

Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Департамент земельных и имущественных отношений  
мэрии города Новосибирска  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. А. И. ЕФРЕМОВА»



Программа рассмотрена и одобрена  
на Педагогическом Совете  
Протокол № 3  
От 31 мая 2021г.

Утверждаю:

Директор  
ДДТ им. А. И. Ефремова

Вагнер О.Н.

«31» мая 2021\_\_г.



**Комплексно-целевая  
программа здоровьесбережения  
участников образовательного процесса  
«Территория здоровья»**

Срок реализации 3 года и более  
Возраст 6-18 лет

Новосибирск  
2021 г.

## Введение

ДДТ им. А. И. Ефремова реализует здоровьесберегающую программу «Территория здоровья» более шести лет. При подведении итогов прослеживается положительная динамика, в связи с чем решено продолжить работу данной программы.

Нами была поставлена цель: оптимизирование и создание условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса и формирования у них культуры здоровья. Задачи распространяются на обучающихся, педагогов и родителей.

Цели и поставленные задачи определили основные пять направлений деятельности коллектива:

1. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.
2. Внедрение технологий здоровьесбережения в образовательный процесс.
3. Формирование культуры здоровья у субъектов образовательного процесса.
4. Повышение уровня компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей педагогики.
5. Методическое сопровождение программы.

По итогам реализации программы за шесть лет были констатированы позитивные изменения по всем направлениям деятельности. Особо следует выделить следующие достижения: внедрение на занятиях методов, приемов и технологий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

создание и реализация программ и мероприятий, направленных на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни, включая досуговые программы и программы для летних пришкольных лагерей;

проведение акций, массовых мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности на уровне ДДТ;

создание и реализация индивидуальных и коллективных (социальных и творческих) проектов обучающихся по проблемам оздоровления и здорового образа жизни;

проведение Недель здоровья, в рамках которых проводились смотры кабинетов, конкурсы агитбригад, конкурсы по созданию средств наглядной агитации и пропаганды ЗОЖ;

проведение мероприятий научного и практического характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья педагогов, повышения у них уровня культуры здоровья (кадровые недели);

повышение уровня инновационного потенциала коллектива и отдельных педагогов;

готовность к участию в акциях, конкурсах и других мероприятиях по обмену опытом на муниципальном уровне и др.

Эти и другие достижения в значительной мере обусловлены выросшим за период реализации программы уровнем компетентности педагогов в

решении задач здоровьесбережения и формирования культуры безопасного и здорового образа жизни. Многие из них участвовали в распространении опыта на научно-практических семинарах, представляли свои достижения в области здоровьесбережения. Свидетельством позитивных результатов педагогов, педагогов-организаторов, методистов служат публикации из опыта работы по реализации программы.

б. Главным достижением, свидетельствующим о возросшем уровне компетентности педагогов, является совокупность умений планировать и проводить занятия на принципах здоровьесбережения (сочетая санитарно-гигиенические, организационно педагогические и психолого-педагогические требования, нормы техники безопасности).

Педагоги научились грамотно подбирать и внедрять на занятиях методы, приемы и технологии, способствующие сохранению и укреплению как физического, так и психического здоровья, а также осознанно включать в содержание занятий и воспитательных мероприятий материалы, нацеливающие на здоровый образ жизни.

В ходе и по итогам реализации программы были проведены диагностические мероприятия, мониторинговые процедуры, осуществлена рейтинговая оценка деятельности отдельных отделов и педагогов по решению поставленных в программе задач.

Для обобщения и распространения опыта в учреждении были выпущены сборники материалов, в которых представлены инновационные, методические, диагностические и практические материалы из опыта работы педагогов, педагогов-организаторов, руководителей различных направлений и методистов ДДТ за шесть лет работы.

Наш многолетний опыт показывает, что работа по формированию здорового образа жизни и основ безопасности является сложной, многоаспектной по причинам объективного и субъективного характера.

Причина первая - в нашем обществе пока недостаточно утвердились ценности здорового образа жизни, не хватает личных примеров взрослых, которые бы служили идеалами, к которым следует стремиться.

