



ПРОЕКТ
ЗОЖ
с рождения

Салова М.Н.

Салова Марина Николаевна

- В 2002 году окончила Ивановскую государственную медицинскую академию.
- Обучалась в клинической интернатуре, с 2003 года работала врачом-педиатром детской городской поликлиники № 6 г. Иваново.
- После прохождения профессиональной переподготовки с 2004 г. врач-невролог в детской поликлинике.
- В 2006 – 2009 годах обучалась в аспирантуре при кафедре поликлинической педиатрии с курсом здорового ребенка и общего ухода за детьми, после окончания которой в принята на работу ассистентом этой кафедры.
- В 2009 году защитила кандидатскую диссертацию на тему «Состояние здоровья детей 9-11 лет с последствиями перинатальных гипоксических поражений центральной нервной системы с учетом типа их психосоматической конституции».
- В 2010 – 2015 годах работала доцентом кафедры поликлинической педиатрии с курсом здорового ребенка и общего ухода за детьми.
- В 2015 – 2018 годах работала неврологом Детского городского консультативно-диагностического центра г. Иваново.
- В 2019 - 2024 годах работала в ОБУЗ ИКБ им. Куваевых заведующим отделением реабилитации детской поликлиники № 8, с 2022 г. – заведующим детской поликлиникой №8.
- С июня 2024 г. – заместитель главного врача по детству ОБУЗ ГКБ № 4.



ПРОЕКТ: Формирование здорового образа жизни подростающего поколения с рождения

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА (сделано в 2019-2024 г.г.)

1. Ежедневное использование в работе детского врача-невролога главного подхода к оздоровлению и лечению пациентов – ЗОЖ!
2. Работает «Школа здоровья» на сайте детской поликлиники № 8 ОБУЗ ИКБ им. Куваевых.
3. Сотрудниками детской поликлиники № 8 г. Иваново рассылается информации по формированию ЗОЖ у детей с рождения на электронные почты родителей (проект внедрен в 2022 г. в рамках «Бережливой поликлиники»).
4. Регулярно размещается информация по пропаганде ЗОЖ у детей дошкольного и школьного возраста на сайтах образовательных учреждений, в соц.сетях.
5. Ежеквартально проводятся семинары и «круглые столы» с педагогами образовательных учреждений Ивановской области на базе Университета непрерывного образования и инноваций.
6. Регулярно проводятся интерактивные мероприятия по формированию ЗОЖ с детьми и их родителями.
7. Публикуются в СМИ и научных изданиях материалы, направленных на пропаганду ЗОЖ.
8. Тиражирование опыта работы по внедрению технологий, направленных на формирование ЗОЖ у детей и их родителей, на научно-практических конференциях регионального и всероссийского уровня.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОЕКТА (предстоит сделать)

1. Привлечение врачей, студентов-медиков, волонтеров для активного продвижения среди населения принципов ЗОЖ, направленных на предупреждение формирования у детей заболеваний органов и систем.
2. Публикация в СМИ Ивановской области, на всероссийских интернет-платформах материалов по теме ЗОЖ, как основы профилактики заболеваемости населения.
3. Ведение регулярной рубрики на тему ЗОЖ в ивановской газете.

Девиз детского невролога Саловой:

Лучшая таблетка та, которую ребенку не дали

Каждая рекомендация в семью ребенка начинается с режима дня, питания, физической активности, гармонизации эмоционального состояния ребенка

