - занятия проходят на спортивной площадке с уличными тренажерами;
- в зимний период – практикуются прогулки с скандинавскими палками;
- в весенний период – занятия проходят в здании Дома культуры.

Круглогодично (по графику) - с участием приглашенных специалистов проводятся беседы о ценности здоровья, физкультурно-оздоровительной гимнастики.

Сроки реализации:

Занятие проводятся еженедельно (2 раза в неделю).

Индикаторы результата:

Повышение физической активности населения.

ПРОЕКТ «УМЕЮ ПЛАВАТЬ!»

Суксунский городской округ в рамках регионального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография»



Целевая аудитория: Учащиеся третьих классов образовательных учреждений Суксунского городского округа.

Ответственные исполнители: Администрация Суксунского городского округа. Общеобразовательные школы Суксунского городского округа. ЗАО «Курорт Ключи». Министерство физической культуры и спорта Пермского края.

Цель:

- обучение плаванию учащихся третьих классов образовательных учреждений;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и формирование предпосылок для гармоничного физического развития; популяризация плавания;
- увеличение количества систематически занимающихся плаванием людей, как профессиональным видом спорта среди жителей.

Задачи:

1. Набор группы третьеклассников для обучения плаванию.
2. Изучение теоретического материала.
3. Организация практических занятий в плавательном бассейне.
4. Выполнение норматива «плавание» в рамках комплекса ГТО 25 метров и 50 метров в соответствии с возрастом учащихся.

Этапы мероприятия и описание: Для реализации проекта были заключены соглашения с Министерством физической культуры и спорта Пермского края для обучения учеников начальных классов плаванию. Занятия проводятся согласно составленному расписанию в плавательном бассейне ЗАО «Курорт Ключи».

Проект «Умею плавать» опирается на принципы работы в группе детей с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность, постепенность и последовательность. Освоение теоретического материала детьми проходит в ходе беседы, где рассматриваются вопросы гигиены физических упражнений, техники спортивных способов плавания, а также проводятся анализ и обсуждение технических ошибок.

Практический процесс занятий проходит в несколько этапов:

1. Адаптация детей к водной среде. Она происходит через выполнение упражнений на глубине по пояс или по грудь и включает в себя упражнения по ознакомлению с водой (передвижение взявшись за руки, передвижение с элементами фигурной маршировки – «змейка», «хоровод» и т.д.); упражнения, стоя на дне бассейна (элементарные движения руками и ногами в разных направлениях); упражнения по передвижению по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками («идем вперед – отгребаем воду назад», «идем назад – отгребаем воду вперед» и т.д.).

2. Погружение в воду (с закрытыми и открытыми глазами, задержав под водой дыхание, выдыхая воздух в воду, подныривание, передвижение под водой, сбор игрушек со дна бассейна).

3. Дыхательные упражнения (многократные погружения под воду на задержке дыхания с открытыми и закрытыми глазами, энергичные выдох и вдох на поверхности воды, выдох в воду, выдох в воду с открытыми и закрытыми глазами во время подныривания).

4. Упражнения с досочкой для плавания (без гребка, с гребком одной рукой, с гребком двумя руками поочередно). Потом постепенно досочки убирала.

5. Упражнения в положении лежа на груди и скольжение на груди и на спине с различными исходными положениями рук (скольжение толчком одной или двумя ногами от дна, бортика, с шага, прыжка с места, прыжка с разбега, прыжка с наскака; скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами; спад сидя на бортике).

6. Подвижные игры на воде («Невод», «Байдарки», «Каное», «Караси и щуки», «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд в тоннеле» и т.д.).

7. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

8. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: кроль на груди и кроль на спине (плавание с помощью движений одними руками, с помощью движений одной рукой, с помощью движений одними ногами, плавание в полной координации).

9. Контрольные испытания (плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине по минимальной длине бассейна; плавание кролем на спине; плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; спад в воду из положения «согнувшись»).

По окончанию обучения, в качестве контрольной проверки полученных навыков школьники выполняли норматив «плавание» в рамках комплекса ГТО 25 метров и 50 метров в соответствии с возрастом учащихся. Все ребята выполнили норматив успешно.

Свои умения и навыки участники программы продемонстрировали в рамках Фестиваля по плаванию, который проходил в мае 2024 года в спортивном комплексе «Олимпия-Пермь».

Сроки реализации: с 2022 года.

Индикаторы результата: В период учебного года 2022-2023 участие приняли 20 учеников третьих классов МАОУ «Ключевской СОШ».

В период учебного года 2023-2024 участие приняли 47 учеников третьих классов МАОУ «Ключевской СОШ» и МАОУ «Суксунская СОШ № 1».

За период с 2022 по 2024 годы в Проекте приняли участие 67 человек.

В следующем учебном году 2024-2025 ещё 66 третьеклассников из МАОУ «Ключевской СОШ», МОУ «Бреховская ООШ» и МАОУ «Суксунская СОШ № 2» будут обучаться плаванию.

«ДОСТУПНЫЙ СПОРТ»

Инклюзивная площадка для детей с ограниченными возможностями здоровья МБУ СОК «Ника» г. Горнозаводска



Целевая аудитория: Дети г. Горнозаводска, в том числе дети, имеющие ограниченные возможности по здоровью (по предоставленным спискам).

Ответственные исполнители: МБУ СОК «Ника» г. Горнозаводска

Цель:

Повышение уровня физической подготовленности детей.

Привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой. Снижение изоляции данных детей, способствует их физическому и эмоциональному развитию; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

1. Организация и проведение систематических занятий для целевой группы в спортивной секции по виду спорта «самбо».
2. Оказание влияния на ценностные ориентации и поведенческие привычки целевой группы проекта.
3. Повышение результативности перспективных талантливых спортсменов из числа подростков, занимающихся самбо.
4. Вовлечение в систематические спортивные занятия детей на базе спортивного клуба через организацию доступных тренировок и соревнований.
5. Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Этапы мероприятия и описание:

Программа предназначена для дополнительных занятий по физическому воспитанию.

В секцию по виду спорта «Самбо» привлекаются ребята в возрасте от 7 до 12 лет с ограниченными возможностями здоровья в уже имеющиеся группы.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Программа рассчитана на 28 часов (2 часа в день с перерывами на отдых) и реализуется в течение 14 дней.

1. 27.05.24 - Введение. История самбо. Инструктаж по ТБ. Занятия и навыки. Режим и питание спортсменов. Лекция о ЗОЖ. Беседа.

2. 28.05.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игры. Занятия, подводящие к сдаче норм ГТО, подвижные игры.

3. 29.05.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игры. Занятия, подводящие к сдаче норм ГТО, подвижные игры

4. 30.05.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игр. Интеллектуальные игры. Лекция о правильном питании.

5. 31.05.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игры. Занятия, подводящие к сдаче норм ГТО, подвижные игры.

6. 3.06.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игры. Занятия, подводящие к сдаче норм ГТО, подвижные игры. Лекция о вреде курения.

7. 4.06.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игр. Интеллектуальные игры.

8. 5.06.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игры. Занятия, подводящие к сдаче норм ГТО, подвижные игры.

9. 6.06.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игры. Занятия, подводящие к сдаче норм ГТО, подвижные игры. Лекция о безопасности дорожного движения и соблюдении правил движения.

10. 7.06.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игр. Интеллектуальные игры.

11. 10.06.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игры. Занятия, подводящие к сдаче норм ГТО, подвижные игры

12. 11.06.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игры. Занятия, подводящие к сдаче норм ГТО, подвижные игры.

13. 13.06.24. - Занятие общей физической подготовкой с элементами игр. Интеллектуальные игры.

14. 14.06.24. - Праздничное закрытие площадки. Сдача норм ГТО.

Сроки реализации: 27.05 – 14.06.2024 г.

Индикаторы результата:

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей - умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, качественное освоение практических и теоретических навыков, привитие любви к спортивным играм.

ПРОЕКТ «ЗОНА БЕЗ СМАРТФОНА» МАДОУ «Детский сад №23» г. Перми



Целевая аудитория: Проект направлен на воспитанников старшего дошкольного возраста и их семей.

Ответственные исполнители: Администрация МАДОУ «Детский сад №23» г. Перми – осуществляет общее руководство реализации проекта. Инструктор по ФИЗО МАДОУ «Детский сад №23» г. Перми - осуществляет координацию деятельности по реализации проекта. Педагоги МАДОУ «Детский сад №23» г. Перми – способствуют реализации проекта и взаимодействию с родителями воспитанников.

Цель: Поиск новых форм работы с семьями воспитанников и создание системы взаимного сотрудничества ДОУ (по направлению ФИЗО) с семьями дошкольников для обеспечения наилучших условий развития детей дошкольного возраста, их физических способностей, знаний и потенциала.

Задачи:

1. выявить новые формы работы с семьями воспитанников;
2. разработать альтернативную систему досугов;
3. создать условия взаимодействия семьи и ДОУ;
4. способствовать развитию сознательного стремления воспитанников и родителей к активной самостоятельной физкультурно-направленной деятельности;
5. оказать семье конкретную практическую помощь в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребёнка;
6. развивать у всех участников образовательного процесса навыки коммуникации, доброжелательность к окружающим, готовность к сотрудничеству и самореализации;
7. обогатить знаниями в области физической культуры и спорта, пополнить опыт физического воспитания в семье.

