

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей «Станция юных техников»
муниципального образования «город Бугуруслан»**

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета МБУДОД СЮТ
Протокол № 2
от «07» 11 2013г.

Утверждаю
Директор МБУДОД СЮТ:
 Г.М.Назметдинова
Приказ № 97
от «08» 11 2013 г

**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

на период 2014 -2018 гг.

г. Бугуруслан
2013

Информационная карта программы

1. Полное название программы	Программа «Здоровье и здоровый образ жизни» на базе МБУДОД «Станция юных техников» МО «город Бугуруслан» на 2014-2018 гг.
2. Цель программы	Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся МБУДОД СЮТ
3. Автор программы (ФИО) программы	Саламатина Н.В., методист МБУДОД СЮТ
4. Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Станция юных техников» муниципального образования «город Бугуруслан»
5. Адрес, телефон	461630, Россия, Оренбургская область, город Бугуруслан, ул. Некрасова/Коммунальная, 22/49; телефон: 8(35352) 3-50-25
6. Место реализации	МБУДОД СЮТ
7. Возраст обучающихся	6,5 лет - 17 лет
8. Сроки проведения	5 лет; в течение учебного года

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4-6
2. Цель и задачи Программы.....	6
3. Сроки реализации Программы.....	6
4. Участники Программы	6
5. Формы реализации Программы.....	6-7
6. Принципы построения Программы.....	7
7. Основные направления реализации Программы	7-8
8. Механизм реализации Программы	8-9
9. Условия реализации Программы	9-10
10. Ожидаемые результаты.....	10
11. Список используемой литературы.....	11
12. Приложения.....	12

1. Пояснительная записка

Критическое ухудшение здоровья детей и подростков, всего населения – одна из основных проблем современной системы образования. Сложившаяся ситуация является следствием влияния многих неблагоприятных социально-экономических факторов, итогом нерешенных педагогических проблем в области сохранения и укрепления здоровья школьников, педагогов, родителей.

Одной из причин такой ситуации является то, что в последние годы с экранов телевидения демонстрируется пьянство, насилие, разврат, «герои» фильмов употребляют наркотики. Негативные телепередачи, видеофильмы, свободный доступ в приобретении табачных изделий, наркотиков, алкогольных напитков губительно влияет на здоровье учащихся, на межличностные отношения в семье, на улице, в школе.

Стрессовая педагогическая практика в воспитании и обучении детей и подростков, несоответствие многих методик и технологий, нерациональная организация учебно-воспитательного процесса, нарушение гигиенических норм и санитарных правил, отсутствие положительной мотивации на здоровый образ жизни – все это способствует ухудшению здоровья участников образовательного процесса, разрушает здоровье нации.

В настоящее время актуальным является вопрос о сохранении и приумножении здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях.

Перед учреждениями дополнительного образования стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды. Воспитание мотивации к здоровому образу жизни у воспитанников в учреждении дополнительного образования детей – целенаправленный длительный процесс взаимодействия педагога дополнительного образования и воспитанников в целях формирования у последних системы знаний, отношений, поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто болезни и физические дефекты».

Можно выделить несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Можно считать, что критериями здоровья являются:

- Соматическое и физическое здоровье – «я могу».
- Критерий, характеризующий потенциальные возможности человека его антропологическим показателям в соответствии с возрастом и полом.
- Группа критериев, характеризующих индивидуальные особенности личности и его жизненные позиции.
- Психическое здоровье – «я хочу».
- Нравственное здоровье – «я должен».

Исходя из этого, основная задача УДОД – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья воспитанников. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. УДОД могут и должны заниматься изучением таких причин. Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

Общие статистические данные физического, психического и социального здоровья школьников по Российской Федерации и по общеобразовательным учреждениям Оренбургской области выявили ряд проблем, имеющих социальную природу:

- количество детей с нарушением эмоциональной сферы с каждым годом увеличивается. Распространенным явлением стало состояние тревожности, испытание страхов, нервных потрясений;
- увеличивается количество детей с заниженной самооценкой, тревожностью, с отсутствием саморегуляции, с замкнутостью, неуверенностью в себе, некоммуникабельностью;
- у детей отсутствует стойкая мотивация к здоровому образу жизни, учащиеся не обладают достаточными знаниями о последствиях многих вредных привычек;
- на здоровье детей влияют межличностные отношения в семье, наследственность. Родители не имеют достаточных психолого-педагогических знаний о семейном воспитании;
- педагоги недостаточно используют здоровьесберегающие технологии в организации учебно-воспитательного процесса.

Все вышеназванные факторы и многие другие приводят к тому, что на сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности умения и решимости беречь своё здоровье.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного

педагогического воздействия, сущность которого, по словам И.И. Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Коллектив МБУДОД СЮТ, 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 МБУДОД СЮТ.

2. Цель и задачи Программы

Цель: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся МБУДОД СЮТ.

Задачи:

- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- воспитание у педагогов и обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у педагогов и обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- непрерывное профессиональное самообразование, накопление банка данных по методологической, диагностической деятельности физкультурно-оздоровительной направленности;
- формирование необходимой материально-технической базы.

3. Сроки реализации Программы

Программа «Здоровье и здоровый образ жизни» рассчитана на 5 лет (2014-2018 гг.).

4. Участники Программы

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6,5 до 17 лет, родителей и коллектив педагогов МБУДОД СЮТ.

5. Формы реализации Программы

Данная Программа реализуется через использование индивидуальных, групповых и коллективных форм работы.