ЕЖЕДНЕВНО	Время
Пробуждение, утренняя гимнастика бережное включение любимого организма в работу, <u>потягушки</u> , ходьба на носках (до туалета), пятках (до кухни), подскоки, умывание прохладной водой	5 минут
Дневной сон полученная информация прочно «усваивается» только во сне	40 минут
Активные движения кислород идет в организм через активную работу мышцы, при мышечной нагрузке вырабатываются гормоны радости, обязательные физкультминутки каждый «сидячий» час	3 часа
Прогулки оптимально - в загородной зоне, с возможностью выброса энергии: бегать, прыгать, громко кричать, размахивать руками, громко смеяться, валяться в снегу или траве	3 часа
Питание употребление «радостных» продуктов: овсянка, бананы, сыр, творог, томаты, орехи, фрукты, сухофрукты, исключение «врагов мозга» : лимонады, чипсы, «острые» приправы, копчености, кофе, торты, конфеты	500-700г в день
Компьютер, телевизор, телефон до 3 лет – запрет, до 10 лет – 15 минут, 11-12 лет – 20 минут, 13-14 лет – 25 минут, 15-18 лет – 50 минут за два подхода; всегда завершать гимнастикой для глаз	30 минут
Разговор «по душам», сказка перед сном возможность разделить переживания, получить совет, в новый день идти «без груза» проблем	10 минут
Хвалить ребенок всегда хороший, поступки могут быть плохими, щедрое поощрение желаемых результатов, вознаграждение	20 раз
Целовать, обнимать просто так – от души, обеспечить эмоциональный комфорт, чувство спокойствия и защищенности	10 раз
Ночной сон отход ко сну не позднее 22.00 в проветренной комнате	8-9 часов



Ивановский детский врач стала одной из лучших в стране

Невролог детской поликлиники №18 Марина Салова победила во Всероссийском конкурсе «Детский врач 2021 года» в номинации «дети-неврологи».

Победителей конкурса объявили в Союзе педиатров России.

Марина Николаевна – кандидат медицинских наук, по специальности педиатр и невролог.

Ведущие ее профессиональные направления – оказание комплексной медико-социальной помощи детям с хронической болезнью и трудностями обучения.

ИвановскийОбласть ИвановскойРеспубликанские

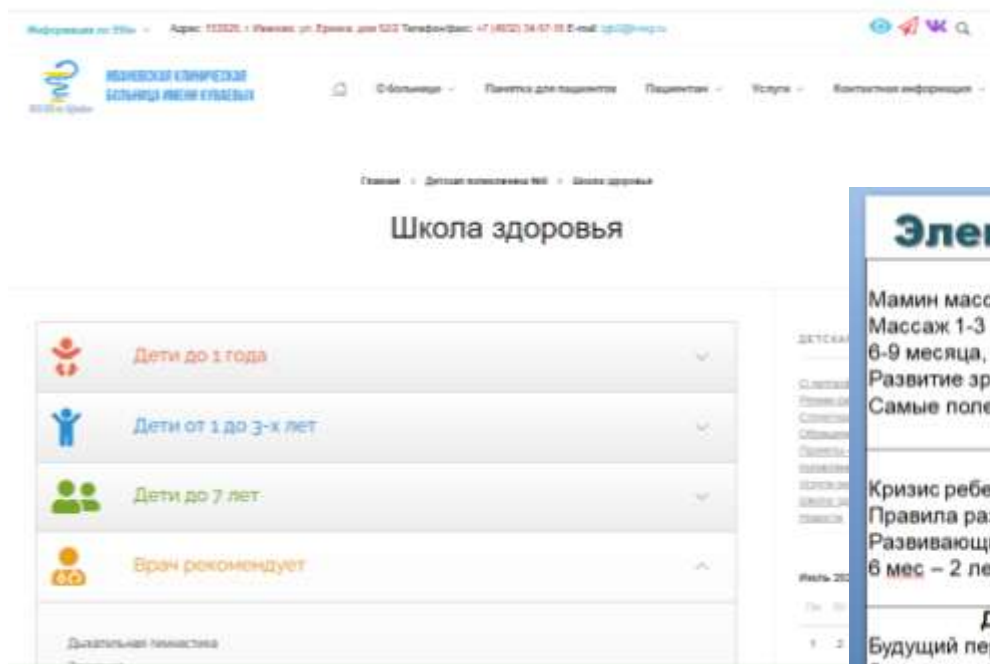


Врач из Иванова победила во Всероссийском конкурсе «Детский врач 2021 года»

