

## **Программа здоровье сбережения**

### **«Быть здоровым здорово»**

#### *Пояснительная записка.*

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психологического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и тренеров-преподавателей.

#### **Цели программы:**

- Создание организовано – педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- Усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
- Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- Развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения

дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

- Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья работников МКУ ДО МДЮСШ.

#### **Задачи программы:**

- 1) Четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния;
- 2) Гигиеническое нормирование учебной нагрузки;
- 3) Участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой Школ Здоровья, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

#### **Участники программы:**

- Учащиеся
- Тренеры-преподаватели
- Родители

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам ДЮСШ необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая **модель личности ученика:**

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.

Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Потребность в самостоятельной двигательной активности.

Самоконтроль, личностное саморазвитие.

#### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- Повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности учащихся ДЮСШ
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

- Повышение уровня самостоятельности и активности учащихся ДЮСШ.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности тренеров-преподавателей в сохранении и укреплении здоровья учащихся.
- Участие в районных областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);

культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);

культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на 2017-2018 уч.год, в течение которого решаются следующие вопросы:

четкое отслеживание санитарно- гигиенического состояния ДЮСШ;

гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

совершенствование деятельности психолога – медико – педагогической службы ДЮСШ для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий;

***Методы контроля за реализацией программы:***

Проведение заседаний тренерского совета ДЮСШ

Посещение и взаимопосещение учебно- тренировочных занятий, проводимых по ЗОТ. Изучение и анализ опыта работы тренеров-экспериментаторов. Совершенствование форм и методов ЗОТ. Создание методической копилки экспериментального опыта. Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в спортивной школе. Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению. Контроль за организацией учебно-тренировочного процесса, распределением учебной нагрузки.

#### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

- о создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- о подготовка тренеров по вопросам охраны здоровья детей;
- о обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;
- о введение в содержание воспитания и образования учащихся занятий о своем здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- о обеспечение двигательной активности детей;
- о организация психолого -медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
- о пропаганда здорового образа жизни (тематические беседы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);
- о широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- о развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса здоровьесберегающих технологий в ДЮСШ:

- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого- педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия**:

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учетом возрастных особенностей детей.
6. Способствовать созданию комфортной атмосферы в ДЮСШ и тренировочных группах.

Применять **разнообразные формы работы**:

1) Учет состояний детей:

Анализ медицинских карт учащихся.

Определения группы здоровья.

Учет посещаемости занятий.

Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы.

2) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

Дни здоровья.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3) Урочная и внеурочная работа.

Открытые учебно-тренировочные занятия тренеров-преподавателей и учителей физкультуры.

Открытые тренировочные занятия и общешкольные мероприятия спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной направленности.

**План действий на учебный год:**

***Первое полугодие***

*Сентябрь*

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению учащихся.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы ДЮСШ по здоровьесбережению.

Проведение внутришкольных и участие в сельских спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

#### Октябрь

Организация работы учащихся по поддержанию порядка на закрепленных участках, работа по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в спартакиаде. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Родительский лекторий.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

#### Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме: «Курение- вред». посвященных борьбе с курением и наркотиками.

. Собрание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.

#### Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

Витаминизация учащихся. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### ***Второе полугодие***

#### Январь

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

Витаминизация учащихся.

#### Февраль

Месячник патриотической работы.

День Защитника Отечества.

Витаминизация учащихся.

#### Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

#### Апрель

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

### Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летней период.

Мероприятия посвященные победе в ВОВ.

Эстафета посвящённая 9 МАЯ

### Июнь

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.

## **Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива ДЮСШ.**

Формы управления	Мероприятия по выполнению программы «Здоровье»
1.Административный совет. Цель: обеспечить оперативное регулирование и коррекцию основных мероприятий по здоровью и здоровьесберегающему образу жизни.	Создание временной творческой группы по разработке программы «Здоровье». Анализ уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса. Дозировка учебной нагрузки (выполнение учебного плана). Эффективность тренировочного процесса. Анализ итогового контроля обученности, воспитанности, уровня здоровья учащихся.
2.Педсовет. Цель: обеспечить стратегию и тактику в решении вопросов здорового образа жизни.	Использование здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.
3.Педсовет. Цель: обеспечить технологическую реализацию в развитии профессиональных компетенций и компетентности у участников образовательного процесса.	Обсуждение программы внедрения здоровьесберегающих технологий. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий. Освоение программ мониторинга образовательного процесса

	<p>«Нормализация учебной нагрузки».</p> <p>Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии».</p> <p>Мониторинг итогового контроля.</p>
<p>4.Управляющий совет, работа с родителями.</p> <p>Цель: выявить уровень готовности социума (семьи) к сотрудничеству с ДЮСШ по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Выявление особенностей психологического климата в семье, состояние здоровья всех членов семьи (индивидуальные беседы тренеров-преподавателей с родителями).</p> <p>Ознакомление родителей с КЦП по применению здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Круглый стол «Здоровье наших детей».</p> <p>День семьи. «Папа, мама, я - спортивная семья».</p> <p>Знакомство с традициями семьи по оздоровлению.</p> <p>Знакомство родителей с различными оздоровительными системами. Влияние обстановки в семье на здоровье ребенка.</p> <p>День семьи. «Здоровый образ жизни».</p> <p>Результаты работы по выявлению и созданию условий по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>
<p>5.Собрание трудового коллектива.</p> <p>Цель: обеспечить презентации лучших традиций в распространении и стимулировании здорового образа жизни.</p>	<p>Программа курса «Школьник и его здоровье». Мониторинг «Нормализация учебной нагрузки». Создание адаптивного образовательного пространства здоровьесберегающей среды</p>



	для повышения качества образовательного процесса.
<p>6. Информационное обеспечение и контроль за реализацией КЦП. Цель: своевременный сбор, обработка, анализ и принятие управленческих решений по оперативному регулированию и коррекции по проблемам здоровьесбережения участников образовательного процесса.</p>	<p>Разработка материалов для выявления уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса. Составление рационально режима дня для учащихся. Подготовка памяток по здоровому образу жизни для учащихся. Разработка материалов по выполнению санитарно-гигиенических норм. Разработка анкет для определения самочувствия учащихся в спортивной школе. Диагностические тесты для учащихся. Комплектование полного пакета документов по реализации КЦП.</p>
<p>7. Работа с учениками. Цель: обеспечить взаимодействие и сотрудничество учащихся и тренеров-преподавателей в решении проблем здоровья, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Проведение медицинского осмотра. Знакомство учащихся с различными системами поддержания здоровья. Анкетирование (наблюдение за состоянием самочувствия учащихся в ДЮСШ). Неделя здоровый образ жизни.</p>