Вторая причина в том, что здоровый образ жизни - это управление здоровьем посредством адекватизации поведения и эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетентности педагогов. Особенность этого управления - наличие инерционности обратных связей. Коррекция образа жизни может иметь отсроченный эффект. В наше динамичное время отсутствие сиюминутного эффекта отвратило многих людей от систематической работы по совершенствованию своего здоровья и, напротив, создало иллюзию безнаказанности саморазрушающего поведения (курение, алкоголь, переедание, гиподинамия и др.). К сожалению, такое поведение зачастую характерно и для педагогов.

И, третья причина в том, что в педагогике последние годы ослаблен воспитательный потенциал образовательных учреждений. На уроках и учебных занятиях здоровый образ жизни сформировать очень сложно-сказывается отсутствие индивидуальной работы с детьми необходимой для

формирования индивидуального стиля жизни, т.к. в ходе оптимизации в образовательных учреждениях резко сократилось количество специалистов которые вели бы эту работу.

### Актуальность

Общеизвестно, что здоровье – одно из важнейших человеческих ценностей, это важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

Резко возросло число детей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией, психическими расстройствами. Увеличилось число убийств и самоубийств, совершенных школьниками.

В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

В разработке новой стратегии здоровья должно быть предусмотрено смещение акцента с лечебной медицины на профилактическое направление, включающее в себя комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий.

Дети и подростки должны рассматриваться как особо важная социальная группа, так как именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и социальной активности, а также формируется отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Очевидно, что сегодня нужны экстренные и кардинальные меры для устранения негативной ситуации со здоровьем подрастающего поколения. Медицинские нововведения не смогут обеспечить существенного улучшения здоровья людей, если не произойдут определенные изменения на уровне образовательных учреждений.

Использование здоровьесберегающих технологий образования и формирование правильной системы ценностей, мотивов, установок, ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.

Реформа общеобразовательной школы, нацеленная на повышение качества образования и формирования личности, резко обострила значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников. Эта проблема стоит и перед дополнительным образованием.

Система дополнительного образования рассматривается как совокупность взаимосвязанных образовательных программ, средств, методов и процессов, необходимых для развития личности детей и подростков. Дополнительное образование детей имеет свою особенность, так как ее деятельность строится на принципах свободы выбора той деятельности, которая отвечает интересам подростка, успешности взаимодействия педагогов и воспитанников, удовлетворения потребностей ребенка в основных сферах его жизнедеятельности.

«В современных условиях данный тип образовательных учреждений играет уникальную роль в системе образования. Они служат задачам обеспечения необходимых условий для личностного развития, формирования культуры здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте от 6 до 18 лет, позволяют адаптировать детей к жизни в обществе, формируют общую культуру, позволяют организовать содержательный досуг. Культура здоровья служит неотъемлемой частью современного образовательного процесса. Культура здоровья представляет собой готовность человека к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), сохранению и укреплению его здоровья и оздоровлению окружающей среды». (Н.М.Полетаева). Создание здоровьесберегающей среды УДО является актуальной задачей образовательного процесса.

### **У истоков педагогики здоровья**

Идея гармоничного и здорового развития подрастающего поколения существует с древних времен, еще Аристотель рекомендовал уделять большое внимание закаливанию, гигиене тела и физическим упражнениям. А большой знаток и любитель искусств Пифагор использовал музыку, танцы и поэзию для предупреждения душевных расстройств. Он утверждал, что под их влиянием "происходит врачевание человеческих нравов и страстей и восстанавливается гармония душевных способностей".

Проблемы здоровья четко вырисовываются и в трудах Авиценны, медицинская идеология которого была выше современной. Он утверждал, что основной задачей медицины является сохранение здоровья, а лечение - лишь тогда, когда появится болезнь или травма.

Если обратиться к трудам наших современников, то можно отметить, что развитие здорового образа ребенка остается актуальным во все времена. Многие ученые рассматривали вопрос здоровьесбережения обучающихся с точки зрения дидактики, которая подразумевала принципы природосообразности, т.е. построения процесса воспитания и обучения в соответствии с особенностями человеческой природы, законами ее развития. Что, по сути, отражает санитарно-гигиенические требования к образовательным учреждениям включавшие в себя обязанности поддержания чистоты и тепла, организации места для хранения наглядных материалов, режима работы, а также возраста обучения.

