**«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МбУ ДО «ДЮСШ №6»
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гаджиагаев Н.Г.**

 **программа здоровьесбережения**

 **МБУ ДО «ДЮСШ №6» с. Куллар**

 **«Здоровье – путь к победе!»**

 **на 2020-2024 годы**

**Срок реализации программы: 5 лет**

**Составитель:** тренер-преподаватель «ДЮСШ №6» с. Куллар

Гюльметова С.Х.

Куллар 2020

#  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».

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять здоровье.

Народная мудрость гласит «Береги здоровье смолоду». И эти слова достаточно точно характеризуют современную реальность. Именно проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является актуальнейшим вопросом современности. Специалисты разных областей в один голос заявляют о резком ухудшении основных показателей здоровья среди детей и подростков: медики отмечают увеличение процента детей так называемой группы риска; психологи и социальные работники заявляют о низкой степени адаптированности подрастающего поколения к социуму, и как следствие склонности к противоправным и асоциальным действиям. Источником данных проблем является целый ряд факторов: это плохая экология, низкий социально-экономический статус жизни, различные патологии беременности и родов, отсутствие четких нравственных критериев и ориентиров, чрезмерное эмоционально-психологическое напряжение, влекущее за собой развитие хронического стрессового состояния, недостаточное внимание со стороны государства к потребностям и проблемам развития подрастающего поколения. И здесь на помощь обществу в воспитании духовно и физически здорового поколения может прийти физическая культура и спорт, как одно из эффективнейших и действенных средств.

Физическая культура и спорт - средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

**Нормативно-правовая база**

Программа здоровьесбережения МБУ ДО «ДЮСШ №6» «Здоровье – путь к победе!» разработана с учетом основных законодательных актов и нормативно-правовых документов:

* 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 правительства РФ Распоряжение от 22.11.2012 № 2148-р Развитие образования на 2013-2020 годы;
* 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» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014 г №22660);
* Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
* Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. №761 О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы;
* Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. №613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.09.2010 №18428);
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»  от 27.12.2013 г. №1125;
* Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. №614н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ №6»;
* Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №6»

**Участники:**

* обучающиеся;
* тренеры-преподаватели;
* родители;
* педагогические работники;
* социальные партнеры (поликлиника, ОГИБДД О МВД России по Республике Дагестан в пос. Белиджи).

**Особенности осуществления образовательного**

**и воспитательного процесса**

Детско-юношеская спортивная школа создается в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования детей.

Обучение и проведение учебно-тренировочной работы в группах осуществляется по видам спорта с постоянным составом детей в возрасте преимущественно с 6 до 18 лет поэтапно.

 «ДЮСШ №6» располагается по адресу: с.Куллар, ул. Молодёжная, д. 1, помещение 1, на базе средней школы.

Обеспечение безопасности Учреждения осуществляется в соответствии с Планом мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ №6».

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 614н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» и других нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в сфере здоровьесбережения.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начально подготовки, осуществляется врачом-педиатром в поликлинике по месту жительства 1 раз в год. Перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы учащиеся проходят дополнительный медицинский осмотр.

Тренеры преподаватели диагностируют проблемы обучающихся с помощью таких методов, как дискуссия, анкетирование, опрос, тестирование.

Также при разработке образовательной программы учтены:

* возможности образовательной среды ДЮСШ №6;
* уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей;
* материально-техническое обеспечение учебного процесса;
* традиции, сложившиеся за годы работы ДЮСШ №6 традиционные турниры и соревнования, участие в районных и республиканских конкурсах различной направленности и т.д.

**Анализ организации рабочего пространства спортивного зала**

**МБУ ДО «ДЮСШ №6»**

(адрес: Республика Дагестан Дербентский район, с. Куллар, ул. Молодёжная, д. 1, помещение 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Требование СанПиН** | **Соответствует/****не соответствует (в чем несоответствие)** | **Негативное воздействие на уч-ся (при несоответствии)** | **Меры предупреждения/****минимализации негативных воздействий (при несоответствии)** |
| 1 | Стены, пол дают возможность проводить их уборку влажным способом с применением дезинфицирующих средств | соответствует | --- | --- |
| 2 | Помещение спортзала имеет естественное и искусственное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями и СанПиН 2.4.4.3172-14 | соответствует | --- | --- |
| 3 | Состав и площадь спортивного зала | соответствует | --- | --- |
| 4 | Режим занятий детей | соответствует | --- | --- |
| 5 | Оборудование помещений для переодевания | соответствует | --- | --- |
| 6 | Система отопления и вентиляции | соответствует | --- | --- |
| 7 | Воздушно-тепловой режим | соответствует | --- | --- |
| 8 | Требования к помещениям для занятий спортом и их оборудованию | соответствует | --- | --- |
| 9 | Организация образовательного процесса | соответствует | --- | --- |
| 10 | В спортивном зале имеется термометр, рекомендованную температуру легко поддерживать, имеется возможность осуществлять как сквозное, так и частичное проветривание  | соответствует | --- | --- |

**Срок и этапы реализации программы**

**Срок реализации:** 5 лет (2020-2024 гг.)

**Первый этап:** Подготовительный (2020-2021 гг.).

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в ДЮСШ №6.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Ознакомление родителей и обучающихся с Программой здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!».
4. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями города для реализации Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!».
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями города для реализации Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!».

**Второй этап:** Практический (2021-2022 гг.). Реализация Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!».

**Третий этап:** Обобщение и оценка результатов деятельности (2023-2024 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 №6 на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!» в педагогическом коллективе ДЮСШ №6, родителей, обучающихся.
5. Коррекция Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!» по итогам реализации. Публикации, распространение опыта.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание здоровьесберегающей среды ДЮСШ №6, 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 №6;
* освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения воспитанников, использование технологий занятий, сберегаю­щих 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.

**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.

**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 №6;
* организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;
* 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;

**Спортивно-оздоровительное направление**предполагает:

* организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
* широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров ДЮСШ №6 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.

**Принципы реализации**

Основополагающие приоритеты Программы здоровьесбережения «Здоровье – путь к победе!» следующие:

**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 принципомуделяется 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.

**Ожидаемые результаты**

* увеличение числа детей и подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
* повышение функциональных возможностей организма воспитанника;
* развитие физического потенциала 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 программы по здоровьесбережению и подпрограмм;
* разработка рекомендаций для родителей, администрации ДЮСШ №6 и тренеров-преподавателей, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.

**Системы 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 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.

**План мероприятий по реализации программы**

|  |
| --- |
| **Организационные мероприятия** |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Срок проведения** | **Ответственные** |
| 1 | Составление рационального расписания занятий | Сентябрь | Директор, тренер- преподаватель |
| 2 | Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в помещениях ДЮСШ №6 | В течение года | Директор, завхоз |
| 3 | Проведение вводного инструктажа по правилам техники безопасности, пожарной безопасности с обучающимися  | Сентябрь | Тренеры-преподаватели |
| 4 | Проведение медицинского осмотра тренеров-преподавателей  | 1 раз в год  | Директор |
| 5 | Учет посещаемости занятий  | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 6 | Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся (выступления на общешкольных родительских собраниях на тему «Школьные и семейные факторы риска, их влияние на физическое и психическое здоровье детей») | Ноябрь | Тренеры-преподаватели |
| 7 | Поддержание в спортивных залах надлежащих санитарно – гигиенических условий | В течение года | Заведующий хозяйствомТренеры-преподаватели |
| 8 | Обеспечение хранения спортивного инвентаря | В течение года | Заведующий хозяйством |
| 9 | Соблюдение воздушного режима в спортивных залах | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 10 | Обеспечение готовности спортивных помещений, системы отопления для работы в зимний период | октябрь | Заведующий хозяйством |
| 11 | Проведение анкетирования, тестирования, социологического исследования по вопросам физического, психического здоровья, по вредным привычкам | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 12 | Проведение бесед о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и психотропных средств | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 13 | Проведение спортивно-массовых мероприятий в школе, участие в окружных, городских спортивно – массовых мероприятиях | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 14 | Организация отдыха учащихся в летний период | июнь-август  | Директор |
| 15 |  |  |  |

**Методическое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо следующее обеспечение*:*

1. **Состав педагогического коллектива**

В реализации программы участвуют опытные педагоги: тренеры-преподаватели, педагог-психолог, а также медицинские работники, инспектор ОНД и ПР.

1. **Территория, помещения**

При работе используются территории общеобразовательных школ.

1. **Оборудование**

Для успешной реализации программы используется следующий инвентарь:

* спортивный: мячи, сетки, эспандеры, скакалки, обручи, кегли, а также настольные игры;
* аппаратура: магнитофон, аудиокассеты, компакт-диски;
* бытовые предметы: столы, стулья в необходимом количестве;
* фотоаппарат, видеокамера;
* канцелярские товары;
* призы, грамоты.

Необходима и методическая литература: сценарии мероприятий, викторин, конкурсов, опросники, тесты, анкеты и пр. (Приложение 1).

**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.

1. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.
2. Здоровьесберегающая деятельность/ авт.-сост. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова.-Волгоград: Учитель, 2009.
3. Здоровью надо учить! Абаскалова Н.П. /М.: ООО « Издательская компания «Лада», 2000.
4. Летний оздоровительный лагерь: массовые мероприятия (театрализованные, тематические вечера, праздники, конкурсы, игры, викторины, спортивные состязания) / сост. Трепетунова Л.И. и др. – Волгоград: Учитель, 2005.
5. Обухова Л.А.,  Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
7. Титов С.В. Здравствуй, лето! Мероприятия в детском загородном лагере. / Вологоград: Учитель, 2004.

Приложение №1

**Перечень методических разработок**

**к программе здоровьесбережения**

**МБУ ДО «ДЮСШ №6»**

 **«Здоровье – путь к победе!»**

1. Положение проведения спортивно-массового мероприятия, посвященного Акции «Спорт как альтернатива пагубным привычкам».
2. Беседа по оказанию доврачебной помощи при травмах и кровотечениях (презентация «Виды повязок»).
3. Презентация на тему: «Правильная осанка – залог здоровья».
4. Лекции по профилактике спортивного травматизма.
5. Дискуссия на тему «Твой выбор!».
6. Беседы по основам безопасности жизнедеятельности «Жизнь человека – ценность».
7. Положение конкурса плакатов «Я выбираю СПОРТ!».
8. Материалы и программа семинара-практикума для педагогов и родителей «Психологическая подготовка спортсмена в предстартовый и стартовый периоды».
9. Материалы и программа семинара с родителями «новичков» на тему: «Организация жизни и деятельности юных спортсменов».
10. Лекции на тему: «Гигиена спорта».
11. Материал беседы «Туристическая тропа». Туристический поход по родному краю.