Этапы мероприятия и описание:

Первый этап – подготовительный

Цель: определение целей и форм взаимодействия с участниками проекта.

Задачи:

1. сбор информации, разработка плана мероприятий;
2. установление контактов с семьями-участниками проекта;
3. определение направлений взаимодействия с семьями;
4. разработка программ сотрудничества с семьями;
5. составление плана совместной работы;
6. информирование родителей о графике проводимых мероприятий.

Второй этап – практический

Цель - реализация форм сотрудничества с семьями.

Задачи:

1. формирование группы сотрудников детского сада, заинтересованных в участии в работе по реализации проекта;
2. разработка социально-значимых проектов взаимодействия детского сада с объектами социума по различным направлениям деятельности детского сада.

Третий этап - заключительный (рефлексивный)

Цель: подведение итогов взаимодействия ДОО с семьями воспитанников, определение новых форм работы.

Задачи:

1. анализировать проделанную работу;
2. определить эффективность, целесообразность перспектив дальнейшего сотрудничества с семьями воспитанников.

Подробный план реализации проекта

1-я неделя:

Мероприятие - Беседа с детьми о пользе физической культуры и спорта, об основных понятиях ЗОЖ и о вреде гаджетов. Просмотр видеоролика «Вред гаджетов для детей».

Ответственные - Педагоги групп старшего дошкольного возраста, инструктор по ФИЗО.

2-я неделя:

Мероприятие - Флешмоб в ДОО «Совместная семейная зарядка каждый день».

Ответственные - Инструктор по ФИЗО, педагоги, родители воспитанников.

3-я неделя:

Мероприятие - Изготовление буклета для родителей «Вред гаджетов».

Ответственные - Инструктор по ФИЗО.

4-я неделя:

Мероприятие - Онлайн фотоконкурс «Дома спортом занимаюсь – быть здоровым я стараюсь».

Ответственные – Инструктор по ФИЗО, педагоги, родители воспитанников.

5-я неделя:

Мероприятие - Мастер-класс для родителей «Парная семейная нейрогимнастика».

Ответственные – Инструктор по ФИЗО.

6-я неделя:

Мероприятие - Рубрика «Готовим вместе полезный завтрак выходного дня».

Ответственные – Педагоги, родители воспитанников

7-я неделя:

Мероприятие - Мастер-классы творческой направленности «Антигаджеты в жизни детей».

Ответственные – Педагоги.

8-я неделя:

Мероприятие - Соревнования «Мама, папа, я – здоровая семья».

Ответственные – Инструктор по ФИЗО, педагоги, родители воспитанников.

Сроки реализации:

Проект является краткосрочным и рассчитан на 2 месяца.

Индикаторы результата:

Родители:

- принимают активное участие в мероприятиях ДООУ, направленных на повышение двигательной активности;
- знают о разнообразии альтернативных видов досуга с детьми и применяют различные формы проведения досуга на практике;
- повысился уровень физкультурно-оздоровительной грамотности.

Дети:

- повысился уровень физической подготовленности детей;
- дети осознанно выбирают для себя спортивные досуги, мероприятия;
- семейный досуг разнообразился различными мероприятиями, играми, упражнениями.

Результат реализации проекта:

- повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка;
- приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- создание системы альтернативных видов досуга, заменяющих использование гаджетов, как вида развлечения;
- оказание семьям воспитанников конкретной практической помощи для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- отказ от гаджетов в пользу совместных детско-родительских досугов физкультурной направленности.

«ТРАДИЦИОННЫЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАБЕГ «ДОБРЯНСКАЯ ВЕРСТА», ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ГОРОДА ДОБРЯНКА»

Добрянский городской округ



Целевая аудитория: население Жители Добрянского ГО ПК и других территорий Пермского края с 7 лет.

Организаторы и ответственные исполнители: МБУ «Центр физической культуры, спорта и молодежной политики».

Цель:

- Популяризация легкой атлетики.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Выявление перспективных спортсменов.

Этапы мероприятия и описание:

Инициатором легкоатлетического забега «Добрянская верста» в 1991 году стал активный подвижник спорта Сергей Панчихин.

Для преодоления дистанции, которая проходит в гору, необходима подготовка организма. Поэтому участники забега самостоятельно готовятся в течение года.

Постоянные участники сравнивают свои результаты с предыдущим годом.

В забеге принимают участие люди с ОВЗ под руководством их наставника Орловой Ираиды Анатольевны.

Участников забега детского возраста вовремя забега «курирую» родители.

Наблюдается преемственность: в забеге принимают участие представители разных поколений семей.

Допуском к забегу является справка из поликлиники. В случае непредоставления справки лица старше 18 лет подписывают в регистрационном листе «ответственность за свое здоровье».

Участков забега сопровождает машина, на соревновании присутствует врач.

Победителей награждают медалями и грамотами.

В 2024 году впервые вместе с бегунами стартовали участники скандинавской ходьбы

Сроки реализации: 20 июля 2024 года.

Индикаторы результата: Общее количество участников в 2024 г. - 131 человек («бегуны» - 117 человек, участники скандинавской ходьбы - 24 человека).

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЗАБЕГ «СИЛА ПАРМЫ-2024»

(экстремальная полоса препятствий, являющаяся новой формой увлекательного и активного отдыха, граничащего с экстримом)

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ «СИЛУШКА ПАРМЫ 2024» (экстремальная полоса препятствий, являющаяся новой формой увлекательного и активного отдыха, граничащего с экстримом)

Кудымкарский муниципальный округ Пермского края



Целевая аудитория:

Взрослые забеги – все желающие мужчины и женщины в возрасте от 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Детские забеги – дети в возрасте от 7 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Ответственные исполнители:

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Культурно-Деловой Центр» г. Кудымкара;

Отдел по молодежной политике и туризму управления культуры, спорта и молодежной политики администрации Кудымкарского муниципального округа Пермского края;

Инициативная группа молодежи Кудымкарского муниципального округа Пермского края.

Цель:

- Формирование у жителей Кудымкарского муниципального округа новой культуры, увлекательного и активного отдыха;

- Популяризация здорового образа жизни;

- Привлечение к занятию спортом, здоровому образу жизни.

- Главная цель каждого участника детского забега – преодоление себя и безопасное прохождение трассы до финиша, поддержание командного духа между детьми и объединение вокруг идеи здорового образа жизни.

Задачи:

1. повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни;
2. повышение эффективности пропаганды физической культуры и спорта;
3. создание условий, способствующих формированию желания заниматься активными видами спорта.

Этапы мероприятия и описание:

Экстремальный забег «Сила Пармы-2024» включает в себя три формата участия:

- Забег «Standard» – командный зачёт:

4 человека в команде;

Стандартная трасса на 3 км и +20 экстремальных испытаний;

- Забег «Pro» – командный зачёт:

4 человека в команде;

Усложнённая трасса на 4 км и +30 экстремальных испытаний;

- Забег «Single» – индивидуальный зачёт:

Участник проходит все испытания один;

Усложнённая трасса на 4 км и +30 экстремальных испытаний.

Детский забег «Силушка Пармы 2024»

• Массовый «Kids» – Соревнование на время, дистанция 1 км, 15 препятствий. Участники регистрируется в забеге индивидуально, массовый старт по 10 человек.

• Командный «Kids» – Соревнование на время, дистанция 1 км, 15 препятствий. Количество участников в команде от 4 до 10 человек.

Участники забега подразделяются на 3 возрастных группы:

1. «Младшая» - Забег для участников от 7 до 9 лет включительно.
2. «Средняя» - Забег для участников от 10 до 12 лет включительно.
3. «Старшая» - Забег для участников от 13 до 14 лет включительно.

Сроки реализации:

Детские забеги – 29 июня 2024 года.

Взрослые забеги – 29 июня 2024 года.

Индикаторы результата:

Результаты реализации:

Забег способствует популяризации здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, активного долголетия.

Событие привлекает внимание все большего количества людей из регионов России, повышает интерес туристов к коми-пермякам и Коми-Пермяцкому округу в целом. На старт в 2024 году вышло почти 1200 человек (с 2022г. увеличение участников составило 800 человек), в том числе из Кудымкара, Гайн, Кочево, Кувы, Кудымкарского муниципального округа, Юсьвы, Юрлы, Верещагино, Большой Кочи, Фролово, Добрянки, Кунгура, Лысьвы, Карагайского района и Карагая, Нытвенского района, Сивы, Суксуна, Перми, Екатеринбурга и Нижневартовска.

Самый юный участник детского забега 6 лет. Самый взрослый участник «Силы Пармы» 69 лет.

Дальнейшее развитие:

Привлечение большего количества участников из числа не только спортсменов и любителей Пермского края, но и выход на мероприятия Федерального уровня.

Работа полосы препятствий на постоянной основе, разработка и установка новых и еще более интересных препятствий.

«ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

МАДОУ «Детский сад № 36» г. Перми



Целевая аудитория: Сотрудники МАДОУ «Детский сад № 36» г. Перми.

Ответственные исполнители: МАДОУ «Детский сад № 36» г. Перми.