В обогащение педагогической теории и практики значительный вклад внес К.Д. Ушинский. Он сумел создать первую в России стройную педагогическую теорию, выдвинуть концепции, разработка которых осуществлялась в науке и практике в XX в. В работе «Человек как предмет воспитания» К.Д. Ушинский отмечал, что педагогическая наука не может

развиваться изолированно от других антропологических наук. Особенно большое значение он придавал психологии и дополнительному развитию личности. На этой основе он сформулировал целый ряд дидактических принципов: природосообразность, сознательность и активность ("ясность", "самостоятельность учащихся"); наглядность; последовательность и систематичность ("постепенность"); доступность ("отсутствие чрезмерной напряженности или чрезмерной легкости"); прочность ("твердость усвоения").

Таким образом, здоровьесберегающее образование можно рассматривать как процесс воспитания и обучения, результатом которого является достижение обучающимся уровня образованности без ущерба своему здоровью.

### **Смыслы понятия «здоровье»**

В мировой практике существует множество определений понятия «здоровье». Каждое из них высвечивает наиболее значимые с точки зрения представляемой авторами позиции грани этого явления. Толковый словарь русского языка акцентирует внимание на соответствии требованиям физиологической нормы: «...правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».

Психолого-педагогический словарь принимает во внимание сообразность здоровья окружающей среде: «...состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние телесного душевного и социального благополучия». Н.М. Амосов (1987г.) полагает, что здоровье организма определяется количеством, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций. По мнению В.Т. Лободина (1997г.), здоровье – это бесконфликтная, безопасная, счастливая деятельность организма на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях человеческой природы].

Из приведенных определений (а это далеко не полный их перечень) видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог взаимодействия человека и среды обитания: само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (духовность, наследственность, пол, возраст) факторов. Ученые выходят на проблему зависимости всех видов здоровья от того, как человек относится к дарованной ему жизни. От того, какой приоритет он выбирает в

приспособлении к жизни – биологический или духовный, какие ценности становятся для него главными в реализации избранного пути – позитивные или негативные. Чем избранные ценности определяются – обыденным мнением или нравственностью. Иными словами, проблема образа жизни становится ведущей в решении задач сохранения и приумножения здоровья.

**Анализ внешних и внутренних факторов потенциала развития**  
**МБУДО ДДТ им. А.И. Ефремова**

Внешние факторы

Возможности

Наличие государственного заказа в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся.  
Поддержка со стороны отдела образования.  
Развитая сеть учреждений занимающихся научной деятельностью, подготовкой и повышением квалификации кадров в области здоровьесозидающей деятельности.  
Наличие нормативного обеспечения здоровьесберегающей деятельности.  
Наличие программ, направленных на поддержание социального здоровья.  
Наличие районной системы профилактики безпризорности и правонарушений.

Угрозы

Отсутствие единой государственной программы обеспечения здоровья населения.  
Низкий уровень культуры здоровья в обществе.  
Увеличение числа социально неблагополучных семей и детей с ослабленным здоровьем.  
Ухудшение общей экологической обстановки в городе, районе.  
Низкая межведомственная координация.  
Увеличение количества мигрантов.  
Относительно низкий культурный уровень социума.  
Отсутствие целевого финансирования здоровьесберегающей деятельности ДОУ.

Внутренние факторы

Преимущества

Наличие квалифицированных специалистов.  
Хороший профессиональный уровень педагогов. Соответствие педагогических работников уровням

Недостатки

Отсутствие системы эффективного взаимодействия между учреждениями, занимающимися различными аспектами здоровьесбережения.

квалификации.  
Наличие опыта инновационной деятельности в области здоровьесозидания.  
Наличие кружков и секций в ОУ и в организациях социальных партнеров, реализующих программы дополнительного образования детей здоровьеразвивающей направленности.