Школа здоровья на сайте детской поликлиники № 8 ОБУЗ ИКБ им. Куваевых

ССЫЛКА: <https://igb2.ru/detskaya-poliklinika-8/shkola-zdorovya/>

✓ Разработаны памятки
Для родителей по
формированию здорового
образа жизни ребенка с
рождения

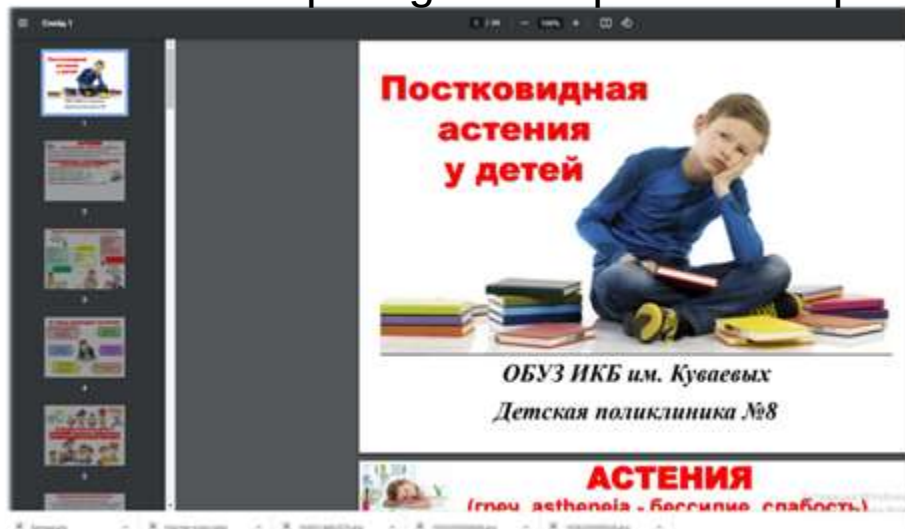


✓ Рассылка информации по
формированию ЗОЖ у детей с
рождения на электронные почты
родителей

Электронные памятки для родителей	
Дети до 1 года Мамин массаж с потешками Массаж 1-3 месяца, 3-4 месяца, 4-6 месяца, 6-9 месяца, 9-12 месяца Развитие зрения, речи, слуха Самые полезные игры с малышом	Врач рекомендует Режим дня. Закаливание. Дыхательная гимнастика. Заикание. Энурез. При нервном возбуждении Профилактика головных болей Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения на равновесие
От 1 года до 3 лет Кризис ребенка 3 лет Правила развития ребенка от 2 до 3 лет Развивающие упражнения 1 г – 1 г 6 мес, 1 г 6 мес – 2 лет, 2 л – 2 л 6 мес, 2 л 6 мес – 3 л	Логопед рекомендует Развитие речи со стихами Расширение словарного запаса ребенка Речевые игры по дороге в сад Комплексы артикуляционной гимнастики Игры для развития грамматического строя речи, слоговой структуры слова
Дошкольный возраст Будущий первоклассник должен знать Засыпашки. Упрямство трехлеток. Как приучить ребенка к горшку. Как утихомирить малыша	Советы психолога Гиперактивный ребенок. Как правильно отказать ребенку. Как правильно ругать ребенка. Медлительный ребенок Откуда берутся истеричные дети
Полезные игры Песенки для пальчиков. Игры для развития внимания, мышления, снижения тревоги, агрессивности и т.д.	

Особенно популярны у населения презентации по восстановлению здоровья после перенесенной коронавирусной инфекции и «Лайфхаки здоровья»

ССЫЛКА: <https://igb2.ru/wp-content/uploads/2022/02/postkovidnaya-asteniya.pdf>



Здоровый сон – хороший ум!

- человек должен спать не меньше 8 часов
- во время сна (но только до 12 ночи) вырабатывается гормон роста
- ночью мозг перерабатывает информацию полученную за день
- во время сна происходит переработка организма и тканей – много

Но нет времени на сон

Следствие:

- утром мозг и весь организм не готов к работе
- болит голова
- сплющ на уроке



Лови лайфхак!