Цели: Мотивирование и вовлечение сотрудников в мероприятия по укреплению общественного здоровья

Этапы мероприятия и описание:

«Час здоровья» - еженедельное мероприятие для сотрудников МАДОУ, проводимое инструкторами по физической культуре, а также приглашенными гостями из других учреждений.

Ответственными специалистами готовятся комплексы физических упражнений, дыхательных гимнастик.

Участие принимают сотрудники из всех корпусов МАДОУ.

Сроки реализации: Ежегодно.

Индикаторы результата: Повышение физической активности сотрудников.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ МЕДИЦИНСКОГО КЛАССА «ШАГ В МЕДИЦИНУ»

МАОУ «Гимназия № 16» совместно с ООО «Доктор Айболит»
Кунгурского муниципального округа Пермского края



Целевая аудитория: Обучающиеся МАОУ «Гимназия № 16» Кунгурского муниципального округа Пермского края.

Ответственные исполнители:

Учитель биологии Булыгина Александра Александровна.

Волонтеры-старшеклассники (по графику).

Цели:

Создание условий для повышения двигательной активности среди обучающихся.

Сроки реализации:

Ежегодно, начиная с 2023 года.

Индикаторы результата:

Не менее 50% обучающихся на переменах участвуют в различного рода активностях, организованных на переменах волонтерами-старшеклассниками.

Этапы мероприятия и их описание:

1. Системная организация и проведение физкультминуток волонтерами-медиками из 10 класса для обучающихся начальных классов «Будь здоров!»

2. Ежемесячная организация и проведение волонтерами-медиками из 10 медицинского класса для обучающихся начальных классов флешмоба «Чистые ручки».

ОТКРЫТЫЙ ЭКСТРИМ-КРОСС «ЖАРКИЕ ИГРЫ»

Карагайский муниципальный округ



Целевая аудитория: Жители Карагайского муниципального округа и других муниципальных образований Пермского края старше 14 лет.

Ответственные исполнители:

Администрация Карагайского муниципального округа Пермского края.

МБУК «Карагайский районный дом культуры и досуга».

Цель: Организация досуга молодежи и пропаганда здорового образа жизни в целях укрепления здоровья и снижения заболеваемости населения.

Этапы мероприятия и описание:

1. Проведение установочного оргкомитета;
2. Согласование места проведения;
3. Разработка испытаний трассы;
4. Информационная кампания;
5. Запуск заявочной кампании;
6. Закупка сувенирной и наградной продукции;
7. Подготовка трассы;
8. Проведение мероприятия;
9. Публикация пост-релизов, фото и видео отчетов;
10. Мониторинг и анализ проведенного мероприятия.

Кросс прошел 24 июня 2023 года на территории за стадионом МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» (с. Карагай, ул. Октябрьская, 28).

Открытый экстрим-кросс «Жаркие игры» – забег по этапам экстремальной полосы на время.

Соревнования проводились по нескольким номинациям и возрастным группам:

Индивидуальные забеги:

- 14-17 лет (женщины)
- 14-17 лет (мужчины)
- 18+ лет (женщины)
- 18+ лет (мужчины)

Командные забеги (6 человек: 4 мужчины и 2 женщины)

- 14-17 лет (смешанная группа)
- 18+ лет (смешанная группа)

Сроки реализации: Июнь 2023 года

Индикаторы результата :

- Количество участников мероприятия;
- Количество зрителей мероприятия;
- Количество представленных территорий Пермского края;
- Возрастная разница участников мероприятия.

В Кроссе приняли участие 11 команд и индивидуальные участники из Карагайского, Верещагинского, Частинского, Сивинского округов, всего 101 человек.

В организации мероприятия приняли участие 16 волонтеров, болельщиками стали 237 человек.

Информация о проведении мероприятия размещена по ссылкам:

https://vk.com/youngkaragay?w=wall-48917259_1534

https://vk.com/wall-165665737_7347

https://vk.com/krdkid?search_track_code=cead1bcecoqaM5_lVxp25lRv9nGDFza2zmADpfKx2xkqKj9ZS0ckAEnCI2mn5-XYNQ0m1MJxdOCnJlDyteWAcVgoLiZTRzd2&w=wall-165665737_7397

https://vk.com/krdkid?search_track_code=cead1bcecoqaM5_lVxp25lRv9nGDFza2zmADpfKx2xkqKj9ZS0ckAEnCI2mn5-XYNQ0m1MJxdOCnJlDyteWAcVgoLiZTRzd2&w=wall-165665737_7391

Альбом с фотографиями: https://vk.com/album-165665737_292968466

«ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

МАДОУ «Детский сад №370» г.Перми



Целевая аудитория: Обучающиеся детского сада, родители и педагоги.

Ответственные исполнители: МАДОУ «Детский сад №370» г.Перми

Цели:

- Создание условий для совершенствования двигательной активности.
- Сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Этапы мероприятия и описание:

Для обучающихся:

- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия и др.);

- тематические интерактивные занятия о ЗОЖ, в рамках которой детям в игровой форме рассказывают об организации правильного питания, о пользе зарядки, физкультминуток, прогулок на свежем воздухе и т.д.;

- в течение года - недели здоровья (октябрь, март, август):

- в тематической неделе здоровья дети с воспитателями и инструктором по физической культуре выполняли поделки на тему ЗОЖ, проводили командные эстафеты на время «Быстрее, выше, сильнее», просмотр мультфильмов и обучающих видео по двигательной активности для укрепления ЗОЖ и т.д.

- секционнo-кружковые занятия: Бадминтон, Футбол, Каратэ, Здоровячок (профилактика плоскостопия);
- профилактические и реабилитационные мероприятия по ЗОЖ (проводили медицинские работники 2 раза в год)
- «Гость группы» - родители с детьми проводили зарядки, игры подвижные, гимнастики - дыхательные и пальчиковые;
- прогулки-походы в Черняевский лес по выходным с родителями и воспитателями;

Для родителей:

- разработка и проведение информационных компаний «Двигательная активность – важнейшее условие формирования здорового образа жизни» (создание информационного ресурса в холлах ДООУ, размещение буклетов и ширм в приемных, трансляция на мультимедиа-экранах, на сайте ДООУ);
- с детьми и родителями проводились совместные физкультурные досуги «Мы за здоровый образ жизни», «Папа, мама и я - спортивная семья», «В здоровом теле-здоровый дух»;
- в рамках проекта «Гость группы» приглашали родителей для проведения утренней зарядки, пальчиковых и дыхательных гимнастик;

Для педагогов:

- Клуб «Есть идея» (работа в течение года).
- Командное соревнование по пионерболу (сентябрь).
- Поход на лыжах по Черняевскому лесу (декабрь).
- Эстафета «Активно идем к долголетию» (март).
- Командное соревнование по волейболу (июнь).

Сроки реализации: 1.09.2023-31.08.2024

Индикаторы результата:

- Снижение число случаев заболеваемости у детей дошкольного возраста на 20%;
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни;
- Повышение уровня самостоятельности и активности обучающихся в двигательной деятельности;
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.

«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

филиал Нестюковский Дом культуры Пермского муниципального округа



Целевая аудитория: Посетители Нестюковского Дома культуры Пермского муниципального округа.

Ответственные исполнители:

Муниципальное автономное учреждение культуры «Культурно-досуговый центр «Кредо» филиал Нестюковский Дом культуры.

Цель: Повышение двигательной активности населения, приобщение населения к занятиям физической культурой и спортом, укрепление его здоровья, внедрение в практику новых форм организации семейного оздоровительного досуга, повышение доступности и престижа занятий спортом.

Этапы мероприятия и описание:

Мероприятия проводятся в здании Нестюковского Дома Культуры в тренажерном зале и включают в себя:

- беседы по ЗОЖ,
- занятия по разным оздоровительным практикам,
- обмен опытом участников.

Цикл мероприятий:

- «Здоровая спина»;
- «Здоровое дыхание»;
- беседа «Здоровым быть!»;
- «Путь к здоровью»;
- «Здоровое питание».

Сроки реализации:

Мероприятия проводятся ежемесячно (каждую субботу месяца). В этот день для желающих доступно бесплатное посещение тренажерного зала.

Индикаторы результата:

Количество граждан, посетивших мероприятия - 168 человек.

«СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОККЕЮ СРЕДИ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПРЕДПРИЯТИЙ И УЧРЕЖДЕНИЙ НЫТВЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПРОВОДИТСЯ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ В НЫТВЕНСКОМ ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ»



Целевая аудитория: Сотрудники организаций, предприятий и учреждений Нытвенского городского округа.

Ответственные исполнители: Управление по социальной политике администрации Нытвенского городского округа. МБУ «Центр развития спорта».

Цель:

Привлечение жителей округа к систематическим занятиям спортом.

Укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни среди молодого поколения.

Популяризация хоккея в Нытвенском городском округе.

Этапы мероприятия и описание:

1. Подготовительный этап:

- В соревнованиях принимают участие команды организаций, предприятий и учреждений Нытвенского городского округа. Количество игроков в команде – 3 человека (не менее одной женщины).

- Каждая команда подает заявку на игроков, проходит регистрацию и жеребьевку перед турниром.

2. Соревнования:

- Игры проходят на три поля, то есть одновременно играют шесть команд.

