

Рассмотрена на заседании МО Разрешена к

протокол №1 от 27.08.2019 г применению приказом

№515 от 28.08.2019г.

*Программа по здоровьесбережению*

*в рамках реализации ФГОС*

**Составитель:**

Василенко Ольга Васильевна,

учитель физики

высшей квалификационной категории

**Ханты-Мансийск, 2019 г.**

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,**

**сделайте его крепким и здоровым».**

***Ж.Ж. Руссо***

**Пояснительная записка**

Гармоничное развитие личности предполагает не только достижение высокого уровня образованности. Одной из важнейших предпосылок гармоничного развития является сохранение и укрепление здоровья человека. Деятельность учащихся в образовании сопряжена с высокими нагрузками, часто ведущими к перегрузкам, что определяет необходимость учёта фактора здоровья в её организации. Таким образом, здоровье детей является важным условием эффективного их участия в образовании, а различные отклонения и ухудшения его создают препятствия в достижении учащимися заданного уровня образованности, соответствующего Федеральному государственному образовательному стандарту.

Качество здоровья подрастающего поколения - важный показатель качества жизни общества и государства в целом, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Этот показатель отражается на индивидуальном уровне и характеризует возможность личности в успешной самореализации и эффективной жизнедеятельности.

Каким должно быть в целом общее образование, чтобы обеспечить высокое качество здоровья подрастающего поколения? Один из возможных ответов на этот вопрос можно найти в национальной инициативе «Наша новая школа». В ней выделено 5 ключевых направлений развития Российского образования, среди них – здоровье школьников.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1) физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

2) психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;

3) социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Требование сохранения здоровья учащихся находится на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования. По материалам проекта «Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения» 95% опрошенных среди всех заинтересованных групп (семей, школьных специалистов, педагогической общественности, медицинских ассоциаций и т.п.) включают сохранение здоровья школьников в первую пятерку своих потребностных запросов.

Стратегической целью образования является создание школьной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, укреплению и формированию здоровья, обеспечивающей профилактику вредных привычек, безопасность жизнедеятельности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья.

Педагогический коллектив колледжа, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса и разработать программу, способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

**Нормативно-правовая база**

**Федеральная нормативно-правовая база**

* Концепция социально-экономического развития РФ до 2020 г.
* Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст.84
* Основы законодательства РФ "Об охране здоровья граждан" от 22 июля 1993 г. N 5487-1, статья 24
* Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы
* Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы"(пост. от 21.01.2015 №30)

**Участники программы:**

Обучающиеся

Родители

Классные руководители

Учителя-предметники

Тренеры-преподаватели

Медицинский отдел

**Особенности осуществления образовательного и воспитательного процесса**

Для реализации каждого профиля имеются учебные кабинеты разделенные на зоны деятельности:

- **зоны теоретической подготовки** оснащены учебной мебелью (парты и стулья) согласно возрасту и росту учащихся; классной доской хорошо очищающейся, имеющей соответствующий цвет и антибликовое покрытие, а также дополнительное освещение;

- зоны специальной подготовки: спортивные залы, тренажерные залы, бассейн, компьютерный класс, оснащенные специальным оборудованием, соответствующим параметрам безопасности и требованиям СанПиН;

- стены, пол учебных кабинетов дают возможность проводить их уборку влажным способом с применением дезинфицирующих средств;

- кабинеты имеют естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями.

**Этапы реализации программы:**

I. Диагностический (сентябрь, октябрь).

II. Деятельностный (в течение учебного года).

III. Рефлексивный (май).

**Цели программы:**

**создание системы работы по использованию здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья обучающихся, формированию у них знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний во время спортивных и учебных занятий и в повседневной жизни.**

**Задачи программы:**

**-**сохранение и укрепление здоровья обучающихся на основе системного использования здоровьесберегающих технологий;

-конструктивное партнерство педагогического коллектива и обучающихся в укреплении их здоровья;

- организация занятий, консультаций для педагогов по вопросам здорового образа жизни и физического воспитания детей.

**Основные направления деятельности программы:**

**Медицинское направление предполагает:**

* создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
* составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
* проведение физкультминуток;
* гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
* четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния колледжа;
* планомерная организация питания учащихся;
* реабилитационную работу:
  + обязательное медицинское обследование;
  + мероприятия по очистке воды.

**Просветительское  направление предполагает:**

* пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции;
* пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки физики, биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, тренировочный процесс.

**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;
* совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения;
* организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

**Спортивно-оздоровительное направление предполагает:**

* организация учебно-тренировочного процесса;
* организацию физкультурных и массовых мероприятий с учащимися по видам спорта и комплексных мероприятий (соревнования, дни спорта, дни здоровья, праздники спорта);
* обеспечение участия учащихся в региональных, межрегиональных, всероссийских культурных и спортивных мероприятиях;
* привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
* широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров колледжа к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**Диагностическое направление предполагает:**

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

* общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
* текущая заболеваемость, в том числе скрытая ;
* режим дня, бытовые условия.

**Принципы реализации Программы.**

Система воспитания здорового и безопасного образа жизни основывается на **принципах**:

* ***принцип командного взаимодействия*** действует в случаях, когда формируется команда в образовательном учреждении (администрация, методисты, педагоги дополнительного образования, учащиеся, родители (законные представители), готовая решать задачи воспитания здорового и безопасного образа жизни;
* ***принцип сопровождения*** предусматривает: изучение затруднений субъектов процесса образования, выявление проблем в воспитании здорового и безопасного образа жизни;
* ***принцип прогнозирования*** опирается на организацию работы по воспитанию здорового и безопасного образа жизни, использования моделей организации образовательного процесса, которые будут реализованы в перспективе;
* ***принцип непрерывности и преемственности*** предусматривает постоянный рост субъектов процесса образования, обеспечение систематичности, координации, согласованности деятельности всех субъектов процесса образования; сохранение эффективных форм работы, а также внедрение новых;
* ***принцип мобильности и адресности*** предусматривает оперативное реагирование на изменяющиеся потребности субъектов процесса образования и создание необходимых условий для решения проблем, повышения компетентности в решении определенного круга вопросов воспитания здорового и безопасного образа жизни.

