

УТВЕРЖДАЮ
директор ТОГБОУ ДО «Центр развития
творчества детей и юношества»
Д.В. Трунов
2017 г.



**Программа здоровьесбережения
по формированию здорового образа жизни и безопасности жизни
участников образовательного процесса
на 2017-2018 учебный год**

Тамбов 2017г.

1. Введение

Программа здоровьесбережения по формированию здорового образа жизни и безопасности жизни участников образовательного процесса (далее - Программа) направлена на профилактическую работу по укреплению и сохранению здоровья учащихся и педагогов, формированию здорового образа жизни учащихся, родителей, педагогов Центра.

В настоящее время во всех образовательных учреждениях более актуальным становится внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Одной из приоритетных задач образовательных учреждений становится задача формирования у всех участников образовательного процесса позитивного отношения к здоровому образу жизни.

На современном этапе развития общества понятие профилактики нарушений здоровья вышло из чисто медицинских понятий и перешло в перечень вопросов образовательно-воспитательного характера.

Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной среде понимается система мер по охране и укреплению здоровья, учитывающая важнейшие характеристики данной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье участников образовательного процесса.

Переход к личностно-ориентированной педагогике направлен на развитие у каждого ребенка качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемы экологии, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей усложняют традиционные задачи педагогов. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания педагогов и общественности, сегодня как никогда, здоровьесбережение становится актуальным. По данным Министерства здравоохранения и социального развития, около трети российских первоклассников уже имеют отклонения в состоянии здоровья и лишь немногим более 20% школьников в России являются абсолютно здоровыми. За годы учебы в школе число практически здоровых детей сокращается почти вдвое, и, как результат, среди выпускников процент нездоровья увеличивается до 70%.

Еще более сложный вопрос – здоровье педагогов. Большая учебная нагрузка, нехватка времени для профилактики здоровья, отсутствие материальных возможностей для санаторного лечения – это далеко не полный перечень условий, подрывающих здоровье педагогов.

Растить здоровых детей - это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Здоровье ребенка для его родителей составляет главную заботу, а порой и тревогу. Даже родившийся здоровым, ребенок нуждается в постоянном медицинском наблюдении, особенно в период раннего развития и в дошкольном возрасте. При этом родители ребенка должны быть защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков. Для этого родителям необходимы определенные знания об особенностях развития детей в разные возрастные периоды, чтобы в нужный момент распознать те или иные признаки заболевания.

Здоровьесберегающие технологии содействуют решению приоритетной задачи современного образования - сохранению, поддержанию и обогащению здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Применение здоровьесберегающих педагогических технологий направлено на повышение эмоциональной устойчивости всех участников процесса, снижение уровня тревожности и напряженности, что способствует улучшению психологического климата в коллективе и повышению результативности.

Реализация Программы содействует формированию у участников образовательного процесса 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).

2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: поддержание и укрепление физического и психического здоровья участников образовательного процесса.

Задачи Программы:

создать условия для улучшения состояния физического и психического здоровья, снижения уровня заболеваемости участников образовательного процесса;

сформировать у учащихся, их родителей и педагогов Центра осознанную потребность в здоровом образе жизни;

обучить участников образовательного процесса способам, приемам и навыкам здоровьесбережения;

сформировать «методическую копилку» здоровьесберегающих технологий.

3. Нормативно-правовая база Программы:

Конвенция о правах ребёнка;

Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43;

Ф.З. «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» от 24июля 1998г. №124-ФЗ;

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);

Приказ Минобразования РФ «Примерное положение о центре содействия укреплению здоровья обучающихся воспитанников образовательного учреждения» от 15.05. 2000г. № 1418;

Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 04.04.2003г. №139.

4. Здоровьесберегающие технологии Программы

В Центре здоровьесберегающие технологии для учащихся применяются:
в ходе предоставления услуги по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

в ходе проведения профильных смен по отдыху и оздоровлению детей;

в ходе проведения сезонных школ для одаренных детей.

Классификация здоровьесберегающих технологий, применяемых в Центре, по характеру действий подразделяется на 4 группы.

Защитно-профилактические технологии. Здоровьесберегающие технологии данной группы направлены на защиту учащихся от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиН; поддержание чистоты; ограничение предельного уровня образовательной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления детей и т.д.