Отсутствие у части подростков твердых жизненных установок.  
Несоответствие ресурсов (кадровых, финансовых, материально-технических, методических и пр.) конкретному социальному заказу  
Недостаточное использование всех возможных ресурсов для привлечения дополнительного финансирования.

### **Ресурсы МБУДО ДДТ им. А.И. Ефремова поддерживающие реализацию программы**

#### 1. Ресурсы

- квалифицированные кадры с опытом работы с использованием здоровьесберегающих технологий;
- развитие службы здоровья;
- опыт работы ДОО с социальными партнерами;
- наличие системы обеспечения безопасности.

**Цель программы:** восстановление, укрепление и сбережение здоровья обучающихся, формирование у них здорового образа жизни, создание комфортной среды для развития способностей обучающихся.

#### **Основные задачи программы:**

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- создание здоровьесберегающей среды, благоприятных психолого-педагогических условий;
- профилактика вредных привычек и антиобщественного поведения;
- формирование осознанного отношения к собственному здоровью, стимулирование мотивации к усилиям по укреплению собственного здоровья.
- совершенствование профессиональной компетентности педагогов в организации здоровьесберегающей среды.

### **Нормативно-правовая и документальная основа программы**



Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конституции РФ;
- Конвенции о правах ребенка;
- закона РФ “Об основных гарантиях прав ребенка”;
- закона РФ “Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан”;
- закона РФ “Об образовании”;
- письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16 “Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования”;
- письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 “Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ// Вестник образования – 2003, июль №7;
- “Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02” // Официальные документы в образовании – 2003, №3;
- приказа Минобразования, Минздравоохранения РФ от 31.05.2002 № 176/2017 “О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ” // Официальные документы в образовании 20/2002;
- письма Минобразования “О работе экспериментальных общеобразовательных учреждений по направлению “Здоровьесберегающие технологии””// Официальные документы в образовании - 2002, №26;
- приказа Минобразования РФ от 28.02.2000 г. № 619 “О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде” // Вестник образования – 2000, апрель №8;
- письма Минобразования России от 26.01.2000 г. № 22-06-86 “О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков”; санитарных правил “Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях” // Вестник образования – 2000, №1;
- решения коллегии Минобразования РФ от 08.04.1997 г. № 4/2 “Об организации работы с детьми со школьной дезадаптацией”;
- закона от 29.11.2000 г. №821 “Об образовании в Новосибирской области”; региональной программы “Здоровье и образование”;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

#### **Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

- увеличение количества детских объединений и дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности;
- разработка системы воспитательных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся, контроль за их исполнением;
- организация работы педагогов дополнительного образования по программе здоровьесбережения и контроль за ее выполнением.

### **Педагогические условия формирования здорового образа жизни**

Формирование здорового образа жизни становится более эффективным, если реализуется в определенных условиях. Одно из них - педагогическое условие – как внешний фактор, существенно влияющий на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированного педагогом, предполагающим определенный результат.

К педагогическим условиям формирования здоровой личности в образовательном пространстве относятся:

- наличие системы диагностики и объективного контроля за здоровьем обучающихся в образовательных учреждениях, разработанной на основе требований санитарных норм и правил и государственного образовательного стандарта;
- формирование знаний в области сохранения, поддержки и укрепления здоровья;
- обеспечение материально-пространственной среды для организации воспитательно-оздоровительной деятельности;
- наличие эмоционально-положительной установки на формирование потребности в здоровом образе и стиле жизни обучающихся и педагогов;
- практическая включенность всех участников образовательного процесса в оздоровительную деятельность;
- наличие единых педагогических требований в системе « обучающийся – педагог – родитель» по организации здорового образа жизни;
- высокий уровень активности обучающихся в воспитательно-оздоровительной работе;
- практическая реализация содержания воспитательно-оздоровительной деятельности обучающихся в повседневной жизни;
- личностно ориентированный и дифференцированный подходы к формированию здорового образа и стиля жизни.