- Игра длится на два периода по 4 минуты каждый. Перерыва нет. После первого периода команды меняются воротами.

- В случае равного счета после двух периодов назначается серия бросков (буллитов) по пустым воротам с центра площадки до первого промаха (броски выполняет женщина). Защищать ворота не запрещается.

- Каждая команда сама решает, будет она играть с игроком в воротах и двумя в поле или же в поле втроем.

3. Награждения:

- По окончании соревнований всем участникам вручаются памятные призы.

- Победители и призеры награждаются кубками, медалями, грамотами.

Сроки реализации: Декабрь 2023 г.

Индикаторы результата:

- популяризации здорового образа жизни,

- занятий физической культурой.

«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО»

Проектная деятельность по физическому развитию воспитанников МАДОУ «Детский сад №5» г. Горнозаводска



Целевая аудитория: Дети, родители, педагоги МАДОУ «Детский сад №5» г. Горнозаводска.

Ответственные исполнители:

Заместитель заведующего по ВМР Новоселова И.В.

Старший воспитатель Колегова Е.В.

Инструкторы по ФИЗО Болотова М.А., Шилова Т.В.

Цель: Создание условий для полноценного использования форм и методов системы физического воспитания для укрепления здоровья ребенка в семье и детском саду через естественные силы природы, гигиенические факторы окружающей среды и физические упражнения.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать здоровьесберегающее пространство.
- Развить двигательные умения и навыки через процесс систематического обучения новым движениям.

- Развивать физические способности в соответствии с закономерностями сенситивных периодов.

- Продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников.

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи разнообразных форм и методов.

- Использовать нетрадиционные методы оздоровления воспитанников.

- Улучшать психоэмоциональное состояние детей.

Развивающие:

- Развивать физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила и выносливость).

Воспитательные:

- Формировать интерес к занятиям физической культурой.

- Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Этапы мероприятия и описание:

1 этап – подготовительный.

1. Изучить литературу по развитию двигательной активности у детей дошкольного возраста посредством подвижных игр.

2. Провести обзор информации в интернете.

3. Подготовить диагностический материал на начало и конец учебного года.

4. Изучить информационно-компьютерные технологии и внедрять их в воспитательный процесс.

5. Подготовить консультации, рекомендации, презентации для родителей и педагогов.

2 этап – реализационный.

- Совместная деятельность с детьми.

1. Мониторинг (сентябрь, май).

2. Беседа «Какие подвижные игры вы знаете?»

3. Разработать и провести с детьми квест-игру «В поисках игр по осеннему лесу» (с участием родителей) (подготовительные группы).

4. Организовать «Неделю зимних игр и забав» (старшие и подготовительные группы).

5. Фестиваль подвижных игр Зауралья (старшие и подготовительные группы).

6. Спортивный час «Папа, мама, я - подвижная игра» (старшие и подготовительные группы).

7. Совместный оздоровительный досуг с использованием подвижных игр.

- Совместная деятельность с педагогами.

1. Анкетирование «Что мы знаем о развитии двигательной активности у детей дошкольного возраста посредством подвижных игр» (сентябрь).

2. Совместный план работы по данной теме.

3. Консультация «Народные подвижные игры как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста».

4. Консультация «Повышение уровня компетентности педагогов по вопросам укрепления физического здоровья детей через подвижную игру».

5. Консультация «Подвижные игры на свежем воздухе летом».

6. Консультация «Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия».

7. Аукцион педагогических идей «Использование Лепбуков в физическом воспитании дошкольников».

8. Семинар практикум «Организация и проведение подвижных игр в ДОУ».

9. Практическое занятие для педагогов «Занимательные игры с белым листом бумаги».

10. Мастер-класс для воспитателей ДООУ «Двигательная активность детей раннего возраста».

11. Фестиваль проектов «Сундучок здоровья».

12. Конкурсно-игровая программа для педагогов «Давайте, поиграем».

- Совместная деятельность с родителями.

1. Анкетирование «Что мы знаем о развитии двигательной активности у детей дошкольного возраста» (сентябрь).

2. Беседа с родителями о необходимости развития двигательной активности у детей посредством подвижных игр.

3. Консультация для родителей «Повышение двигательной активности детей».

4. Консультация для родителей «Подвижные игры и развлечения на свежем воздухе».

5. Консультация «Игры и забавы зимой».

6. Рекомендации для родителей «Нестандартное физкультурное оборудование».

7. Рекомендации «Игры и упражнения для всей семьи».

8. Конкурс семейных газет «Быть здоровыми все могут».

9. Фотовыставка «Делимся семейным опытом» (как организовать выходной день, играем дома, активный отдых - обмен опытом родителей).

10. Мастер-класс «Снежные постройки во время снегопада» творчество родителей с детьми.

11. Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей «Игры, в которые играют взрослые и дети».

3 этап – итоговый.

Итог проделанной работы, сравнение результатов тестирования детей на начало и конец учебного года.

Проделанная работа - оформление в виде презентации и ознакомление с ней сотрудников ДООУ.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год (1 год)

Индикаторы результата:

- внедрение в практику модели организации работы по физическому развитию;
- обновление и пополнение развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с требованиями ФГОС ДО;
- разработка перспективного планирования физического развития для всех возрастных групп;
- подготовка методических материалов (конспекты занятий, сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений).

Ежедневная двигательная активность дошкольника составила не менее 1 часа, в неделю - 5-6 часов, что соответствует требованиям ФГОС ДО и ФОП ДО.

Такая активность обеспечена следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика (6-10 мин);
- закаливающие процедуры (5 мин);
- три физкультурных занятия в неделю (15-30 мин);
- физкультурный досуг два раза в месяц (15-30 мин);
- подвижные игры в течение дня (20–30 мин);
- спортивные игры на прогулках (20-30' мин);
- пробежки наперегонки, на время, на расстояние (10-30 мин).

ПРОЕКТ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «СПОРТЛАНДИЮ» МАДОУ «Детский сад «ЛЕГОПОЛИС» г. Перми



Целевая аудитория: Родители, дети, педагоги МАДОУ «Детский сад «ЛЕГОПОЛИС» г. Перми.

Ответственные исполнители:

Педагоги МАДОУ «Детский сад «ЛЕГОПОЛИС» г. Перми.

Инструктор по физической культуре Матвеева И.Н., методист Громова М.В.

Цель: Формирование представлений и навыков здорового образа жизни через игры, режимные моменты, взаимодействие с семьей.

Задачи:

1. формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни;
2. прививать любовь к физическим упражнениям;
3. повышать родительскую компетентность в вопросах здоровьесбережения детей;
4. использовать новые формы вовлечения родителей в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

Этапы мероприятия и описание:

Подготовительный этап:

- беседы «Здоровый образ жизни. Что это», «Зарядка все полезна, зарядка всем нужна...»;
- просмотр мультфильмов «Шайбу! Шайбу!», «Зарядка для хвоста», «А Баба Яга против»;
- папка-передвижка в родительском уголке «Растем вместе», «Здоровая семья-здоровый ребенок»,
- составление конспекта совместного спортивного праздника «Путешествие в страну Спортландию»,
- выбор инициативной группы среди детей и родителей для проведения утренней гимнастики и физкультминуток,

-поиск различных вариантов и определение сроков их проведения.

Практический этап:

-изготовление нестандартного физкультурного оборудования для группы совместными усилиями всех участников проекта,

-непосредственное проведение комплексов утренних гимнастик и физкультминуток,

-оформление выставки «Мама, папа и я - спортивная семья» (коллажи, рисунки, фотогазеты),

-поиск материала о здоровом образе жизни в энциклопедиях и электронных книгах родителями и детьми для создания в группе альбома «Здоровый образ жизни»,

-продуктивная деятельность по теме проекта,

-организация совместных детско-родительских флэшмобов,

-участие в акциях, направленных на повышение физической активности участников.

Заключительный этап:

-создание альбома «Здоровый образ жизни»,

-пополнение картотеки подвижных игр новыми играми,

-проведение спортивного праздника «Путешествие в страну Спортландию».

Сроки реализации: Ежегодно: март-апрель.

Индикаторы результата:

Популяризация здорового образа жизни, повышение физической активности участников проекта.

Продолжение работы по формированию навыков здорового образа жизни и интереса к физическим упражнениям в МАДОУ «Детский сад «ЛЕГОПОЛИС» г. Перми

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «СЕМЬЯ НА СПОРТЕ» Кочевский муниципальный округ



Целевая аудитория: Семьи с детьми, проживающие в населенных пунктах Кочевского муниципального округа, где родители 35 лет и старше.

Ответственные исполнители:

Главный специалист сектора развития культуры администрации Кочевского муниципального округа Мелехина Светлана Андреевна.

Учитель физической культуры МБОУ «Кочевская СОШ» Фалалеев Иван Николаевич.

Цель: Привлечение семей с детьми, проживающих в населенных пунктах Кочевского муниципального округа, где родители 35 лет и старше, к участию в спортивных мероприятиях в рамках Муниципального фестиваля "Семья на спорте".

Этапы мероприятия и описание:

Краткое описание мероприятия/практики

С 2020 года в с. Кочево проводится Муниципальный спортивный фестиваль для молодых семей "ГТО всей семьей". Молодые семьи, подавшие заявку на участие, во время проведения фестиваля в праздничной обстановке сдают нормы ГТО. Фестиваль заинтересовал не только молодые семьи, но и семьи, где родители старше 35 лет.

