

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Верхнеднепровская детско-юношеская спортивная школа»**

ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ – ПУТЬ К ПОБЕДЕ!»



п.Верхнеднепровский 2021

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Верхнеднепровская детско – юношеская спортивная школа» «Здоровье – путь к победе»
Программа принята	На заседании педагогического совета протокол №1 от 31.08. 2021г
Разработчики программы	Администрация, творческий коллектив педагогов
Научно-методические основы разработки программы	- Международная Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 г.; - Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 г.; - Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; - Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей» - Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613-н 2 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» - Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125. - Устав ДЮСШ.
Цель программы	<i>Создание здоровьесберегающей образовательной среды, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов, формирование культуры здоровья обучающихся.</i>
Задачи программы	– Укрепление здоровья и формирование знаний, умений и навыков по обеспечению здорового образа жизни и жизненных потребностей. – Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни; – Формирование устойчивого негативного отношения к асоциальным тенденциям в молодежной среде. – Обеспечение соответствия организации тренировочного процесса санитарно-гигиеническим требованиям и техники безопасности; – Строгое соблюдение режима тренировок, нормативов тренировочной нагрузки; – Обеспечение благоприятного психологического климата в детском коллективе, в спортивной школе; – Использование разнообразных форм организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности обучающихся (индивидуальный, дифференцированный подход к обучению) – Широкое внедрение здоровьесберегающих технологий;

	– Внедрение новейших методик физической и спортивной подготовки; – Обеспечение полноценного отдыха и условий для восстановления спортсменов после соревнований; – Развитие медико – педагогической службы ДЮСШ для своевременной профилактики психологического и физического состояния обучающихся;; – Проведение учебно – тренировочных сборов, туристических походов, организация спортивно – оздоровительных лагерей и летних площадок в каникулярное время – Проведение работы с родителями, направленное на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.
Ожидаемые результаты и индикаторы для оценки их достижений	- увеличение числа детей и подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни; - повышение функциональных возможностей организма воспитанника; - рост уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся; - рост спортивных результатов; - повышение приоритета здорового образа жизни; - повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни; - апробирование элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам; - повышение уровня самостоятельности и активности; - установка на использование здорового питания; - повышение профессиональной компетенции и заинтересованности тренеров-преподавателей в сохранении и укреплении как здоровья воспитанников, так и своего здоровья; - использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; - сформированность навыков безопасного поведения; - сведение к минимуму случаев спортивного травматизма. - разработка рекомендаций для родителей, администрации ДЮСШ и тренеров-преподавателей, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
Срок действия программы	сентябрь 2021- август 2026 года
Этапы реализации программы	Первый этап - подготовительный (2021-2022 годы) - анализ состояния здоровья обучающихся ДЮСШ; - подготовка программно – методического обеспечения;; - ознакомление родителей и обучающихся с программой. Второй этап (2022 -2025 годы) -отслеживание и корректировка результатов реализации Программы; - широкое внедрение современных образовательных технологий обучения; Третий этап (2025-2026 год) - обобщение и оценка итогов реализации Программы;

Структура программы	1. Пояснительная записка. 2. Принципы реализации программы 3. Направления деятельности 4. Срок и этапы реализации 5. Ожидаемые результаты 6. Система организации контроля.
Порядок управления реализацией Программы	Корректировка программы осуществляется педагогическим советом школы; Управление реализацией программы осуществляется администрацией школы.
Порядок мониторинга хода и результатов реализации Программы	Обсуждение и подведение промежуточных итогов на заседаниях методического и педагогического советов, общешкольном родительском комитете.

Пояснительная записка

Здоровьесбережение – это одна из ведущих концепций в образовании на сегодняшний день. Это широкое понятие связано с необходимостью беречь и сохранять здоровье современных воспитанников во всем его комплексном проявлении – здоровье души и тела.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье народа – одно из основных богатств государства, одно из важнейших условий нормальной, полноценной, активной жизни и деятельности граждан.

Современный этап характеризуется увеличением внимания к роли физической культуры и спорта в оздоровлении населения, снижении заболеваемости, организации активного отдыха. Занятия физической культурой могут решать задачи профилактики заболеваний, обеспечить физическое благополучие. Физические упражнения частично могут решить проблемы и психологического благополучия человека, так как выполнение физических упражнений снимает активность со всех клеток мозга, кроме тех, которые отвечают за выполнение физических упражнений. Но главная задача физической культуры – физическое благополучие, то есть профилактика основных видов заболеваний.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достигнуть физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

Здоровье детей, с нашей точки зрения, категория педагогическая, так как оно либо формируется и развивается, либо утрачивается.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание здоровьесберегающей среды, направленной на сохранение, укрепление, формирование культуры здоровья обучающихся и на повышение качества образования.

Реализации поставленной цели способствует решение *трех групп задач:* образовательных, воспитательных и оздоровительных.

Образовательные:

- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния ДЮСШ;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения воспитанников, использование технологий занятий, берегающих здоровье учащихся;
- внедрение новейших методик физической и спортивной подготовки обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и программ по видам спорта;
- развитие медико-педагогической службы ДЮСШ для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся.

Воспитательные:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения детей и подростков;
- реализация комплекса мер по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта, как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи;
- проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.

Оздоровительные:

- совершенствование системы спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий;
- разработка комплекса мероприятий способствующих максимальной адаптации организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- укрепление здоровья и развитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- ведение диагностики динамики состояния здоровья воспитанников.

Принципы реализации

Основополагающие приоритеты Программы:

Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися. Опираясь на индивидуальные особенности, тренер-преподаватель всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.