В.И. Андреев конкретизирует эти условия и классифицирует их следующим образом:

- Показ личной значимости здорового образа жизни.
- Систематические занятия физкультурой, спортом.
- Прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- Экскурсии на природу, туристические походы.
- Соблюдение гигиенических норм и правил.
- Воздушные, солнечные и водные процедуры по закаливанию организма.
- Подвижный образ жизни.
- Полноценное питание.
- Оптимизация учебной нагрузки.
- В необходимых случаях – профилактическая работа, направленная на преодоление вредных привычек.

#### **Участники программы:**

- Обучающиеся
- Педагогическое сообщество
- Родители

#### **Сроки и этапы реализации программы:**

1 этап – подготовительный (2021 – 2022гг.):

- 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 – реализации (2022 – 2023гг.):

- 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 (2023– 2024гг.):

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

#### **Модель личности обучающегося ДДТ им. А.И. Ефремова**

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам ДДТ им. А.И. Ефремова 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 обучающегося:**

<b>Модель обучающегося</b> <b>6-10 лет</b>	<b>Модель обучающегося</b> <b>11-14 лет</b>	<b>Модель обучающегося</b> <b>15-18 лет</b>
<p>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни</p>	<p>- знание основ строения и функционирования организма человека;</p> <p>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</p> <p>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</p> <p>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</p> <p>- поддержание физической формы;</p> <p>- гигиена умственного труда.</p>	<p>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</p> <p>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</p> <p>- знание различных оздоровительных систем;</p> <p>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</p> <p>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</p> <p>- гигиена умственного труда.</p>

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

1. Создание системы по формированию здоровьесберегающей среды в ДДТ.
2. Приобретение знаний о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями.
3. Соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при организации учебно-воспитательного процесса.
4. Усвоение определенных санитарно-гигиенических знаний для использования их в школе, ДДТ, общественных местах, дома, на улице.
5. Формирование общественного мнения родителей, ориентированного на здоровый образ жизни.
6. Организация проектов, акций, дел в рамках педагогического проекта «ДДТ – территория здоровья» Создание банка методического сопровождения по проблеме.

## Концептуальные основы программы

1. Создание системы по формированию здоровьесберегающей среды в ДДТ.
2. Приобретение знаний о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями.
3. Соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при организации учебно-воспитательного процесса.
4. Усвоение определенных санитарно-гигиенических знаний для использования их в школе, ДДТ, общественных местах, дома, на улице.
5. Формирование общественного мнения родителей, ориентированного на здоровый образ жизни.
6. Организация проектов, акций, дел в рамках педагогического проекта «ДДТ – территория здоровья» Создание банка методического сопровождения по проблеме.

Были определены следующие направления деятельности:

- Организация активной игровой деятельности детей во время перемен.
- Проведение комплексов гимнастики для профилактики усталости глаз.
- Организация массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.
- Повышение уровня грамотности по здоровьесберегающим технологиям у педагогов, родителей и детей.
- Повышение антинаркотической грамотности среди педагогов, родителей, подростков.
- Пропаганда здорового образа жизни. Профилактика социально значимых заболеваний.

Предложены такие формы работы как:

- Консультации для педагогов, детей и родителей.
- Просвещение ( семинары, беседы).
- Социально-психологические тренинги.
- Занятия по профилактике курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических средств.
- Подвижные игры.
- КТД (по плану отдела).
- Экскурсии.
- Походы.
- Конкурсы.

### Принципы деятельности:

В своей деятельности мы основываемся на принципах здоровьесбережения, сформулированных Н.К.Смирновым. (Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.)

«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и педагога.

Приоритет заботы о здоровье педагога и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

Субъект-субъектные взаимоотношения — воспитанники учреждения являются непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

**Реализация программы направлена на формирование у обучающихся 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 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.

В реализации программы участвуют обучающиеся, их родители и педагоги.

Использование здоровьесберегающей программы в Учреждении способствуют развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности обучающихся, раскрывает их возможности и показывает другой путь развития и становления личности, здоровой и открытой, готовой к реализации своих творческих способностей. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся 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).