Начиная с 2023 года, убрали возрастные рамки фестиваля и были привлечены к участию все заявившиеся семьи с детьми независимо от возраста родителей.

Фестиваль состоит из шести отборочных этапов, которые проходят в отдельных населенных пунктах округа.

Заключительный этап был проведен 08 июля 2023 г. в День семьи, любви и верности на Межшкольном стадионе с. Кочево.

В ходе реализации проекта были сняты и размещены в социальных сетях видеоролики с рекомендациями по подготовке к сдаче норм ГТО, упражнениями оздоровительной гимнастики, разработаны буклеты по правильному бегу и занятиям скандинавской ходьбой.

1 этап:

Поставленная задача: информировать население о Муниципальном фестивале "Семья на спорте", о датах отборочных туров по населенным пунктам.

Название мероприятия: подготовка статей о Муниципальном фестивале "Семья на спорте»

Дата выполнения: 04.2023

Описание мероприятия: команда проекта готовит информацию о событии, размещает на страницах в социальной сети ВКонтакте, в газете "Кочевская жизнь»

- Количество участников: 8
- Количество публикаций: 26
- Количество просмотров: 720

2 этап:

Поставленная задача: формировать у молодых семей потребность в соблюдении здорового образа жизни и занятиях спортом.

Название мероприятия: подготовка видеороликов "ГТО на золото" и "Только вместе!»

Дата выполнения: 05.2023

Описание мероприятия: спортивные волонтеры снимают ролик "ГТО на золото" с рекомендациями, как подготовиться, чтобы хорошо сдать нормы ГТО, и видеоролик с оздоровительной гимнастикой, где занимаются родитель и ребенок вместе "Только вместе!»

- Количество участников: 10
- Количество публикаций: 24
- Количество просмотров: 720

3 этап:

Поставленная задача: формировать у молодых семей потребность в соблюдении здорового образа жизни и занятиях спортом.

Название мероприятия: подготовка буклетов "Бегать надо правильно", "Скандинавская ходьба»

Дата выполнения: 05.2023

Описание мероприятия: спортивные волонтеры подготовят буклеты с рекомендациями о том, как правильно заниматься бегом и "скандинавской ходьбой", распространят буклеты среди населения и опубликуют их на страницах партнеров в социальных сетях, в газете "Кочевская жизнь»

- Количество участников: 10
- Количество публикаций: 14
- Количество просмотров: 500

4 этап:

Поставленная задача: приобщить семьи, проживающие на территории Кочевского муниципального округа, к занятиям физической культурой и спортом, организовать совместный досуг родителей и детей.

Название мероприятия: отборочный этап Муниципального фестиваля "Семья на спорте»

Дата выполнения: 06.2023

Описание мероприятия: отборочные этапы фестиваля проходят в с. Кочево, с. Большая Коча, с. Юкseeво, с. Пелым, д. Демино, д. Зааксиновка. В центральные усадьбы (села) приезжают участники из близлежащих деревень и поселков. Семьи сдают нормы ГТО. Семьи с лучшим результатом приглашаются для участия в итоговом этапе фестиваля (08 июля) на Межшкольном стадионе в с. Кочево.

- Количество участников: 154
- Количество публикаций: 8
- Количество просмотров: 400

5 этап:

Поставленная задача: приобщить семьи, проживающие на территории Кочевского муниципального округа, к занятиям физической культурой и спортом, организовать совместный досуг родителей и детей.

Название мероприятия: итоговый этап Муниципального фестиваля "Семья на спорте»

Дата выполнения: 07.2023

Описание мероприятия: семьи, набравшие наибольшее количество баллов в общем зачете, принимают участие в заключительном этапе фестиваля, который будет состоять из испытания "Туристическая тропа", стрельбы из пневматического оружия, прыжков на скакалке, приседаний с гимнастическим мячом.

Кроме соревновательной части фестиваль состоит из показательных выступлений воспитанников секции по рукопашному бою, танцевального кружка, творческих выступлений ребят Кочевской ДШИ, мастер-классов по оздоровительной гимнастике, по плетению из бересты массажеров для рук, площадки по коми-пермяцким национальным играм.

- Количество участников: 110
- Количество публикаций: 9
- Количество просмотров: 500

6 этап

Поставленная задача: подведение итогов Муниципального фестиваля "Семья на спорте".

Название мероприятия: создание и публикация итоговых видеороликов в СМИ и социальных сетях.

Крайняя дата выполнения: 07-08.2023

- Количество участников: 5
- Количество публикаций: 9
- Количество просмотров: 500

Сроки реализации: Проект был реализован с октября 2022 по сентябрь 2023.

Индикаторы результата:

Муниципальный фестиваль "Семья на спорте" является продолжением уже традиционного муниципального мероприятия "ГТО всей семьей", но "Семья на спорте" охватывает больше населенных пунктов Кочевского муниципального округа и семьи, где возраст родителей до 35 лет и старше.

Финансирование фестиваля планируется заложить в Муниципальную программу "Развитие культуры, физической культуры и спорта, молодежной политики и туризма".

Кроме того, партнеры, поддерживающие проект, предлагают свою поддержку и в дальнейшем.

Есть идея вывести фестиваль на межмуниципальный уровень с привлечением участников с муниципальных образований Коми-Пермяцкого округа и в дальнейшем принимать участие в конкурсах социальных проектов.

Приложения к мероприятию (ссылки).

- https://vk.com/wall-194352420_507
- https://vk.com/wall-194352420_509
- https://vk.com/wall-194352420_513
- https://vk.com/wall-194352420_515
- https://vk.com/wall-194352420_517
- https://vk.com/wall-194352420_519
- https://vk.com/wall-194352420_536
- https://vk.com/wall-194352420_553

КОНКУРС-МАРАФОН «ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!» В РАМКАХ «КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА ПЕРМИ «ОБЪЕДИНЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНЫХ БИБЛИОТЕК»



Целевая аудитория: Сотрудники муниципального бюджетного учреждения культуры города Перми «Объединение муниципальных библиотек».

Ответственные исполнители:

Директор МБУК «ОМБ» Хаерзаманова С.Н., оргкомитет конкурса-марафона.

Цель: Популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, позволяющее влиять на эмоциональное состояние сотрудников. Популяризирует активный образ жизни сотрудников различных возрастных категорий.

Этапы мероприятия и описание:

1 этап: подготовительный.

Проведено предварительное (подготовительное) мероприятие «Эстафета здоровья» для сотрудников. Сформирован оргкомитет, разработан Регламент проведения конкурса-марафона, в состав которого вошли руководитель и специалист Отдела культурно-просветительских проектов и программ, специалист по охране труда МБУК «ОМБ» г. Перми. Разработана Ведомость результатов, проведено информирование потенциальных участников, распространены необходимые материалы для участия в конкурсе, проведены консультации участников.

2 этап: основной.

Непосредственное участие в конкурсе-марафоне сотрудников отделов библиотеки, фиксирование результатов каждый день с использованием мобильного приложения «ШАГОМЕР» или фитнес-браслетов.

Руководители отделов ЦГБ им. А.С. Пушкина на основании Регламента конкурса-марафона фиксировали количество пройденных шагов за день с 8:00 до 20:00 часов с 18.06.2024 в течении четырех рабочих дней в ведомости и по окончании конкурса сдавали ее и фотоотчет в оргкомитет конкурса с указанием ФИО участников и количеством шагов за каждый день. Фотографии принимались из мобильного приложения «ШАГОМЕР» или с фитнес-браслета.

3 этап: завершающий.

Состоялось подведение итогов. Члены оргкомитета методом простого подсчета выявили победителей. Проведена церемония награждения.

Сроки реализации: 18 - 25 июня 2024 года.

Индикаторы результата:

- Пьедестал почета заняли более молодые сотрудники, результаты: 78,0 – 47,7 тыс. шагов. Сотрудники серебряного возраста заняли места, начиная с четвертого – 46,2 тыс. шагов и до 22,8 тыс. шагов (11,6-5,7 тыс. шагов) в день до 20:00 часов вечера.

- В практике приняли участие: 52% специалистов в возрасте 50+; 35% - молодежь до 35 лет включительно; 13% - специалистов среднего возраста. Мероприятие оказалось более востребовано именно возрастной группой.

- Отделы ЦГБ им. А.С. Пушкина оборудованы термометрами, тонометрами (временно).

- Специалисты, участвующие в Конкурсе-марафоне обеспечены мобильным приложением «Шагомер».

- Информирование участников проведено, практика описана, опубликована на сайте учреждения.

<https://biblioteki.perm.ru/main/index.html?district=%CB%E5%ED%E8%ED%F1%EA%E8%E9&id=182&pg619=1&pg334=1&nid=6414&>

- Руководители отделов на основании Регламента Конкурса-марафона фиксировали количество пройденных шагов в ведомости, по окончании конкурса сдали ее в оргкомитет с указанием ФИО участников и количеством шагов за каждый день.

- Руководители отделов предоставили фотоотчёт организаторам Конкурса-марафона, с указанием даты и количества пройденных за день шагов. Фотографии принимались из мобильного приложения «ШАГОМЕР» или с фитнес-браслета.