- раньше ложись и раньше вставай
- перед сном – плеток кислорода (прогулка или проветривание)
- сними напряжение с шеи гимнастикой
- за 1 час до сна устрой спать телефон и компьютер
- когда засыпаешь – думай о приятном, с улыбкой о новых днях



Что мне снег, что мне зной – телефон всегда со мной!

- все друзья на связи (даже те, кого не знаешь)
- информация всегда доступна: ищи, что хочешь!

Следствие:

- болит голова (у гаджета «мозги» желтые, а у нас?)
- резко ухудшается зрение и осанка
- плохой сон (мозг продолжает играть)
- зависимость (кто нам управляет?)



Лови лайфхак!

- правило: «30х30/10х3»
- 30 минут – компьютер
- 10 минут – активный отдых
- 3 подхода в день (не больше!)
- техника для глаз: посмотреть на самую дальнюю точку за окном и на свой носик – 5 раз
- техника для шеи: наклонить и растянуть шею (по 3 секунды)
- лучше компьютер, чем телефон: смотри в большой экран, а не «подпрыгивай» в маленький



Веселая физкультминутка

Дети	Взрослые
Танцевать, танцевать	Плавные повороты в стороны
Виса руками тылови твое	Шаги руками
В скакалке мы крутимся	Шаг влево и вправо
А во время – наклоны	Пружинки на месте
В кругу все руки упрямые	Руки с руками ладья
А в четверть – в квадрат переходим	Взрыв бега на месте
Вокруг в круге мячики	Прыжки
Мне публичу каждый день	Прыжки
В ладошках мы кареман	Прыжки
Танцевать все ручки	Прыжки
На парк и в садик	Прыжки
Вокруг в кругу все мячики	Прыжки

«Скорая помощь» при нервно-возбуждении

- «Дыхание» положить на грудь, ноги, под себя, дышать.
- «Прыжки» прыжки: оставить ноги в одну линию и прыгать руками вправо-влево, вправо-влево, вправо-влево.
- «Воспитатель»
 - Делать медленные наклоны.
 - Делать медленные наклоны.
 - Делать медленные наклоны.
 - Делать медленные наклоны.
- «Дыхание» положить на грудь, ноги, под себя, дышать.
- «Дыхание» положить на грудь, ноги, под себя, дышать.



Кислород – это жизнь!

- человек должен гулять 3 часа в день
- прогулки должны быть в загородной зоне
- чем больше мы двигаемся на воздухе, тем активнее организм насыщается кислородом

Но ... нет сил и времени

Следствие:

- голова не соображает
- слабость, вялость, усталость
- плохой сон

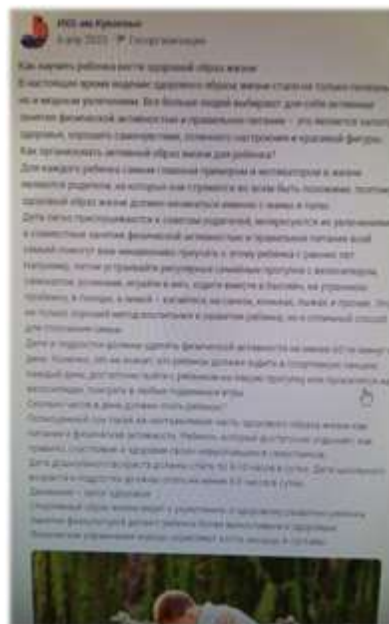


Лови лайфхак!