Мы также считаем, что если дети, которые обучаются в нашем учреждении, будут спокойны, жизнерадостны, уверены в себе, удовлетворены своими успехами в творческой реализации, то они смогут интересно и полезно, для окружающих людей, организовать свое свободное время, тогда они будут и физически себя лучше чувствовать. Поэтому наши педагоги стремятся создать атмосферу психологической комфортности, основывающейся на взаимопонимании, поддержке, любви к ребенку. Интересные занятия, спортивные соревнования, выставки, доброжелательные и доверительные отношения между детьми и взрослыми – все это способствует душевному, и как следствие, физическому здоровью обучающихся детских творческих коллективов.

### **Основные направления реализации программы**

Направления	Ценностные установки	Задачи формирования ЗОЖ	Планируемые результаты формирования культуры ЗОЖ
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры ДОУ	Ценность здоровья и ЗОЖ	Усовершенствовать условия для сбережения здоровья учащихся	Улучшение здоровьесозидающей среды в учреждении
Использование возможностей ОДО района в образовательном	Отношение к здоровью детей как к главной ценности	Установка на безопасный, ЗОЖ Формирование заинтересованного	Формирование у учащихся ценностного отношения к

<p>процессе и различных дополнительных образовательных программ, имеющих здоровьесозидающий характер.</p>		<p>отношения детей к собственному здоровью. Обеспечение заинтересованного отношения педагогов и родителей к здоровью детей как к главной ценности.</p>	<p>здоровью своему и других людей. Формирование у учащихся элементарных представлений о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. Формирование личного опыта здоровосберегающей деятельности. Формирование представлений о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его жизни в целом.</p>
<p>Рациональная организация деятельности учащихся.</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами рациональной организации их деятельности.</p>	<p>Повышение эффективности учебного процесса. Снижение функционального напряжения и утомления детей. Создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.</p>	<p>Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм. Применение в образовательном процессе методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Педагогический</p>



			коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темп развития и темп деятельности. Регулярное проведение дней Здоровья
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния.	Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов. Повышение адаптивных возможностей организма. Сохранение и укрепление здоровья учащихся. Формирование культуры здоровья.	Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья ( в секциях). Рациональная и соответствующая организация занятий активно-двигательного характера. Организация динамических перерывов, физкультминуток на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.
Реализация дополнительных образовательных программ.	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Включение учащихся в здоровьесозидающую деятельность	Реализация в дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и

			здорового образа жизни
Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Здоровье детей – главная ценность семейного воспитания	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесозидающую и здоровьеукрепляющую деятельность учреждения.	Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

**Организация воспитательной работы, направленной на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, потребности в активном содержательном досуге.**

- Традиционные досуговые дела Дома творчества /туристический слёт обучающихся, путешествие по экологической тропе, тематические викторины, конкурсы, игры-путешествия и др./.

- Лектории и клубные занятия для старших обучающихся.
- Семейные спортивные и досуговые праздники, конкурсы, соревнования.

**Конструктивное взаимодействие с семьями обучающихся по вопросам охраны детского здоровья.**

- Индивидуальная работа с родителями.
- Выпуск тематической печатной продукции.
- Организация работы родительских клубов.
- Включение родителей в досуговую и образовательную деятельность.
- Организация группового и индивидуального психолого-педагогического консультирования.

**Организация комфортной среды и благоприятного психологического климата в учреждении – основа для психологического благополучия и психического здоровья**

- Формирование сплочённых детских коллективов.
- Дружественные отношения между всеми обучающимися образовательного процесса.
- Создание для всех детей ситуаций успеха и эмоционально-положительных переживаний.

**Организация работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.**

- Разработка и реализация в учреждении Модели инклюзивного образования.
- Система учёта детей, требующих особой педагогической поддержки.
- Работа Психологического центра ДДТ (консультирование, диагностика, коррекционно-развивающие занятия).

**Организация методического сопровождения для создания здоровьесберегающей среды.**

- Разработка методических пособий.
- Включение в систему повышения квалификации педагогов здоровьесберегающей тематики.
- Обобщение опыта педагогов. Представление в педагогической прессе.
- Стимулирование мотивации к участию в конкурсах методической культуры педагога.