- Специалисты и работники продолжают практиковать ходьбу, как наиболее доступный вид спорта.

Опыт практики положительный, требует дальнейшего распространения и закрепления в структурных подразделениях МБУК «ОМБ».

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ РАБОТНИКОВ МБУК «ДОБРЯНСКИЙ ИСТОРИКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ»: 1 РАЗДЕЛ - «ХОДИМ С ПАЛКАМИ», 2 РАЗДЕЛ - «КРУТИМ ПЕДАЛИ»



Целевая аудитория: Работники МБУК «Добрянский историко-краеведческий музей».

Ответственные исполнители:

МБУК «Добрянский историко-краеведческий музей», ответственный:

1 раздел «Ходим с палками» - Дозморова О.В.

2 раздел «Крутим педали» - Куликова А.С.

Цель: Увеличить количество работников музея, регулярно занимающихся двигательной активностью.

Этапы мероприятия и описание:

1. Поиск подходящей тренировки, переговоры с тренером о проведении мастер-класса для работников музея, согласование даты:

- «Ходим с палками» - февраль
- «Крутим педали» - апрель-май

2.1-й мастер-класс: ознакомительный:

- «Ходим с палками» - февраль
- «Крутим педали» - май

3.2-й мастер-класс: практический:

- «Ходим с палками» - март
- «Крутим педали» - июнь

4. регулярные тренировки после мастер-класса.

Сроки реализации:

1. раздел «Ходим с палками» - I полугодие 2024 г.

2. раздел «Крутим педали» - 2-3 квартал 2024 г.

Индикаторы результата: Количество человек вовлечено в регулярные тренировки после мастер-класса: 1 раздел «Ходим с палками» - 2 человека, 2 раздел «Крутим педали» - 3 человека.

ФЕСТИВАЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ДАЛЕЕ - ВФСК ГТО) «ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ» Красновишерский городской округ



Целевая аудитория: Жители Красновишерского городского округа.

Ответственные исполнители: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования им. Б.Б. Протасова» Красновишерского городского округа.

Цель: Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) как основы физического воспитания среди населения Красновишерского городского округа.

Задачи:

1. Популяризация ВФСК ГТО среди различных групп населения.
2. Повышение уровня физической подготовленности населения.
3. Создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.
4. Создание активного информационного поля вокруг ВФСК ГТО.

Этапы мероприятия и описание:

Фестиваль ВФСК ГТО «Зарядка с чемпионом» в Красновишерском городском округе включил в себя следующие мероприятия:

12 июля 2023 г. в сообществе ГТО Красновишерск <https://clck.ru/35GzD9> размещена информация о пользе утренней зарядки.

Для хоккеистов г. Красновишерска Русецкий Сергей Григорьевич, тренер команды «Академия-Амкар 2014» (г. Пермь), провел мастер-класс по футболу (<https://clck.ru/35GzET>, <https://clck.ru/35GzbX>).

14 июля 2023 г. состоялась видео-зарядка с чемпионом Ильиных Денисом, многократным победителем и призером спортивных соревнований (<https://clck.ru/35Gzio>, <https://clck.ru/35Gzoo>).

15,16 июля 2023 г. для молодежи 18-35 лет прошла зарядка с Собяниной Ириной Николаевной, победителем регионального этапа фестиваля ВФСК ГТО «Игры ГТО» в номинации «Иду на рекорд» (2022 г.) (<https://clck.ru/35JpAh>).

21 июля 2023 г. для воспитанников МБДОУ «Солнышко» провел зарядку мастер спорта по гиревому спорту Антипин Александр Петрович (<https://clck.ru/35JpEF>).

24 июля 2023 г. состоялась видео-зарядка с Трифановой Дарьей Сергеевной, призером горного забега PARMA TRAIL Полюд-Ветлан, пятикратным победителем традиционной весенней легкоатлетической эстафеты, посвященной Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, на призы газеты «Красная Вишера».

28 июля 2023 г. зарядку с Чемпионом провел Казаков Александр. В сезоне 2021-2022 гг., 2022-2023 гг. Александр в составе команды «Спутник» г. Нижний Тагил выступал на Первенстве России (регион Урал, Западная Сибирь) по хоккею с шайбой среди юношей до 18 лет (<https://clck.ru/35JpNT>).

Сроки реализации: с 1 по 31 июля 2023 г.

Индикаторы результата: В рамках Фестиваля ВФСК ГТО «Зарядка с чемпионом» в социальных сетях размещен пост с информацией о пользе утренней зарядки, а также проведены: мастер-класс по футболу, зарядка с молодежью от 18 до 35 лет, зарядка с учащимися лагеря дневного пребывания, 2 онлайн зарядки от любителей активного образа жизни, победителей и призеров соревнований, зарядка для воспитанников детского сада.

Участие в мероприятиях, проведенных в очном формате, приняли 129 человек, количество просмотров размещенных постов и видеороликов – 1742.

Участники фестиваля начали активно регистрироваться на сайте ВФСК ГТО, вступать в группу ВК «ГТО Красновишерск», принимать участие в спортивных мероприятиях.

Также участники получили новые знания, вдохновение, укрепили свою мотивацию к здоровому образу жизни.

«ТАНЦЫ НА ПЕРЕМЕНАХ» МАОУ СОШ №10 Чайковский ГО



Целевая аудитория: Обучающиеся МАОУ СОШ №10.

Ответственные исполнители: Педагоги и обучающиеся МАОУ СОШ №10.

Цели: Внедрение новых форм организации двигательной активности во внеурочной деятельности через проведение тематических танцевальных перемен.

Этапы мероприятия и описание:

1 этап: март 2023 г. - создание группы активистов-волонтеров из числа обучающихся и педагогов для проведения танцевальных перемен (разучивание танцевальных комбинаций);

2 этап: март 2023 г. - организация танцевальных перемен с использованием видео, разработанных в рамках реализации межведомственного проекта министерства образования Пермского края «Школа - территория здоровья».

3 этап: март 2023 г. - разработка Положения школьного конкурса танцевальных перемен «Танцуй с нами! Танцуй лучше нас!»;

4 этап: апрель 2023 г. - проведение школьного конкурса танцевальных перемен «Танцуй с нами! Танцуй лучше нас!»;

5 этап: апрель – декабрь 2023 г. - привлечение социальных партнеров к реализации танцевальных перемен (родителей, фитнес-тренеров, студентов Чайковской государственной академии физической культуры и спорта, ЧИК и др.);

6 этап: декабрь – по настоящее время 2024 г. - организация тематических танцевальных перемен;

7 этап: январь 2024 г. - создание видео-сборника танцевальных комплексов для организации танцевальных перемен.

Сроки реализации: Практика реализуется с 2023 года по настоящее время.

Индикаторы результата:

- проведение танцевальных перемен не реже 2-х раз в неделю;
- охват участия обучающихся в танцах не менее 30 человек на одной перемене;
- наличие танцевальной группы активистов-волонтеров из числа обучающихся и педагогов для проведения танцевальных перемен (разучивание танцевальных комбинаций);
- создание видео-сборника танцевальных комплексов для организации танцевальных перемен (для демонстрации на школьном телевизоре).

Мероприятия, направленные на профилактику употребления психоактивных веществ (ПАВ), в том числе алкоголя, табачных изделий, наркотических и токсических веществ

«ИСТОРИИ ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНИ ПОДРОСТКА» (ТЕХНОЛОГИЯ «ИНТЕРВЬЮ С ПОДРОСТКОМ» В РАЗЛИЧНЫХ АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ, СКЛОННЫМ К ПРАВОНАРУШЕНИЯМ И ПРЕСТУПЛЕНИЯМ) МАУ «ЦЕНТР СОПРОВОЖДЕНИЯ, ОБЕСПЕЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» (ДАЛЕЕ – «ЦСОИРО»)

Муниципальное образование «Город Березники» Пермского края



Целевая аудитория: Несовершеннолетние жители муниципального образования «Город Березники» Пермского края, склонные к правонарушениям и преступлениям.

Ответственные исполнители: Координатор и ведущий - педагог-психолог МАУ «Центр сопровождения, обеспечения и развития образования» муниципального образования «Город Березники» Пермского края Васильева Наталья Валентиновна.

В реализации проекта принимают участие 5 педагогов-психологов МАУ «ЦСОиРО».

Цель: Индивидуальная адресная профилактика деструктивного, в том числе аддиктивного, поведения несовершеннолетних, через использование нестандартной медиа-технологии «Интервью с подростком».

Этапы мероприятия и описание:

Проблемы, на решение которых направлена практика:

1. Изучается личность современного «трудного» подростка.
2. Идет обучение педагогов тому, как обходить его психологические защиты и выстраивать с современным подростком доверительные отношения.

3. Технология «Интервью с подростком» предназначена для проработки подростковых (трудных!) жизненных историй с максимально полезным эффектом для коррекции их дальнейшего жизненного пути в сторону благополучия. Работа с подростком строится с учетом индивидуальных проблем и наличия ресурсов для реабилитации личности.

I этап. Экстренная психокоррекционная помощь.

1. Подбор несовершеннолетнего.