Общеметодические принципы — это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип сознательности и активности — нацеливает на формирование воспитанников интереса к познавательной деятельности, на высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности — обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Большое внимание уделяется **принципу всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.

Принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения

Направления деятельности

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния ДЮСШ;
- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;
- соблюдение питьевого режима.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, приема допинга, а также, гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;

- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, а также, гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;

- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);

- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.

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 мотивации к занятиям спортом;

- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

- совершенствование деятельности медико-педагогической службы ДЮСШ для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров ДЮСШ 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 (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);

- режим дня.

Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации тренеров-преподавателей учреждения повышение квалификации тренеров-преподавателей по

оптимизации учебно-тренировочного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья подростков в спортивной школе. Роль педагогов

в создании таких условий в МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», которые бы обеспечили

все составляющие "состояния полного благополучия" - крепкое тело, здоровую

психику, умение общаться с людьми. К этим условиям относятся: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, проявление симпатии к подростку и готовности помочь ему в трудных ситуациях;

повышение квалификации по циклу «Оказание первой медицинской помощи»
присоблюдение санитарно-гигиенических требований к учебно-тренировочному

занятию: предотвращение перегрузки на тренировочных занятиях, дозирование физической нагрузки. Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональную организацию режима тренировок и отдыха, основанного на индивидуальных особенностях обучающихся;

стимулирование оптимальной и физической активности, внедрение здоровьесберегающих технологий; осуществление комплекса психологических и

психопрофилактических воздействий.

- *Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации тренеров-преподавателей учреждения* повышение квалификации тренеров-преподавателей по

оптимизации учебно-тренировочного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья подростков в спортивной школе. Роль педагогов в создании таких условий в МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», которые бы обеспечили все составляющие "состояния полного благополучия" - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми. К этим условиям относятся: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, проявление симпатии к подростку и готовности помочь ему в трудных ситуациях; повышение квалификации по циклу «Оказание первой медицинской помощи при повышении квалификации по циклу «Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях».

- *Комплексное решение физкультурно - оздоровительных задач в тесном контакте с медицинскими работниками, диагностика здоровья учащихся* - мониторинг состояния здоровья спортсменов-подростков на основе анализа медицинских карт, на основе комплексных морфофункциональных и медицинских

обследований; контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы групп, то есть создание системы учёта и контроля состояния здоровья, обеспечение

надлежащих психолого-педагогических факторов (психологический климат в группах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения тренера-преподавателя с детьми, индивидуальный подход и др.).

Срок и этапы реализации программы

Срок реализации: 5 лет (2021-2026 гг.)

Первый этап: Подготовительный (2021-2022 гг.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в ДЮСШ.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и обучающихся с Программой здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!».
5. Организация взаимодействия с медицинскими учреждениями для реализации Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!».

Второй этап: Практический (2022-2025 гг.). Реализация Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!».

Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2025-2026 гг.).

1. Анкетирование родителей, обучающихся, тренеров-преподавателей на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Сравнение медицинских показателей состояния здоровья обучающихся и спортивных результатов до и после реализации Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!».
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у обучающихся ДЮСШ на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!» в педагогическом коллективе ДЮСШ, родителей, обучающихся.
5. Коррекция Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!» по итогам реализации. Публикации, распространение опыта.

.Ожидаемые результаты

- увеличение числа детей и подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- развитие физического потенциала обучающихся;
- рост спортивных результатов;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- установка на использование здорового питания;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности тренеров-преподавателей в сохранении и укреплении как здоровья воспитанников, так и своего здоровья;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных

особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- сформированность навыков безопасного поведения;
- сведение к минимуму случаев спортивного травматизма.
- разработка рекомендаций для родителей, администрации ДЮСШ и тренеров-преподавателей, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;

Ожидаемый результат	Критерии
Овладение воспитанниками системой знаний о здоровье и здоровом образе жизни, способами формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.	1.Освоение воспитанниками валеологического компонента рабочих программ. 2.Формирование навыков самооценки здоровья.
увеличение числа детей и подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни	
Повышение уровня ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, развитие необходимых современному человеку личностных качеств.	1.Успешность социализации. 2.Развитие приоритетности ценности здоровья в системе ценностей спортсменов. 3.Рост мотивации юных спортсменов к систематическим занятиям, выбранным видом спорта. 4.Осуществление воспитанниками и педагогическим коллективом физкультурно-оздоровительной деятельности в повседневной жизни
	1.Отсутствие отрицательной динамики состояния физического здоровья спортсменов. 4. Снижение показателя «уровень тревожности»
Повышение уровня физической подготовленности, который	2.Положительная динамика количественных показателей уровня развития физических качеств на

включает в себя оценку качественных и количественных показателей	основе тестирования по программе контрольно-переводных нормативов.
--	--

Система организации контроля за выполнением программы

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

- проведение заседаний Методического совета школы;
- посещение и взаимопосещение занятий, а также мероприятий, проводимых по здоровьесбережению;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в группах;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, образовательной и воспитательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Афанасьев С.П. Веселые каникулы: Настольная книга воспитателя. /М.: АСТ - ПРЕСС КНИГА, 2004.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004.
Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
3. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.
4. Здоровьесберегающая деятельность/ авт.-сост. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова.-Волгоград: Учитель, 2009.
5. Здоровью надо учить! Абаскалова Н.П. /М.: ООО « Издательская компания «Лада», 2000.
6. Летний оздоровительный лагерь: массовые мероприятия (театрализованные, тематические вечера, праздники, конкурсы, игры, викторины, спортивные состязания) / сост. Трепетунова Л.И. и др. – Волгоград: Учитель, 2005.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Титов С.В. Здравствуй, лето! Мероприятия в детском загородном лагере. / Вологоград: Учитель, 2004.