**Календарный план реализации программы здоровья сбережения на  
2021-2022 учебный год**

№ п\п	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный
<b>Сентябрь</b>			
1	Организация работы детских объединений	Первые 2 недели	Педагоги дополнительного образования
2	План работы педагогов - организаторов мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.	30.08.2021 года	Зам. директора по УВР
3	Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы ДДТ по здоровьесбережению.	2-я неделя	Зам. директора по УВР
4	Проведение физкультминуток, подвижных игр на занятиях	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования
5	«Уроки чистоты и гигиены»	По плану	Педагоги

			дополнительного образования
6	Проведение внутри учреждения и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.	В течение месяца	Педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы
7	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных занятий по формированию здорового образа жизни.	В течение месяца	Педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы, инженер по охране труда
8	Физкультпаузы	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования
<b>Октябрь</b>			
1	Организация работы по созданию и поддержанию уюта в учебных помещениях ДДТ.	По необходимости	Педагоги дополнительного образования
2	Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.	По графику каникул	Педагоги дополнительного образования
3	Спортивные мероприятия в рамках социально-педагогических проектов.	В течение месяца	Педагоги-организаторы
4	Проведение «Турслета» среди школьников Кировского района.	По плану	Педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности
5	Проведение лекций, бесед, воспитательных занятий по формированию здорового образа	В течение месяца	Педагоги-организаторы, педагоги

	жизни.		дополнительного образования.
6	Физкультминутки, динамические паузы.	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования
<b>Ноябрь</b>			
1	Спортивные мероприятия в рамках социально-педагогических проектов.	18.11-27.11.2021 года	Педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования
2	Проведение воспитательных занятий и мероприятий по теме «Курение-вред». (беседы, акции, мероприятия)	4-я неделя	Педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы
3	Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.	В течение месяца	Зам. директора по ВР
4	Физкультминутки и динамические паузы.	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования
<b>Декабрь</b>			
1	Проведение открытых воспитательных занятий, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.	1-я неделя	Педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы
2	Воспитательные мероприятия по вопросу соблюдения ПДД.	В течение месяца	Педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы
3	Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей. «Каникулы в Ефремова»	Во время каникул	Зам. директора по ВР, педагоги организаторы, педагоги дополнительного образования

			образования
4	Физкультминутки и динамические паузы.	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы
<b>Январь</b>			
1	Спортивные мероприятия в рамках социально-педагогических проектов.	По плану	Педагоги организаторы
2	Спортивное мероприятие в рамках социально-педагогического проекта «Большое космическое путешествие».	По плану	Педагоги организаторы
3	Физкультминутки и динамические паузы.	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования
<b>Февраль</b>			
1	Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.	В течение месяца	Педагоги-организаторы, зам. директора по ВР
2	День защитника Отечества. Вахта памяти «Знаем. Помним. Чтим».	20.02-22.02.2022 года	Педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы
4	Физкультминутки и динамические паузы.	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования
<b>Март</b>			
1	Акция "Мы за здоровый образ жизни".	1-я неделя	Педагоги-организаторы
2	«Веселые старты»	2-я неделя	Педагоги - организаторы

3	Физкультминутки и динамические паузы.	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования
<b>Апрель</b>			
1	Всемирный день здоровья.	2-я неделя	Педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования
2	День здоровья.	24.05.2022 года	Педагоги - организаторы
3	Динамические паузы, физкультминутки.	Ежедневно	Педагоги дополнительного образования
<b>Май</b>			
1	Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.	В течение месяца	Педагоги дополнительного образования, зам.директора по ВР
2	Мероприятия, посвященные дню Победы в ВОВ.	05.05 – 07.05.2022 года	Зам. директора по ВР, педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования
3	«Веселая спартакиада».	15.05.2022 года	Педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования
4	Конкурс «Спортсмен года».	4-я неделя	Педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности
5	Динамические игры,	Ежедневно	Педагоги