- в школу или пешком, из школы – тоже
- перед уходом в школу – оставь окно на проветривание
- делай уроки только в проветренной комнате
- перед сном обязательно проветри комнату



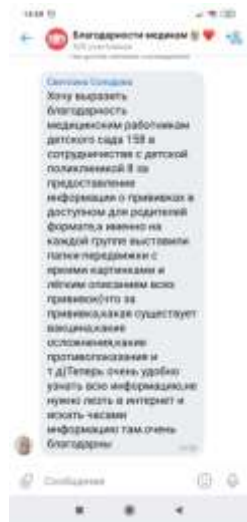
Размещение информации по пропаганде ЗОЖ у детей дошкольного и школьного возраста в образовательных учреждениях, в соц.сетях



ССЫЛКА: <https://vk.com/public183838821>

✓ За 2019-2024 г.г. размещено более 100 информационных материалов, направленных на пропаганду ЗОЖ у детей

Привлечение врачей детской поликлиники № 8 к популяризации ЗОЖ среди населения



В рамках проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни заведующей профилактическим отделением детской поликлиники № 8 Элиной Юрьевной Кокуевой с обучающимися гимназии 32 проведены интерактивные игры на тему опасности употребления наркотических средств. Подросткам было доступно объяснено, какой непоправимый вред здоровью может нанести употребление психоактивных средств, особенно в незрелом возрасте. Обсуждение этой темы показало высокую заинтересованность подростков и настроенность на здоровый образ жизни.



У многих родителей присутствует тревога и страх о том, когда говорить с детьми на темы полового воспитания, и многие уверены, что разговор надо начинать с вопроса «что такое секс». Малы вас успокоить, что половое воспитание сводится далеко не к вопросам о сексе. Половое воспитание - это прежде всего про БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ребёнка. КОГДА? Ответственным родителям не стоит ждать пока ребёнок сам начнёт задавать вопросы. Надо брать инициативу в свои руки. Потому что родители не забывают говорить регулярно с детьми о правилах дорожного движения. А вот вопросы полового воспитания задаются «до лучших времён». Абсурд!

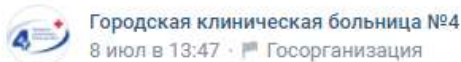
Материал подготовлен врачом-педиатром дневного стационара детской поликлиники № 8 Романовой А.В.



Привлечение врачей Детского городского консультативно-диагностического центра к популяризации ЗОЖ среди населения

ССЫЛКА: https://vk.com/4gkb_ivanovo

ССЫЛКА: <https://vk.com/ivanovskimedik>



♥️ Тренинг «Семейные ценности» провела в преддверии праздника - 🌻 Дня семьи, любви и верности, в Детском консультативно-диагностическом центре ОБУЗ ГКБ №4 медицинский психолог Татьяна Львовна Лайкова.

👩 Она напомнила молодым людям историю появления русского дня влюбленных, который отмечается в России 8 июля, рассказала о «дереве» семейных ценностей, как в историческом аспекте, так и в современных представлениях.

🎮 Интерактивная игра «Ассоциации» помогла подросткам глубже понять основы семейной жизни, разобраться, какие черты характера помогут создать крепкую семью.

Особенно ребятам понравилась викторина «И в шутку, и всерьез», во время которой удалось с юмором взглянуть на традиционные семейные проблемы.

📌 Напомним, в России 2024 год объявлен Годом семьи 🧑🧒

Поздравляем всех с этим праздником! 🌻 🌻 🌻 Желаем мира, счастья и благополучия вам и вашим семьям! ❤️





Организация и проведение интерактивных мероприятий по формированию ЗОЖ с детьми и их родителями

ССЫЛКА: https://vk.com/video-49746905_456254225?list=d8167e29..



✓ За 2019-2024 г.г. проведено 20 мероприятий по тематике здорового образа жизни



Публикация статей в научных журналах по опыту работы использования немедикаментозных оздоровительных методов в детских лечебно-профилактических учреждениях

ССЫЛКА: <https://e.pediatrics-practice.ru/967621>

✓ Всего опубликовано более 200 печатных материалов, из них - 3 монографии, 18 научно-методических пособий, 65 статей в центральной печати

✓ В большинстве статей содержится информация по опыту внедрения технологий пропаганды ЗОЖ в работу медицинских учреждений для детей



Опубликованные в 2019-2024 г.г. материалы по внедрению принципов ЗОЖ, как основы оздоровления детей