Наиболее благоприятный и эффективный период, когда интервьюирование может реабилитировать личность подростка – с 12 до 16 лет. Дальше эта технология чаще всего не работает, так как исчезает подростковая наивность, могут наслаиваться уже более сложные патологичные поведенческие паттерны, такие как алкоголизация личности, правила криминальной группировки, личностные деформации и т.п. Кроме этого, подросток должен иметь выраженную поведенческую деструкцию, без выраженных интеллектуальных нарушений.

2. Знакомство с несовершеннолетним, мотивирование и разъяснение целей интервью.

3. Оформление письменного соглашения на съемку и дальнейшее использование материалов интервью или устное согласие на диктофонную запись и дальнейшее использование записи.

4. Интервьюирование несовершеннолетнего.

Разработаны 10 вопросов интервью на тему «Хороший и плохой», которые не носят характер прямых вопросов и не вызывают дополнительную психоэмоциональную травматизацию «трудного» подростка.

Установлено общее допустимое время интервью не более 15-20 минут.

5. Выражение благодарности подростку, при необходимости договор на повторную встречу для её продолжения или отслеживания результатов технологии.

6. Формирование рекомендаций для классных руководителей, социальных педагогов, педагогов-психологов образовательных учреждений и иных специалистов, сталкивающихся по роду деятельности с несовершеннолетними с различными видами девиантного поведения.

Реализация данной технологии предполагает II этап. Анализ и отслеживание динамики изменений личности и поведенческих установок (данный этап в стадии апробации).

7. Подключение наставника – значимого взрослого для организации и сопровождения в социально-значимой деятельности.

8. Интервью «Мои успехи – мои неудачи» (самоанализ использованных/неиспользованных ресурсов и возможностей).

9. Психокоррекционная программа – тренинги, направленные на профилактику правонарушений и употребления ПАВ, интеграцию в социально-полезную деятельность, досуг в соответствии с интересами и талантами.

10. Интервью «Советы «трудным» подросткам» (подросток, вышедший из категории «трудный», осознает свои проблемы и может поделиться позитивным опытом принятия и одобрения окружающих, опытом достижения успеха).

11. Психологическое сопровождение в решении текущих проблем при личном обращении к педагогу-психологу.

12. Анализ эффективности технологии в работе с различными категориями подростков.

Сроки реализации: Постоянно, при оказании психологической помощи подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, состоящим на учете в социально-опасном положении.

Индикаторы результата:

1. Установление доверительных отношений с подростком.

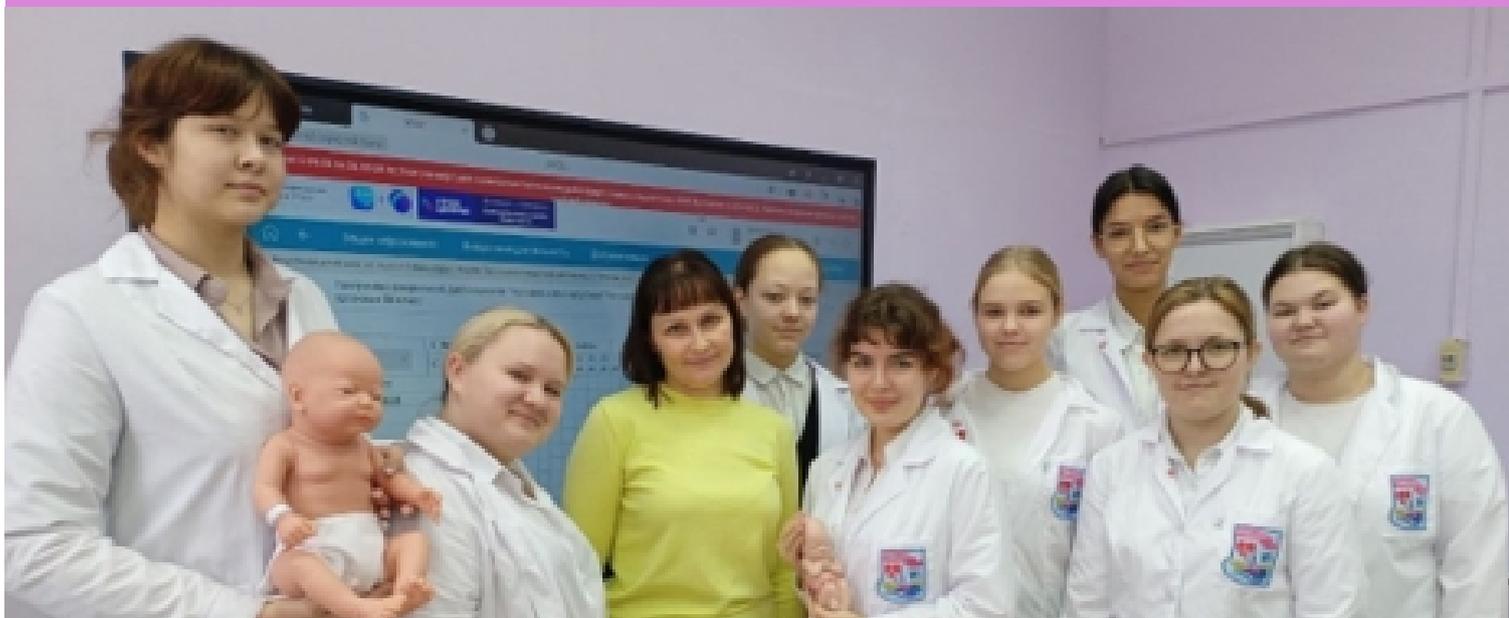
2. Сформированность мотивации на оказание психологической помощи (100 % посещаемость занятий).

3. Осознание несовершеннолетним своей личности, причин и последствий своих поступков (рефлексивный анализ, настрой на преодоление своих проблем, готовность к помощи окружающим).

4. Ориентация на здоровый образ жизни (отсутствие рецидивов, участие в социально-значимой деятельности).

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ МЕДИЦИНСКОГО КЛАССА «ШАГ В МЕДИЦИНУ» МАОУ «ГИМНАЗИЯ № 16» СОВМЕСТНО С ООО «ДОКТОР АЙБОЛИТ»

Кунгурский муниципальный округ Пермского края



Целевая аудитория: Обучающиеся МАОУ «Гимназия № 16» Кунгурского муниципального округа Пермского края.

Ответственные исполнители: Учитель биологии Булыгина Александра Александровна.

Цель: Создание условий для профилактики потребления психоактивных веществ (ПАВ), в том числе алкоголя, табачных изделий, наркотических и токсических веществ.

Этапы мероприятия и описание:

1. Раздел программы «Репродуктивное здоровье человека (мальчики)». «Мужской разговор» (проводит врач-хирург-онколог-уролог Омутных Андрей Николаевич).

2. Раздел программы «Репродуктивное здоровье человека (девочки)».

«О самом сокровенном» (проводит врач акушер гинеколог-онколог Алтухина Анастасия Евгеньевна).

3. Раздел Программы «Санитарное просвещение» (по профилактике употребления ПАВ).

• Метод наглядной агитации: «Санитарный бюллетень»

• Метод «Книжные выставки»

• Метод «Школа здоровья»: встречи с медицинскими работниками (санитарно-профилактическую работу проводят обучающиеся медицинского класса, медицинские работники медицинских учреждений-партнеров проекта «Медицинский класс»)

4. «Своя игра по-нашему!» среди 8 классов

(Готовят и проводят игру обучающиеся из 10 медицинского класса)

Эффективность профилактической практики

1. С подростками работают авторитетные взрослые (не педагоги), которым могут ответить на самый сокровенный вопрос.

2. Подростки сами выступают в роли наставников младших школьников по профилактике потребления психоактивных веществ в «мягкой» форме.

Сроки реализации: Ежегодно, начиная с 2023 года.

Индикаторы результата:

1. 100% прохождения тестирования на употребление ПАВ.

2. 100% ведения ЗОЖ (по итогам медицинских осмотров и прохождения тестирования на ведение ЗОЖ).

3. 70% обучающихся-волонтеров из 10 медицинского класса участвуют в агитационной работе ЗОЖ, проведении мероприятий, подготовке выставок, др. активностей.

ИНТЕРВЬЮ С ПОДРОСТКОМ «Я. НЕ. КУ. РУ!» - МАУК «ГРЕМЯЧИНСКАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»

Губахинский муниципальный округ, г. Гремячинск



Целевая аудитория: Младшие школьники, подростки.

Ответственные исполнители: МАУК «Гремячинская библиотечная система». Детская библиотека Губахинский муниципальный округ, г. Гремячинск. Сотрудники Детской библиотеки г. Гремячинска.

Цель: Исследование уровня информированности подростков и детей о вреде курения с использованием метода интервьюирования и формирование осознанного негативного отношения к курению в образовательных учреждениях.

Этапы мероприятия и описание:

Сотрудники детской библиотеки решили выяснить насколько подростки и дети школ города информированы о вреде курения, знают ли они насколько опасна эта пагубная привычка. Методом исследования было выбрано – интервью.

Сотрудники библиотеки побывали в школах № 20 и № 11. Поскольку дети зачастую не обсуждают эту тему с взрослыми, на помощь вызвался один из волонтеров библиотеки, который и выступил в роли специального корреспондента.