Реализация Программы опирается на компетентностный и личностно-ориентированный образовательные подходы, которые позволяют:

- внедрять разнообразные индивидуальные образовательные траектории и обеспечивать индивидуальное развитие каждого учащегося и сохранять его здоровье;

- учитывать индивидуальные, возрастные, психологические и физиологические особенности учащихся при построении образовательного процесса и определения образовательных целей и путей их достижения.

В процессе реализации Программы у учащихся будут формироваться компетенции личностного самосовершенствования, которые направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Реальным объектом в сфере данных компетенций выступает сам учащийся. Он овладевает способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в его непрерывном самопознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения. К данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура. Сюда же входит комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности.

Для организации и реализации здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе используются следующие образовательные формы и технологии:

**Ожидаемые результаты реализации Программы.**

**Личностные результаты:**

* формирование здорового и безопасного образа жизни – отношения к здоровью как значимой ценности человека;
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения; снижающего и исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

* способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
* умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
* способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
* умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
* формирование умений позитивного и коммуникативного общения с окружающими;
* умение планировать и организовывать собственную жизнедеятельность.

**Методы контроля над реализацией программы:**

1. посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
2. создание методической копилки опыта;
3. мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
4. сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
5. контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

**План деятельности по реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Ответственные исполнители | Сроки | Планируемый результат и выполнение |
| **1** | **Медицинское направление.** |  |  |  |
| 1.1. | Медико-педагогическая экспертиза:  - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в колледже | Медицинский отдел | Ежегодно | Медицинские карты, листы здоровья в классных  журналах |
| 1.2. | Проведение диспансеризации учащимся школы. | Медицинский отдел | Ежегодно |  |
| 1.3. | Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья. | Медицинский отдел | Ежегодно | План  медосмотров |
| 1.4. | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся. | Медицинский отдел | Ежегодно | План  прививок |
| 1.5. | Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах | Медицинский отдел | Ежегодно | Классные журналы |
| 1.6. | Анализ случаев травматизма в колледже. | Медицинский работник, инженер ОТ и ТБ | Ежегодно | Материалы  отчетов |
| 1.7. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. | Медицинский отдел | Ежегодно | Материалы  отчетов |
| 1.8. | Контроль за качеством питания и питьевым режимом. | Медицинский работник | В течение года |  |
| 1.9. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:  проветривание;  освещение;  отопление  вентиляция  уборка | Медицинский работник, учителя, инженер по ТБ | В течение года |  |
| 1.10. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН) | Диспетчер по расписанию | В течение года | Справка по оценке расписания |
| 1.11. | Постоянный контроль за школьной столовой. | Медицинский отдел | В течение года |  |
| **2.** | **Просветительское направление** |  |  |  |
| 2.1 | Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ (лекторий). | Учителя,  методист  заместитель директора | В течение года | График проведения и тематика лектория |
| 2.2. | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей. | Администрация колледжа | В течение года | План работы |
| 2.3. | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей. | Администрация колледжа | В течение года | План работы |
| 2.4. | Организация просветительской работы с учащимися | Учителя, классные руководители, медицинский работник | В течение года | План работы |
| 2.5. | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, физики, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры. | Учителя - предметники | В течение года | Планы уроков |
| **3.** | **Психолого-педагогическое направление.** |  |  |  |
| 3.1. | Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса. | Администрация колледжа, педагог - психолог | В течение года | План работы |
| 3.2. | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.:  - определение влияния учебной  нагрузки на психическое здоровье детей;  - изучение психологических  возможностей и готовности детей к школе. | Педагог – психолог, классные руководители | В течение года | Диагностические исследования |
| 3.3. | Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся. | Педагог – психолог, учителя | В течение года | План работы |
| 3.4. | Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения» | Заместитель директора | В течение года | Материалы конференции |
| 3.5. | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности. | Учителя-предметники | В течение года | Планы уроков |
| 3.6. | Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния. | Классный руководитель, педагог - психолог | В течение года | План работы |
| **4.** | **Спортивно-оздоровительное направление.** |  |  |  |
| 4.1**.** | Организация спортивных мероприятий:  Учебно-тренировочных  Соревнований | Тренеры, спортивный отдел | В течение года | План работы |
| 4.2. | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. | Заместитель директора | В течение года | План работы |
| 4.3. | Организация уроков и тренировочного процесса особенностей учащихся |  | В течение года | Планы уроков |
| **5** | **Диагностическое направление** |  |  |  |
| 5.1 | Мониторинг состояния здоровья детей. | Медицинский отдел | ежегодно | Результаты мониторинга |

**Литература:**

* 1. Конституция Российской Федерации с комментариями для изучения и понимания / Лозовский Л.Ш., Райзберг Б.А. – 2-е изд., испр. и доп. -М.ИНФРА- М, 2009.
  2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000. - №.7. - №2.
  3. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - СПб., 2008.

## Базарный В.Ф. Технология раскрепощенного развития детей – М., 1995.

## Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - М., 2009.

* 1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996.
  2. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья. – Ярославль, 2006.
  3. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения. Здоровые дети России в XXI веке. - М., 2000.
  4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
  5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений – М., 2002. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.Н. Руководство по гигиене и охране здоровья. – М., 2000.
  6. [www.un.org/russian/documen/convents/childcon](http://www.un.org/russian/documen/convents/childcon) - Конвенция о правах ребёнка.