


 vk.com/publichealth67

 smolcmp67.ru

 t.me/publichealth67

 8 (481) 265-11-56



«30Жик»

Программа «За здоровый образ жизни» разработана Центром общественного здоровья и медицинской профилактики ОГАУЗ СОВФД в рамках реализуемых мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».



Проект «30Жик»



образовательный,
оздоровительный
проект для детей (3+) и
подростков



Цель:
популяризация здорового образа
жизни, обучение навыкам и знаниям
подростающего поколения быть
здоровыми, знать и уметь как
правильно сохранить и укрепить своё
здоровье на долгие годы своей жизни.
Акцент делается на мотивирующие
мероприятия для детей




Основные задачи проекта

- 1 Укрепление здоровья,**
в том числе в летний оздоровительный период в условиях экологически чистой природной зоны.
- 2 Содействие полноценному**
физическому и психологическому развитию посредством здоровьесберегающих технологий. Пропаганда здорового образа жизни.
- 3 Профилактика детского и**
подросткового травматизма.
- 4 Формирование у детей**
толерантности, культуры поведения, санитарно-гигиенических навыков.
- 5 Воспитание потребности в**
необходимости занятий физической культурой и спортом.

Программа «30Жик» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся. Она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания детей.



Целевая аудитория

 Дети 3+, из различных социальных групп, уровня развития и состояния здоровья



Форматы работы проекта



**Офлайн-занятия
на свежем
воздухе**



**Офлайн-занятия
в помещениях**





Методы реализации программы



Утренняя зарядка



**Спортивные занятия
и соревнования**



**Информирование
по основам здорового образа жизни в игровой
форме**



Детей знакомят с основными эмоциями (интерес, радость, удивление, грусть, гнев, страх, стыд); учат распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимика, пантомимика, интонация); работают над обогащением словарного запаса и др.



Беседы

**по гигиеническому воспитанию и
профилактике травматизма**



**В рамках реализации
оздоровительной кампании** врачи ЦОЗиМП читают лекции, проводят беседы, викторины, вовлекают в подвижные игры, проводят психологические тренинги, мастер-классы, обеспечивают информационными памятками с раскрасками.

Темы образовательных модулей

- 1 Береги здоровье смолоду.
- 2 Что такое репродуктивное здоровье.
- 3 Профилактика детского травматизма.
- 4 Навыки здорового образа жизни.
- 5 Что для вас дружба?
- 6 Вас что-то тревожит? Что делать?
- 7 Какие качества характера развивают различные виды спорта.
- 8 Чем полезны занятия спортом.
- 9 Питание для иммунитета.
- 10 Питание для здорового роста и развития.

Квесты, игры, тренинги, мастер-классы:

- 1 Тропа Робин Гуда.
- 2 Лабиринт. Тренируем координацию движения.
- 3 Тематический кроссворд «30Ж».
- 4 Тренинг «Учись управлять эмоциями и общаться со сверстниками».
- 5 Собрать пазл: «Собери лицо здорового человека».
- 6 Тренинг «Барометр настроения», «Мы похожи».
- 7 Эстафета с мячом «Виды спорта».
- 8 Игра с мячом «Точно в цель».
- 9 Психологический тренинг «Эмоциональный интеллект».





ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- 1 Укрепить здоровье детей, научить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, внедрить в режим утреннюю зарядку, овладеть основными понятиями о здоровом образе жизни;
- 2 Улучшить социально-психологический климат в коллективе;
- 3 Воспитать негативное отношение к вредным привычкам;
- 4 Укрепить дружбу и сотрудничество между детьми разных возрастов;
- 5 Сформировать умения, навыки, жизненный опыт адекватного поведения в экстремальных ситуациях; приобретение творческих навыков;
- 6 Методическое сопровождение по созданию инфраструктуры и условий для оздоровления детей.



«30Жик»



vk.com/publichealth67



smolcmp67.ru



t.me/publichealth67



[vk.com/
publichealth67](https://vk.com/publichealth67)

