

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Холм-Жирковский районный Дом творчества детей и юношества»  
Холм-Жирковского района Смоленской области**



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
«Здоровье – это жизнь»**

*на 2015-2018 гг.*

Принято на Методическом объединении

Протокол от «5» ноября 2015 г. № 2

пгт. Холм-Жирковский,  
2015 г.

## **1. Введение.**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения, 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 и педагогов, 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 разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

## **2. Цели программы:**

Формирование культуры безопасного и здорового образа жизни у всех субъектов дополнительного образования, обобщение и распространение передового опыта по формированию культуры безопасного и здорового образа жизни, создание и апробация новых механизмов воспитания в работе.

## **3. Задачи программы:**

- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния учреждения;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения детей, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

## **4. Нормативно-правовая база:**

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.

- Федеральный закон № 3266-1 от 10.06.92 “Об образовании” (в ред. ФЗ от 13.01.96 №12-ФЗ, от 16.11.1997 № 144-ФЗ, от 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ)
- Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ – инфекции)».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

## **5. Функции различных категорий работников**

### *5.1. Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы педагогов по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

### *5.2. Функции педагога дополнительного образования:*

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в учреждении;
- организация и проведение в творческом объединении мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в творческом объединении мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в творческом объединении мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## 6. Участники программы:

- учащиеся
- педагоги дополнительного образования
- родители.

Детская поликлиника

Пожарная часть

ГИБДД

## 7. Сроки и этапы реализации программы:

*1 этап – подготовительный (2015 – 2016 гг.):*

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

*2 этап – апробационный (2016 – 2017 гг.):*

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

*3 этап - контрольно-обобщающий (2017 – 2018 гг.):*

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

## 8. Модель личности ученика.

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

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i>
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;  - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;  - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.  - знание основ строения и функционирования организма человека;	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;  - убеждение в пагубности

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li> <li>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>	<p>для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание различных оздоровительных систем;</li> <li>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li> <li>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>
--	---	---

### **9. Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала детей;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности учащихся;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья учащихся, так и своего здоровья.

Показатели, по которым отслеживается эффективность деятельности:

1. физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);
2. психическое здоровье детей;
3. социальная адаптация учащихся.

### **10. 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 основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

### **11. Методы контроля над реализацией программы:**

- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в учреждении;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

### **12. Основные направления деятельности программы:**

*12.1. Медицинское направление предполагает:*

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния учреждения;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;

*12.2. Просветительское направление предполагает:*

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма).

*12.3. Психолого-педагогическое направление предполагает:*

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

#### *12.4. Диагностическое направление предполагает:*

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

### **13. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (зеленые растения в классах, рекреациях);
- 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.

### **14. Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха.
2. Контроль над сменой видов деятельности учащихся в течение дня, чему способствует удобное расписание занятий.
3. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание кабинетов на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
4. Ежемесячное проведение генеральных уборок кабинетов.
5. Контроль условий теплового режима и освещённости кабинетов.
6. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
7. Создание комфортной атмосферы в учреждении и творческих объединениях, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

## 15. Применение разнообразных форм работы:

### 15.1. Учет состояния детей:

- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы кабинетов.

### 15.2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- индивидуальные занятия;
- дни здоровья.

## 16. План деятельности по реализации программы

№	мероприятия	Ответственные исполнители	сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	<b>Просветительское направление</b>			
1.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ (лекторий).	педагоги, методист	ежегодно	график проведения и тематика лектория
1.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация	ежегодно	план работы
1.3.	Вовлечение родителей и педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация	ежегодно	план работы
1.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	методист	2015-2016гг.	протокол педсовета
1.5.	Организация просветительской работы с учащимися	педагоги дополнительного образования	ежегодно	план работы
1.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	методист	ежегодно	план работы
2.	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			



2.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация	ежегодно	план работы
2.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к обучению.	педагоги дополнительного образования	ежегодно	диагностические исследования
2.3.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	методист	2016 - 2017гг.	материалы конференции
2.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	педагоги дополнительного образования	ежегодно	планы уроков
2.5.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	методист	ежегодно	план работы

### **17.Календарный план реализации программы здоровьесбережения на учебный год**

<b>№</b>	<b>мероприятие</b>	<b>ответственные</b>
<b>1</b>	Проведение уроков–здоровья: 1 год обучения: «Если хочешь быть здоров» 2 год обучения: «Из чего состоит наша пища» 3 год обучения: «Здоровье - это здорово»	педагоги дополнительного образования
<b>2</b>	Проведение классных часов: 1 год обучения: Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра), «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 2 год обучения: «Цена ломтика», «Что такое здоровье?»	педагоги дополнительного образования

	3 год обучения: «Разрешение конфликтов без насилия», «В здоровом теле – здоровый дух!»	
<b>3</b>	Родительские собрания: 1 год обучения: «Режим труда и учёбы», «Здоровье ребёнка в руках взрослых» 2 год обучения: «Секреты здоровья ребёнка», «Режим и гигиена питания младших школьников» 3 год обучения ;«Особенности адаптационного периода» «Психологические особенности подростков»	педагоги дополнительного образования
<b>4</b>	День здоровья	педагоги дополнительного образования, родители
<b>5</b>	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.	методист
<b>6</b>	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	методист

**Модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении с учетом индивидуального подхода к обучающимся**

<b>СУБЪЕКТЫ</b>			
<b>Обучающийся</b>	<b>Члены семьи обучающегося</b>	<b>Педагоги</b>	<b>Привлеченные специалисты и организации</b>
<b>ЦЕННОСТИ</b>			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реально-действующими ценностями
<b>ЦЕЛЬ</b>			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
<b>ЗАДАЧИ</b>			
Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья обучающегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровьесформирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
<b>ФУНКЦИИ</b>			
Самореализации	Психофизиологическая	Эстетически-познавательная	Психотерапевтическая
<b>АСПЕКТЫ</b>			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
<b>ФОРМЫ</b>			

Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции		
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b> (с позиций трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью)		
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность