**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Главный государственный санитарный врач  Толочинского района  Витебской области  ­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Пасютина  07.03.2022  Регистрационный номер № 1 |

Информационно - профилактический проект

**«Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ- ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ»**

в рамках реализации Республиканского проекта

«ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

государственного профилактического

проекта «ТОЛОЧИН – ЗДОРОВЫЙ ГОРОД»

|  |  |
| --- | --- |
| УЧРЕЖДЕНИЕ РАЗРАБОТЧИК: | Государственное учреждение  «Толочинский районный центр гигиены и эпидемиологии» |
| АВТОРЫ: | инструктор – валеолог Г.И. Васильева  помощник врача-гигиениста Т. А. Савицкая |

|  |  |
| --- | --- |
| **Место реализации проекта** | Государственное учреждение образования  «Средняя школа №2 г. Толочина» |
| **Сроки реализации**  **проекта** | Март 2022- март 2025 гг. |
| **Организаторы проекта** | Государственное учреждение  «Толочинский районный цент гигиены и эпидемиологии» | |
| **Соорганизаторы проекта** | Учреждение здравоохранения «Толочинская районная центральная больница»  Государственное учреждение образования «Средняя школа №2 г.Толочина» | |
| **Участники проекта** | Заместители директора, классные руководители, педагоги учреждения, ученический коллектив, родительская общественность, обслуживающий персонал, представители учреждения здравоохранения, социальные партнеры |
| **Теоретическая часть исследования** | * Понятие осанки, ее виды и анатомо-физиологические особенности * Теоретическое обоснование формирования правильной осанки * Разработка рекомендаций по оздоровлению детей и формированию правильной осанки в условиях школьного обучения * Теоретический анализ и обобщение данных, отражающих состояние исследуемой проблемы |
| **Практическая часть исследования** | * Методика определения нарушения осанки * Анализ результатов ежегодных медицинских осмотров * Диагностика нарушения осанки * Факторы вызывающие нарушения осанки учащихся |

**Актуальность и обоснование проекта:**

В настоящее время такие термины, как «нарушение осанки», «сколиоз», «сколиотическая болезнь», все чаще интересуют не только врачей - ортопедов и специалистов в области физической реабилитации, но и вызывают серьезную озабоченность у воспитателей дошкольных учреждений, учителей школ, а также родителей детей, к которым это относится. Правильная осанка, которая начинает формироваться в раннем возрасте, и ее главная составляющая – здоровый позвоночник – отражают степень общего развития детей и подростков, их функциональный статус и являются основой здоровья школьников. Увеличение в последнее время числа детей и подростков, которые имеют нарушения и заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани, в частности нарушения осанки и сколиоз, – одна из актуальных проблем практической медицины и педагогики. В современной школе огромное внимание уделяется здоровье сберегающим технологиям. И это не случайно, ведь хронические заболевания в настоящее время диагностируются в среднем у 40-45% школьников, а среди считающихся здоровыми около 70% - дети с различными морфофункциональными нарушениями.

Анализируя результаты профилактических медицинских осмотров детей школьного возраста (6-17 лет) Толочинского района за период 2019- 2021 годы, отмечается тенденция к снижению количества детей, относящихся к первой группе здоровья (2019г - 42,6%, 2021г-38,2%), тогда как численность детей второй группы здоровья возросла с 39% до 45,2%. Из числа отдельных нарушений здоровья у детей школьного возраста, выявленных при медицинских осмотрах за 2021год в Толочинском районе, сколиоз и нарушение осанки одна из актуальных проблем, стоящих после нарушения остроты зрения у учащихся и составляет 17,6 в пересчете на тысячу детского населения.

Совершенствование физического образования в начальной школе нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика нарушений осанки. Функциональное состояние опорно –двигательного аппарата (ОДА) находится в тесной взаимосвязи с общим состоянием организма и является отражением его физиологического и психологического статуса. У детей с нарушениями ОДА недостаточно развита общая моторика, нарушена координация движений, они физически ослаблены, быстро утомляются. Под влиянием различного рода нагрузок нарушения быстро прогрессируют, постепенно приобретая стойкий характер, а это ведет к деформации скелета, сопровождающейся болями в мышцах и суставах, смешением внутренних органов. Нарушения осанки у детей могут влиять на функцию желудочно- кишечного тракта (нарушение секреции, изменение тонуса желудка и кишечника, отрыжка, метеоризм и т.д.), на состояние сосудов, нервов и нервных сплетений. У детей с нарушениями осанки снижена жизненная емкость легких, уменьшена экскурсия грудной клетки и диафрагмы, что неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Традиционно очень мало внимания уделяется состоянию стопы, поскольку дети редко жалуются на стопы, но от пренебрежительного отношения к проблеме её негативное влияние на формирование осанки не уменьшается. Плоскостопие – проблема достаточно серьезная, так как здоровая стопа - это первично-системный элемент удержания тела в вертикальном положении. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника, особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания. Привычка сутулиться может спровоцировать начало сколиоза или юношеского кифоза, особенно при наличии нарушений обмена веществ в соединительной ткани, или обменные нарушения могут вначале вызвать дегенерацию межпозвонковых дисков и тел позвонков, а вызванные этим нарушения осанки легко принимают необратимый характер. Сформированные дефекты позвоночного столба и стопы после окончания полового созревания, а стало быть, и окончания роста, исправить консервативными способами невозможно. Поэтому оптимальное время профилактических воздействий – период интенсивного роста. Это возраст 5-7 лет, и 12-16 лет, который совпадает с периодом полового созревания.