Интервьюер на перемене задавал вопросы ребятам разных классов об их отношении к курению, знают ли они, сколько вредных веществ содержится в одной выкуренной сигарете, что происходит с легкими курящего.

Интервью было записано на видео, смонтировано и использовалось в следующей части мероприятия.

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ), В ТОМ ЧИСЛЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, НАРКОТИЧЕСКИХ И ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Учащимся 4-5 классов было предложено обсудить ответы других ребят. Многие высказались, что сейчас довольно-таки большое количество ребят вместо обычных сигарет, используют электронные – вейпы, некоторым, даже родители покупают. Другие назвали «минус» курения – это материальный ущерб от покупок табачных изделий. Среди ребят были и такие, кто воздержался от каких-либо комментариев.

Затем ребятам было предложено сделать свои собственные мини-книжки, которые называются зинами. Зин – это маленькая книга, которая создается вручную. Она может содержать тексты, рисунки, фотографии и другие материалы. Такие книги делают люди, которым хочется поделиться своими мыслями, идеями или творчеством. В своих изданиях учащиеся выразились более искренне, рассказав о своем отношении к курению. Отраднo, что большая часть ребят написали, что они за здоровый образ жизни, подтвердив это своими рисунками.

Проанализировав мероприятие, пришли к выводу, что такая форма работа с детьми достаточно эффективна, так как вызывает глубокие мысли и откровенные утверждения и высказывания.

Сроки реализации: 2024 г.

Индикаторы результата:

Информирование подростков о пагубном воздействии табака на здоровье.

Способствование снижению табачной зависимости.

Вовлечение молодежи в борьбу против курения.

Пропаганда здорового образа жизни.

Конкретные рекомендации по вопросам профилактики вредной привычки.

Развитие творческих способностей подростков.

• В мероприятиях приняли участие – 50 человек.

• Ролик опубликован в группе Вконтакте МАУК «Гремячинская БС».

Ссылка для просмотра:

https://vk.com/video/@grembib/uploaded?z=video-189238415_456239135%2Fclub189238415

СЕМИНАР КРАШ – КУРС «АНТИНАРКОТИК» МБУ "ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ" (ДАЛЕЕ - «ЦФКСИМП»)

Добрянский ГО



Целевая аудитория: Лица детского и молодого возраста Добрянского ГО.

Ответственные исполнители: МБУ «ЦФКСИМП»

Врач-нарколог Марина Александровна Габдрахманова;

Старший инспектор отделения по делам несовершеннолетних майор полиции Елена Анатольевна Молостова;

Оперуполномоченный отдела уголовного розыска лейтенант полиции Александр Алексеевич Юшков;

Командир народной дружины Татьяна Валерьевна Клепилина.

Цель: Изменение ценностного отношения детей и молодёжи к наркотикам, формирование личной ответственности за своё поведение, формирование антинаркотических установок и пропаганда здорового образа жизни.

Этапы мероприятия и описание:

В семинаре краш – курс «Антинаркотик», проведенном 16.05.2024. для участников, приняли участие специалисты:

-Врач-нарколог Марина Александровна Габдрахманова: рассказала ребятам о том, почему наркотики опасны и могут привести к смерти, а также о причинах и последствиях их употребления;

-Старший инспектор отделения по делам несовершеннолетних майор полиции Елена Анатольевна Молостова и оперуполномоченный отдела уголовного розыска лейтенант полиции Александр Алексеевич Юшков: рассказали о вреде употребления наркотических и психотропных веществ, а также об их влиянии на молодой организм. Сделали предупреждение о том, что за употребление, хранение и распространение таких веществ предусмотрена уголовная ответственность;

-Татьяна Валерьевна Клепилина - командир народной дружины: рассказала участникам встречи, куда обращаться, если они обнаружат наркотические вещества, и как правильно вести себя с людьми, распространяющими наркотики.

-В завершение мероприятия ребятам предоставили возможность пообщаться со специалистами, которые ответили на их вопросы.

Сроки реализации: 16.05.2024

Индикаторы результата:

- данном мероприятии приняли участие - 150 участников
- планируется, что подобные мероприятия, направленные на информирование молодёжи о влиянии наркотиков на здоровье и жизнь человека МБУ «ЦФКСИМП», будут проходить совместно со специалистами на регулярной основе.

ТРЕНИНГ «АКТИВНАЯ ПЯТНИЦА»

МАДОУ «Детский сад «ПАРМА» г. Перми



Целевая аудитория: Сотрудников ДОУ «Детский сад «ПАРМА» г. Перми.

Ответственные исполнители: Миннегулова Г.Ф., Осипова А.И., Гаврилова И.Ю., Лапшина М.В.

Цель: Повышение эмоционального и физиологического тонуса сотрудников ДОУ в конце рабочей недели, снятие мышечных зажимов.

Этапы мероприятия и описание:

1. Оповещение о теме и содержании встречи
2. Нейроразминка
3. Йога-лайт
4. Музицирование на детских музыкальных инструментах
5. Коммуникативные танцы
6. Рефлексия.

Сроки реализации: С сентября по май.

Индикаторы результата:

Увеличение количества участников тренинга на 20%.

Снижение количества б/л сотрудников на 10%.

Мероприятия, направленные на профилактику проявлений стресса

«ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

МАУ «Центральная библиотечная система Пермского муниципального округа» Гамовская библиотека Пермского муниципального округа



Целевая аудитория: Женщины старшего поколения «55+».

Ответственные исполнители: Муниципальное автономное учреждение «Центральная библиотечная система Пермского муниципального округа» Гамовская библиотека, библиотекарь Сыпачева Ирина Витальевна

Цель: Укрепление умственного и физического здоровья людей старшего поколения. Профилактика болезни Альцгеймера, старческого слабоумия и появления стресса. Повышение двигательной активности.

Этапы мероприятия и описание:

Практические занятия направлены на укрепление ментального здоровья и общение людей - один раз в неделю.

Занятие включает следующие этапы: разминка; кинезиологические упражнения; дыхательные практики; двигательная активность; упражнения на внимание, логику, мышление; настольные интеллектуальные игры.

Мероприятия проводятся в формате видеотренингов, используются игровые формы работы. Привлекаются специалисты из других областей (психологи, медики и др.).

Сроки реализации: 2023-2024 гг.

Индикаторы результата:

В результате занятий у участников улучшается настроение, память, внимание, люди становятся более спокойными в стрессовых ситуациях.

Мероприятия, направленные на профилактику проявлений стресса

«НЕЙРОГИМНАСТИКА 50+»

Мазунинская библиотека МАУК «Кунгурская ЦБС»



Целевая аудитория: Жители предпенсионного и пенсионного возраста (55 лет и старше) - 10 человек в возрасте 55 и старше.

Ответственные исполнители: Мазунинская библиотека МАУК «Кунгурская ЦБС» Кунгурский муниципальный округ Пермского края - библиотекарь (инструктор по нейрогимнастике) Смирнова Галина Александровна.

Цель: Повышение работоспособности и профилактика/предупреждение возрастной деменции, в том числе после перенесенного заболевания (инсульт, COVID-19) у жителей предпенсионного и пенсионного возраста (55 лет и старше) - с использованием специальных нейротренажеров, нейрогимнастики и собственных инновационных образовательных методик нейрокоррекции памяти и внимания, а также организации клубной деятельности в библиотеке.

Сроки реализации: 2023-2025 гг.

Индикаторы результата:

Участники улучшат свою память, концентрацию внимания, снизят риски развития ранней деменции, уровень стресса и тревожности, повысят работоспособность, уверенность в себе и своих силах и как следствие, улучшат качество жизни.

Этапы мероприятия и описание:

1. Проведение занятий по нейрогимнастике - 1 раз в неделю.
2. Помимо этого, на территории села реализуется проект «Читай, действуй, живи!» (при поддержке МАУК «Кунгурской ЦБС): каждый участник проекта может пройти курс семинаров-практикумов, направленных на комплексное восстановление когнитивных функций головного мозга, поработать с дополнительной литературой, а также - выполнять «домашние задания».

«НЕЙРОГИМНАСТИКА И СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГРАЖДАН 50+»

Филиал № 4 библиотеки Соликамского городского округа



Целевая аудитория: Лица 50+.

Ответственные исполнители: Заведующая библиотекой, участница проекта «Инструктор нейрогимнастики 50+» Шумкова Наталья Васильевна, тренер-волонтер.

Цель: Продвижение здорового образа жизни, поддержание здоровья людей пожилого возраста.

Сроки реализации: 2024 год, еженедельно.

Этапы мероприятия и описание:

Групповые занятия проводятся на базе филиала № 4 библиотеки, на тропе здоровья в микрорайоне «Клестовка», в первичных ветеранских организациях.

1. Этап – информирование граждан о занятиях по нейрогимнастике и суставной гимнастике через социальные сети, презентация на городских культурно массовых мероприятиях.

2. Этап – формирование групп для занятий нейрогимнастикой и суставной гимнастикой.

3. Проведение занятий – ознакомление с комплексом упражнений, отработка полученных знаний и умений.

4. Проведение опроса о результативности занятий и их влиянии на состояние здоровья.

Индикаторы результата:

Увеличение количества граждан старше 50 лет, посещающих групповые занятия по нейрогимнастике и суставной гимнастике – до 40 человек.