Опыт работы отделения медицинской реабилитации для детей с патологией нервной системы в условиях детской поликлиники (материалы форума)	Сборник материалов IV Российского Форума с международным участием «Современная педиатрия. Санкт-Петербург — Белые ночи — 2019». — СПб., 2019. — 90 с.
Адаптационная когнитивная физкультминутка для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (статья)	Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции. — Екатеринбург, 2020. — С. 220-224.
Комплексный подход к оказанию помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования (статья)	Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции. — Екатеринбург, 2020. — С. 224-227.
Сценарий промежуточного родительского собрания «Гаджеты и дошкольники» (статья)	Справочник руководителя дошкольного учреждения. — 2020. — № 3. — С. 1-8.
Новые организационные формы работы с детьми с патологией нервной системы в условиях детской поликлиники (материалы конгресса)	Сборник материалов X Балтийского конгресса по детской неврологии. — Санкт-Петербург, 2020. — С. 39.
Организация работы врача-педиатра по формированию здорового образа жизни и мониторингу поведенческих факторов риска у детей школьного возраста (учебное пособие)	Учебное пособие. — Иваново :ИВГМА, 2021. — 90 с. <i>В соавторстве с сотрудниками кафедры</i>
Медико-социальное сопровождение детей с последствиями перинатальных поражений нервной системы в условиях детской поликлиники (материалы конгресса)	Сборник материалов XI Международного Балтийского Конгресса по детской неврологии. — Санкт-Петербург, 2021. — С. 84.
Ребенок, телевизор и телефон: как найти здоровый баланс (статья)	Современные тренды образования: материалы III Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. — Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2021. — С. 34 — 40.
Нейросоматический подход к оздоровлению детей с заболеваниями пищеварительной системы (материалы конгресса)	Материалы XXVIII Конгресса детских гастроэнтерологов и стран СНГ («Актуальные проблемы абдоминальной патологии у детей»). — М: ИД «Медпрактика-М», 2021. — С. 65-67.
Медико-социальное сопровождение детей с нарушением психоречевого развития в детской поликлинике (статья)	Российский педиатрический журнал. — 2021. - № 4S. — Т. 2. — С. 59 — 61.
Особенности оказания реабилитационной помощи детям с последствиями перинатальных поражений нервной системы в условиях детской поликлиники (материалы съезда)	Сборник тезисов XIX Съезда педиатров России с международным участием «Актуальные проблемы педиатрии». — Москва, 2022. — С.229.
Эффективность нейropsychологической кинезотерапии для детей с трудностями школьного обучения (материалы съезда)	Сборник тезисов XIX Съезда педиатров России с международным участием «Актуальные проблемы педиатрии». — Москва, 2022. — С.230.
Физкультминутка для стимуляции мозговой деятельности у обучающихся с разными интеллектуальными возможностями (статья)	Современные тренды образования: Материалы IV Всероссийской (национальной) педагогической научно-практической конференции (15-17 декабря 2021 г.). — Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2022. — 152 с.
Организация медицинской помощи детям, перенесшим новую коронавирусную инфекцию, в условиях поликлиники (статья)	Вестник Ивановской медицинской академии. — 2022. — Т. 27, № 2. — С. 16-21.
Подходы к оптимизации работы детской поликлиники в условиях пандемии	Медицина и организация здравоохранения. - 2023. —№ 3. — Т. 8. — С. 26 — 34.

Доклады на всероссийских научно-практических конференциях



✓ За время медицинской деятельности по опыту работы сделано 67 докладов

✓ Особый интерес у коллег вызывает опыт работы с использованием немедикаментозных методов лечения и реабилитации, установление комплаенса с семье ребенка



Обучение педагогов основам формирования ЗОЖ у детей

ССЫЛКА: <https://www.resobr.ru/news/60831-qqq-20-m03-stsenariy-promejutochnogo-roditelskogo-sobraniya-gadjety-i-doshkolniki>

ССЫЛКА: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43040602&selid=43040609>

ССЫЛКА: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48456749>

ССЫЛКА: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46269098>



✓ С 2003 г. на базе Университета непрерывного образования и инноваций Ивановской области проводятся обучающие мероприятия по медико-психолого-педагогическому сопровождению детей с разными образовательными потребностями



✓ Основу индивидуальной программы медико-социальной помощи составляют рекомендации в семью по ЗОЖ

ЗОЖ – дело семейное...