Компенсаторно-нейтрализующие технологии. Направлены на восполнение того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частичную нейтрализацию негативных воздействий в случаях, когда полностью защитить учащихся от них не представляется возможным. Это, например, физкультминутки и физкультпаузы, в какой-то мере нейтрализующие неблагоприятное воздействие статичности занятий и недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки, или «минутки покоя», снижающие стрессогенные воздействия и психоэмоциональное напряжение.

Стимулирующие технологии. Данные технологии активизируют собственные силы организма, помогают использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры - температурное закаливание, физические нагрузки.

Информационно-обучающие технологии. Обеспечивают уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье, способствуют формированию культуры здоровья. К ним относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные детям, их родителям и педагогам.

5. Базовые компоненты Программы

Базовыми компонентами Программы 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.

Педагоги при построении своих занятий обязаны учитывать следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинетах должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразие способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На занятиях следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

6. На занятиях должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

8. Следует включать в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

Для повышения эффективности работы необходимо привлечение к формированию здорового образа жизни учащихся их родителей и педагогов дополнительного образования.

6. Участники Программы:

учащиеся Центра;

родители (законные представители), другие члены семьи детей, обучающихся в Центре;

педагоги дополнительного образования Центра.

7. Функции различных сотрудников Центра при реализации Программы

Функции администрации:

- общее руководство реализацией Программы: организация, координация, контроль;
- разработка системы мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы педагогов по программе здоровьесбережения и ее контроль.

Функции педагогов дополнительного образования:

- санитарно-гигиеническая работа по организации здоровьесбережения учащихся в Центре;

- организация и проведение в учебных объединениях мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в учебных объединениях мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в учебных объединениях мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами и т.п.;
- организация и проведение 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.

8. Сроки и этапы реализации Программы:

Срок реализации Программы: с сентября 2017 г. по май 2018 г.

9. Этапы реализации Программы:

1 этап – диагностический (сентябрь - октябрь 2017г.):

- психодиагностика учащихся Центра (тестирование, наблюдение);
- исследование эмоционального состояния, характера стрессовых проявлений и уровня стрессового состояния педагогов Центра (тесты, опросники, социометрия);
- выявление степени активности родителей (законных представителей) в процессе физического воспитания детей (анкетирование, беседы, выявление запросов родителей).

2 этап – деятельностный (декабрь 2017 г. – апрель 2018 г.):

На данном этапе проводится следующая работа:

- с учащимися – профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные занятия; проведение работы по обеспечению социально-психологического благополучия детей;

- с родителями - психолого-педагогическое просвещение, просветительская работа, формирование ценностных ориентаций;
- с педагогами – просветительские мероприятия, занятия по саморегуляции.

3 этап - рефлексивный (май 2018г.).

- опрос педагогов с целью выявления эффективности работы по психологической поддержке, определение запроса на новый учебный год;
- анкетирование родителей (законных представителей) с целью выявления эффективности работы, определение запросов родителей на новый учебный год;
- повторное тестирование учащихся с целью выявления эффективности работы Программы.

11. Основные направления Программы:

Медицинское:

создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

проведение физкультминуток;

четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния Центра.

Просветительское:

организация деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.п.;

организация деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.п.;

пропаганда здорового образа жизни.

Психолого-педагогическое:

использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебного процесса;

предупреждение проблем развития ребенка;

обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
профилактика психологического состояния участников образовательного процесса и совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения;
организация психолого-педагогической и коррекционной помощи участникам образовательного процесса.

Профилактическое:

обеспечение благоприятного течения образовательного процесса учащихся;
выполнение санитарно-гигиенического режима.

Организационное:

организация здоровьесберегающих условий в Центре;
изучение педагогического опыта по внедрению эффективных здоровьесберегающих технологий и методик;
создание механизма управления и реализации процессом сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса Центра.

Диагностическое:

проведение психодиагностических мероприятий с учащимися;
определение эмоционального состояния, характера стрессовых проявлений и уровень стрессового состояния педагогов Центра в течение учебного года;
анкетирование родителей, направленное на выявление степени их активности в процессе физического воспитания детей; беседы, выявляющие запросы родителей.

12. Формы работы:

Формы работы с детьми:

диагностика;
динамические паузы;
дыхательная гимнастика;
самомассаж,
профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Формы работы с педагогами:

диагностика;

тренинги;

занятия в сенсорной комнате;

индивидуальное консультирование;

разработка печатной продукции (буклеты, памятки, информационные стенды);

рефлексия.