	физкультминутки.		дополнительного образования
6	Подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период.	В течение месяца	Педагоги дополнительного образования
<b>Июнь</b>			
1	Работа по плану оздоровительного лагеря дневного пребывания детей в школах района.	В течение месяца по плану ДДТ	Зам. директора по ВР, педагоги дополнительного образования
<b>Август</b>			
1	Проведение практико-ориентированного курса по здоровьесбережению в рамках кадровой недели учреждения	Последняя неделя августа, согласно приказу	Зам. директора по ВР, педагоги дополнительного образования

### **Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива**

Органы управления	Мероприятия программы "Здоровье"	Сроки выполнения		
		2021-2022	2022-2023	2023-2024
Наблюдательный совет	1. Работа педагогического коллектива по разработке Программы «Здоровье».	сентябрь 2021 года	—	—
	2. Анализ влияния состояния здоровья обучающихся на качество знаний и уровень обученности.	январь 2022 года	январь 2023 года	январь 2024 года
	3. Анализ дозировки нагрузки:	сентябрь 2022 года	август 2023 года	август 2024 года



	Учебно - тематические планы;			
	4. Анализ эффективности занятий физкультурно-спортивной направленности.	апрель 2022 года	апрель 2023 года	апрель 2024 года
Педагогический совет	1. Обсуждение и принятие программы «Здоровье».	сентябрь 2021 года	—	—
	2. Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.	—	январь 2022 года	—
	3. «Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии).	—	—	октябрь 2024 года
Методический совет	1. Обсуждение программы «Здоровье».	август 2021 года		
	2. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август 2021 года	август 2022 года	август 2023 года
	3. Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии».	—	—	март 2020 года
	4. Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников	сентябрь 2021 года	—	—

	образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования.			
	5. Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом».	апрель 2022года	—	—
	6. Мониторинг влияния состояния здоровья обучающихся на качество знаний.	июнь 2022 года	июнь 2023 года	июнь 2024 года
		В течение года		
Родительский комитет ДДТ	1. Ознакомление родителей с деятельностью ДДТ по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	сентябрь 2021года	сентябрь 2022года	сентябрь 2023 года
	3. Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами.	—	—	ноябрь 2023 года
	4. Анализ результатов работы ДДТ по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	май 2022 года	май 2023 года	май 2024 года
МО мониторинга здоровьесбережения	1. Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия обучающихся в ДДТ.	октябрь 2021 года май 2022 года	октябрь 2022 года май 2023 года	октябрь 2023 года май 2024 года

	2. Комплектование полного пакета документов по реализации Программы «Здоровье».	ноябрь 2021 года	—	—
	3. Подготовка памяток для обучающихся по формированию здорового образа жизни.	—	март 2022 года	—

### Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. УЦ «Перспектива», 2013.
2. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 классы. М., АСТ, 2006.
3. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. – СПб., 1998.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб., 1996.
6. Здоровье. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс] URL: <http://pedsovet.su/load/211>
7. Здоровьесбережение. Информационно-методические материалы [Электронный ресурс] URL: <http://center-ims.ucoz.ru/index/zdorovesberezhenie/0-104>
8. Коваленко Наталья Николаевна. Сайт специалиста по здоровьесбережению. [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/kovalenko-natalya-nikolaevna>
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М., 2007.
11. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс – М.Просвещение, 2014.
12. Маргарита Павлова «Здоровая школа». Электронная библиотека. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovayashkola.ru/library/>

13. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. – М., Вентана-Граф, 2008.
14. Мир детства: Младший школьник» М., 1988.
15. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
16. Обухова Л.А. «135 уроков здоровья или школа докторов природы» – Мю, Вако 2005.
17. Основы здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под редакцией М.М. Безруких. – М., ООО «Вариант», 2005.
18. Психология здоровья. Учебно-методический портал для студентов и преподавателей. – [Электронный ресурс] URL: <http://psyhealth.jimdo.com>
19. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет./ Пособие для педагогов дошкольных учреждений. (Научный редактор чл.-корр. РАО, директор ИВФ Безруких М.М.). – М., «ВЛАДОС», 2001.
20. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
21. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Под редакцией Н.В.Сократова – М., ТЦ Сфера, 2005.
- Урунтаева Г.А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996