Дочь Надежда, студентка 1 курса Ивановского медицинского университета, еще будучи школьницей, начала занималась обучением принципам ЗОЖ младших школьников.

При её активном участии была разработана и внедрена в работу школ физкультминутка для стимуляции мозговой деятельности



ССЫЛКА:

https://pedagogika.ucoz.net/load/forum_2021_2022/salov_a_v_i_dr_fizkultminutka_dlja_stimuljacii_mozgovoj_deja_telnosti_u_obuchajushhiksja_s_raznymi_intellektualnymi_vozmozhnostjami/20-1-0-236



A man wearing a black graduation cap and a light blue button-down shirt stands next to a woman. Both are holding dark red diplomas. The man's diploma has a red emblem, and the woman's diploma has a gold emblem. They are standing in front of a large circular logo of the University of Applied Sciences (VUT) in Plovdiv. The logo features a blue graduation cap and the text 'УНИВЕРСИТЕТЪТ ЗА ПРИКЛАДНИ НАУКИ' (University of Applied Sciences) and 'ПЛОВДИВ' (Plovdiv). The background is a red wall.

ССЫЛКА:

Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни



Учитель технологии
ОГБОУ «Ильинская
коррекционная
школа № 1»
Самое А.В.

Понятие	%
Ведущий	39,0
В садоводческом училище	67,5
В садоводческом институте техникума, училища или колледжа	70,0
В садоводческом училище с дополнительными факультетами, интернату	42,5
В садоводческом институте техникума	67,5
В садоводческом центре	5,0
Проектная группа (20-30)	40,0
Возрастная группа (2-3 года жизни)	22,5
Воспитатель, учитель, педагог	67,5
Общая часть сада	77,5
Общая часть сада в садоводческом институте	30,0
Будет	7,5
Нельзя использовать терминологию садоводства	30,0
Не является учебной	5,0
Для садоводов и УОД (участков и участков)	60,0
Для садоводов и УОД (участков и участков)	52,7
Для садоводов и УОД (участков и участков)	40,0

3. Собственный пример ЗОЖ:

- активный стиль жизни;
- позитивная жизненная позиция;
- отсутствие вредных привычек.

4. Борьба с вредными привычками – применение «двигательных наказаний» за ненормативную лексику:

- воспитательное воздействие;
- физическая разрядка;
- выход отрицательных эмоций в допустимой форме;
- само- и взаимоконтроль.

1. Наличие в классах регулируемых верстаков.
2. Разработка физкультминуток для использования на уроках столярного дела.
3. Организация двигательной активности старшеклассников в перемену.
4. Создание базы демонстрационных пособий по охране труда.
5. Внедрение системы поощрения учащихся и педагогов за ведение ЗОЖ и отсутствие вредных привычек.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОЕКТА

на 2024 – 2027 г.г.

1. Привлечение детских врачей, студентов-медиков, волонтеров для активного продвижения среди населения принципов ЗОЖ, направленных на предупреждение формирования у детей заболеваний органов и систем:
 - разработка памяток по ЗОЖ детей врачами-специалистами Детского консультативно-диагностического центра
 - разработка методических рекомендаций для педагогов образовательных учреждений по формированию здоровьесберегающей образовательной среды
2. Публикация в СМИ Ивановской области, на всероссийских интернет-платформах материалов по теме ЗОЖ, как основы профилактики заболеваемости населения по отдельным нозологическим формам.
3. Ведение регулярной рубрики на тему ЗОЖ в ивановских газетах, соц.сетях.