Формы работы с родителями:

проведение индивидуальных бесед специалистов с родителями с целью выявления особенностей психологического климата в семье, состояния здоровья всех членов семьи.

проведение круглых столов (родительские собрания) на темы: «Здоровье наших детей», «Здоровая пища» и т.п.;

проведение мастер-классов педагогов (в рамках родительских собраний) для родителей (примерные темы «Гимнастика для глаз», «Укрепляем позвоночник» и др.).

проведение походов, экскурсий, праздников («День семьи», «Папа, мама, я – здоровая семья», «Здоровый образ жизни» и др).

наглядно-информационные формы (буклеты, памятки, информационные стенды).

13. Ожидаемые конечные результаты Программы

В результате реализации программы будут достигнуты следующие результаты:

100 % учащихся Центра будут охвачены здоровьесберегающими технологиями;

не менее 80% родителей (законных представителей) учащихся Центра будут вовлечены в просветительскую работу по формированию здорового образа жизни;

100% педагогов дополнительного образования Центра повысят свои профессиональные компетенции в сфере применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, а также освоят психотехники, направленные на профилактику профессиональной деформации.

14. План основных мероприятий Программы

Мероприятие	Сроки реализации	Участники	Ответственные
<i>Диагностический блок</i>			
Диагностика психологического состояния педагогов (опросник Е.П. Ильина; тест М. Снайдер; тест Айзенка; тест Томаса и др.)	сентябрь – октябрь 2017	педагоги	педагог-психолог
Диагностика психологического состояния учащихся (тест Айзенка; «Кактус»; «Рисунок семьи»; диагностика познавательных процессов и пр.)	сентябрь-октябрь 2017	учащиеся	педагог-психолог
Анкетирование родителей и диагностика психологического климата семьи	сентябрь – ноябрь 2018	родители	педагог-психолог
Дополнительная диагностика (проведение дополнительных методик при выявлении определенной проблемы)	октябрь – март 2017 – 2018	Педагоги, учащиеся, родители	педагог-психолог
<i>Коррекционно - просветительский блок</i>			
Практические, тренинговые, лекционные занятия и психологические игры с педагогами и пр. (например: практическое занятие «Способы снятия эмоционального напряжения или как бороться со стрессом», программа «День позитива», арт-	октябрь – март 2017 – 2018	педагоги	педагог-психолог

терапия, лекция «Эффективного общения»)			
Практические, тренинговые, лекционные занятия, круглые столы, психологические игры, родительские собрания и др. (например: программа «Вечер семейных традиций», родительское собрание «Родительские послания», лекция «В здоровом теле – здоровый дух», тренинг «Кувшин эмоций»)	октябрь – апрель 2017 - 2018	родители	педагог-психолог
Практические, тренинговые занятия, психологические игры, проблемно – игровые тренинги, релаксационные, коррекционные, развивающие занятия, коммуникативные игры для детей (тренинговое занятие «Давайте общаться правильно!», практическое занятие «Гимнастика для глаз» и пр.)	ноябрь – апрель 2017 – 2018	учащиеся	педагог-психолог
Совместные детско-родительские мероприятия (праздники, конкурсы) («Мама, папа, я – вместе дружная семья», «Делаем сами – своими руками» и др.)	октябрь – апрель 2017 – 2018	учащиеся и родители	педагоги, педагог-психолог, педагог-организатор
Консультирование	по запросу	педагоги, родители, учащиеся	педагог-психолог
Разработка печатной продукции (буклеты, памятки, информационные стенды)	сентябрь – май 2017 – 2018	педагоги, родители	педагог-психолог
Рефлексивный блок			
Повторная диагностика для выявления эффективности работы	апрель – май 2018	педагоги, родители, учащиеся	педагог-психолог

Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1.	Динамические паузы	во время занятий,	учащиеся педагоги

		2-5 мин., по мере утомляемости детей		
2.	Подвижные и спортивные игры	как часть занятия	учащиеся	педагоги
3.	Релаксация (спокойная классическая музыка, звуки природы)	в любое удобное время	учащиеся	педагоги, педагог-психолог
4.	Гимнастика для глаз	ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время	учащиеся	педагоги
5.	Гимнастика дыхательная	в любое удобное время	учащиеся	педагоги
6.	Самомассаж	Во время занятий, в различных формах оздоровительной работы.	учащиеся	педагоги
7.	Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога	учащиеся	педагоги