Государственное учреждение «Толочинский районный центр гигиены и эпидемиологии» инициирует к реализации профилактический проект по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата среди учащихся Толочинского района. Для реализации проекта предлагается выбрать государственное учреждение образование «Средняя школа №2 г.Толочина», целевой аудиторий определить учащихся 1- х классов.

**Цель проекта:**

* Ранняя диагностика нарушений костно-мышечной системы и их своевременная коррекция (визуальное выявление нарушений осанки, истинного сколиоза, плоскостопия и др.)
* Создание системы работы, направленной на профилактику нарушения осанки и плоскостопия у детей, повышение их двигательной активности.
* Обучение родителей и детей гигиеническим основам здорового образа жизни и воспитание мотивации к формированию правильной осанки и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата
* Выявление возможных причин, вызывающих нарушения осанки учащихся, контроль за формированием стопы

**Задачи проекта:**

* снизить число детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата:

-исправить имеющийся дефект осанки;

-выработать силовую и общую выносливость мышц туловища, укрепить мышечный корсет;

* снизить число детей, впервые выявленных по заболеванию опорно-двигательного аппарата;
* снизить число детей, занимающихся в специальной медицинской группе по физкультуре;
* оптимизация суточной двигательной активности и рациональное физическое воспитание с использованием корригирующей гимнастики;
* организация сбалансированного питания для нормализация минеральной плотности костной ткани у детей
* повысить ответственность родителей за своевременное выявление заболеваний опорно-двигательного аппарата и обращениям за медицинской помощью к врачу-специалисту;
* повысить грамотность родителей по вопросам профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, ознакомить с факторами риска, приводящими к нарушениям осанки, плоскостопия
* создание оптимальных условий для соблюдения правильной рабочей позы (правильный подбор мебели, контроль за правильным рассаживанием, использование приспособлений, снижающих статическую нагрузку на позвоночник (конторки Базарнова, переносные конторки, балансировочные сидения)

**Этапы реализации проекта**

**организационно-подготовительный этап:**

* Сравнительный анализ детей, имеющих заболевания опорно-двигательной системы, за последние три года по результатам профилактических осмотров
* Создание инициативной группы, распределение обязанностей, определение сроков и исполнителей
* Подготовка необходимых документов для успешной реализации проекта (проектирование, перспективное планирование, разработка памяток для учащихся, родителей, педагогов, рекомендаций).
* Организация сотрудничества и партнёрства, согласование планов;
* Изучение вопроса формирования здорового образа жизни в детской среде (анкетирование, обработка и анализ полученных результатов);

**Исполнительные этапы:**

**1 этап (Диагностический).**

***Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия***

* Первичная диагностика детей.
* Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
* Сбор и обработка данных о состоянии осанки учащихся;
* Анкетирование;
* Анализ полученных результатов.

**2 этап (Практический)**

***Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки***

* Обучение по формированию правильной осанки, стереотипа правильной походки, профилактика и коррекция нарушений;
* Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
* Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
* Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
* Обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
* Развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
* Развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
* Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
* Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
* Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
* Выявление возможных причин, приводящих к нарушению осанки школьников.
* Выявление актуальности данной проблемы, по мнению медицинского работника, преподавателей школы, учащихся и их родителей.
* Контроль за выполнением адресных профилактических мероприятий и врачебных назначений
* Разработка ежегодных календарных планов просветительской работы
* Издание информационно- образовательных материалов для учащихся и родителей школы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, формированию здорового образа жизни.

**3 этап (Контрольно-итоговый):**

***Цель: Эффективность проводимой профилактической работы***

* Диагностика усвоенных умений и навыков: проведение анкетирования родителей и учащихся «Шаги к сохранению правильной осанки»
* Анализ динамики нарушения осанки учащихся ГУО «СШ №2 г.Толочина» за 2022 – 2025 гг., по данным ежегодных медицинских осмотров подведение итогов, соотнесение полученных результатов с поставленными задачами
* оформление фотоотчёта «Я здоровым быть хочу-пусть меня научат» в ходе проведения мероприятий на этапах реализации проекта

**Показатели эффективности реализации проекта**

* не менее 30 % школьников включены в деятельность спортивных секций;
* более 80% учащихся обладают знаниями, умениями и навыками ЗОЖ;
* Эффективность мероприятий по реализации проекта, положительная динамика здоровья учащихся по результатам заполнения тecтoвых карт
* укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
* овладение навыком правильной походки;
* развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
* развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
* снижение числа детей, занимающихся в специальной медицинской группе по физкультуре (ЛФК);
* степень удовлетворенности школой детей, родителей и педагогов комплексностью и системностью работы по сохранению и укреплению здоровья;
* отсутствие воздействий неблагоприятных для здоровья детей факторов (оборудование мебелью с учетом возрастных изменений, рассадка и т.д.).
* повышение уровня компетентности педагогического коллектива по использованию здоровьесберегающих технологий;