

Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РОВЕСНИК»**

ПРИНЯТО  
педагогическим  
советом  
Протокол № 5 от 29.08 2016г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МКОУ ДО ЦВР «Ровесник»  
  
Т.А. Шарапова  
«29» 08 2016г.



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**  
**«Здоровье – это жизнь»**  
муниципального казённого образовательного учреждения  
дополнительного образования  
**«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РОВЕСНИК»**

## **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 учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы данной программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и педагогов. Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья учащегося. Педагог обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для учащихся, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел 17 «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

### **2. Цель программы:**

- создание в МКОУ ДО «ЦВР «Ровесник» (далее – ЦВР «Ровесник») организационно - педагогических, материально-технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, создание содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

### **3. Задачи программы:**

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния ЦВР «Ровесник»;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения учащихся, использование технологий занятия, сберегающих здоровье учащихся;

### **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 от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации (2014г.) на основе типового положения о методических



- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

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

- 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 – 2018гг.):*

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

#### **8. 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.

#### **9. 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.

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

- проведение заседаний Педагогического совета;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в ЦВР «Ровесник»;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;

- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки.

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

### *11.1. Медицинское направление предполагает:*

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния ЦВР «Ровесник»;

### *11.2. 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 беседы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма).

### *11.3. Психолого-педагогическое направление предполагает:*

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

## **12. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии административной работы в ЦВР «Ровесник»;
- 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 кабинетах, холле);
- здоровьеформирующие 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.

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

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха учащихся.

2. Контроль над сменой видов деятельности учащихся в течение дня, чему способствует удобное расписание занятий.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание учебных кабинетов на переменах, озеленение помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок учебных кабинетов.
6. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
8. Создание комфортной атмосферы в ЦВР «Ровесник» и детских коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

#### **14. Применение разнообразных форм работы:**

##### *14.1. Учет состояния детей:*

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

##### *14.2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

- индивидуальные занятия;
- дни здоровья.

#### **15. План деятельности по реализации программы**

№	мероприятия	Ответственные исполнители	сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Просветительское направление			
1.1.	Вовлечение родителей и педагогов ДО в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация	ежегодно	план работы
1.2.	Подготовка и проведение родительского собрания по теме «Формирование здорового образа жизни»	администрация	2015-2016гг.	План работы
1.3.	Организация просветительской работы с учащимися	Педагоги ДО	ежегодно	план работы
1.4.	Совместная работа с	заместитель	ежегодно	план работы

	учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	директора		
<b>2.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
2.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация	ежегодно	план работы
2.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Педагоги ДО	ежегодно	Планы занятий
2.3.	Выявление группы риска социальной дезадаптации, устранение негативного влияния.	Руководители объединений	ежегодно	план работы

**16. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива  
МКОУ ДО «ЦВР «Ровесник»**

органы управления	мероприятия программы	Сроки выполнения		
		2015 – 2016гг.	2016 – 2017гг.	2017 – 2018гг.
Администрация	1. Создание временной творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения	май	май	май
	2. Анализ учебной нагрузки: учебные планы.	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Педагогический Совет	1. Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения	сентябрь	сентябрь	сентябрь

	2.Использование здоровьесберегающих технологий.	январь	январь	апрель
	3.Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август	август	август

**17.Календарный план реализации программы здоровьесбережения на 2016-2017 учебный год**

<b>№</b>	<b>мероприятие</b>	<b>месяц</b>	<b>ответственные</b>
1	Тематический день «Чтобы не было беды»: «Общее понятие безопасности и чрезвычайной ситуации»	сентябрь	Растворова Н.Л.
2	Конкурс рисунка на асфальте «Безопасный мир»	сентябрь	Ванькова Н.А.
3	Тематический день «Чтобы не было беды»: - беседа «Если ты один остался дома» - беседа «Правила дорожного движения»	октябрь	Ванькова Н.А.
4	- воспитательные беседы с просмотром презентаций по объединениям «Витамины-это жизнь»	октябрь	Тё Мен Гукги
5	- профилактика наркомании, просмотр видеоролика «Наркотик – знак беды»	октябрь	Кузьменко С.И.
6	Тематический день «Чтобы не было беды»: - воспитательные беседы с просмотром презентаций по объединениям: «Здоровье человека», «Здоровый образ жизни и правильное питание», «Вредные привычки»	ноябрь	Ведмедь Н.А.
7	- просмотр фильма «Алкоголь... Признать виновным!» с приглашением медицинского работника	ноябрь	Измайлов И.А.
8	Акция «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам» - выставка рисунков «Вредным привычкам – нет, спорту - да!»; - спортивное состязание «Спортивная карусель».	ноябрь	Тё Мен Гукги
9	Родительское собрание по теме «Формирование здорового образа жизни»	ноябрь	Руководители объединений

<b>10</b>	Тематический день «Чтобы не было беды»: - просмотр видеоролика «Основы противопожарной безопасности» с приглашением инспектора по ПБ	декабрь	Безбородова А.А.
<b>11</b>	- воспитательная беседа с просмотром презентации «Учимся вежливости», «Дружба чудесное слово»	декабрь	Ванькова Н.А.
<b>12</b>	Тематический день «Чтобы не было беды»: - просмотр видеоролика «Пассажиром быть не просто»	январь	Растворова Н.Л.
<b>13</b>	Тематический день «Чтобы не было беды»: - просмотр видеоролика «Учимся переходить улицу»	Февраль	Ведмедь Н.А.
<b>14</b>	- воспитательная беседа с просмотром презентации «Спешите делать добро»	февраль	Ведмедь Н.А.
<b>15</b>	- дискуссия «Худой мир лучше доброй ссоры?» (раскрытие понятия «коллектив», умение работать в коллективе) - беседа с просмотром видеоролика ЧС природного и техногенного характера, с приглашением сотрудников МЧС	февраль	Измайлов И.А.
<b>16</b>	Тематический день «Чтобы не было беды»: - беседа с элементами игры и просмотром презентации «Запомните эти знаки»;	Март	Ковалёва М.С.
<b>17</b>	- воспитательная беседа с просмотром презентации «Как успеть всё-всё-всё»;	Март	Ковалёва М.С.
<b>18</b>	- ОБЖ «Травматизм, правила оказания первой помощи» с приглашением медицинских работников	Март	Тё Мен Гукки
<b>19</b>	Тематический день «Чтобы не было беды» - просмотр видеоролика «Вышел из дома – будь внимателен»	Апрель	Крюков Е.Г.
<b>20</b>	- воспитательная беседа с просмотром презентации «Опасная высота. Где можно и где нельзя играть»	Апрель	Крюков Е.Г.
<b>21</b>	- беседа «Навыки противостояния» профилактика вредных привычек	Апрель	Ковалёва М.С.
<b>22</b>	Профилактический вечер добрых отношений (с инспектором ПДН в подростковом клубе «Лидер»)	апрель	Ковалёва М.С.
<b>23</b>	Тематический день «Чтобы не было беды» - просмотр видеоролика «Опасные	Май	Кузьменко С.И.

	шалости»		
<b>24</b>	- беседа с элементами игры и просмотром презентации «Общение с незнакомыми людьми»	Май	Кузьменко С.И.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Шарапова Татьяна Анатольевна

Действителен с 24.05.2021 по 24.05.2022