В процессе реализации программы «Здоровье и здоровый образ жизни» педагоги МБУДОД СЮТ применяют разнообразные формы работы по формированию здорового образа жизни:

- ❖ анкетирование, тестирование;
- ❖ психогимнастики, аутотренинги, тренинги;
- ❖ познавательные беседы;

- ❖ встречи с медицинскими работниками, инспектором по профилактике детского травматизма на дорогах и др.;
- ❖ дни здоровья;
- ❖ работа с родителями (родительские собрания, консультации);
- ❖ игры (подвижные, интеллектуально-познавательные, спортивные соревнования, игры-путешествия, игра-аукцион, ролевые, физминутки и т. д.);
- ❖ беседы, инструктажи по технике безопасности в различных ситуациях;
- ❖ интерактивные игры по формированию здорового образа жизни;
- ❖ конкурсы (конкурсы рисунков, сочинений, спортивные конкурсы);
- ❖ видеолектории, просмотр и обсуждение видеофильмов, презентации.

6. Принципы построения Программы

Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и больному, и здоровому человеку. В основе Программы заложены следующие принципы:

- Триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья воспитанников на основе использования всех позитивных факторов.
- Принцип здорового образа жизни – соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- Педагогизация окружающей среды: организация целесообразного здоровьесберегающего пространства.
- Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к воспитаннику.
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».
- Принцип добровольности присутствия ребёнка.
- Принцип безопасности жизни, здоровья, психического состояния детей и подростков, защиты их прав и личного достоинства.

7. Основные направления реализации Программы

Деятельность по реализации программы организована по трём направлениям:

1. Обеспечение условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья участников образовательного процесса.
2. Оптимизация просветительской работы с участниками образовательного процесса.
3. Профилактическая физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа с обучающимися, родителями, педагогами МБУДОД СЮТ.

1. Обеспечение условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Направление включает:

- нормативно-правовое, информационное обеспечение;
- сохранение и улучшение материальных условий в соответствии с нормативными требованиями;
- организация санитарно-гигиенических условий;
- организация образовательного процесса с учетом здоровьесберегающих технологий.

2. Организация системы просветительской работы с участниками образовательного процесса:

- распространение информации по ТБ;
- распространение информации по здоровьесбережению;
- профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.

3. Профилактическая физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа с обучающимися, родителями, педагогами МБУДОД СЮТ:

- взаимодействие с различными организациями по проведению профилактической работы (с организациями здравоохранения, отделом надзорной деятельности, Роспотребнадзором, ООО БГО «ВДПО», с межмуниципальным отделом ОГИБДД МО МВД РФ «Бугурусланский» по профилактике детского травматизма на дорогах и др.);
- оздоровление обучающихся во время занятий;
- организация массовых оздоровительных мероприятий для воспитанников МБУДОД СЮТ и их родителей;
- участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях различного уровня;
- проведение тематических акций по здоровьесбережению с участием воспитанников МБУДОД СЮТ, родителей, педагогов дополнительного образования.

8. Механизм реализации Программы

I этап: проектный

Цель: подготовка условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Изучить нормативную базу, подзаконные акты.
2. Разработать, обсудить и утвердить Программу «Здоровье и здоровый образ жизни».
3. Проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации Программы.

4. Подобрать диагностические методики по основным направлениям Программы.

II этап: практический

Цель: реализация Программы «Здоровье и здоровый образ жизни».

Задачи:

1. Отработать содержание и направления деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия.
2. Разработать методические рекомендации по здоровому образу жизни детей и подростков, родителей.
3. Проводить мониторинг реализации Программы.

III этап: аналитический

Цель: анализ итогов реализации Программы.

Задачи:

1. Обобщить результаты работы МБУДОД СЮТ по данному направлению.
2. Провести коррекцию затруднений в реализации Программы.
3. Спланировать работу на следующий период.

9. Условия реализации Программы

1. Нормативно-правовое обеспечение:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных учреждений, санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.4.259-10;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

2. Материально-техническое обеспечение:

1. Площадки для проведения различных мероприятий.
2. Материалы для оформления и творчества детей.
3. Канцелярские принадлежности.
4. Аудиоматериалы и видеотехника.
5. Призы и награды.

3. Кадровое обеспечение:

Педагоги МБУДОД СЮТ.

4. Методическое обеспечение:

- «Методическое сопровождение воспитательных мероприятий по формированию ЗОЖ» (сценарии, беседы, викторины, и пр.)
- «План массовых мероприятий»
- «Результативность, анализ воспитательной работы»
- План мероприятий на учебный год составляется с учетом потребностей объединений МБУДОД «Станция юных техников».

10. Ожидаемые результаты:

- Развитие системы мероприятий по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Сознательное отношение участников образовательного процесса к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ.
- Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития психического и физического здоровья обучающихся МБУДО СЮТ.
- Развитие системы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
- Рост уровня сплочённости объединений обучающихся МБУДОД СЮТ.

Прогнозируемая модель воспитанника МБУДОД СЮТ:

Это – человек:

- относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;
- знающий механизмы и способы поддержания здоровья;
- физически развитый;
- без вредных привычек.

11. Список использованной литературы:

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 3. - С. 29-36
2. Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Положевец П., Прутченков А., Смирнова Г. Мой выбор. Учебно – методическое пособие. М.:2003.
3. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб .: 2002.
4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя: Рабочая тетрадь для 2 класса. М.: Вентана-Граф, 2002. 56 с.
5. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других: Рабочая тетрадь для 3 класса. М.: Вентана-Граф, 2002.
6. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь общаться: Рабочая тетрадь для 4 класса. М.: Вентана-Граф, 2002.
7. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. М.: Вентана-Граф, 2003.
8. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: Руководство для специалистов социальной практики. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
9. Классные часы (беседы, устный журнал, уроки мужества, ток-шоу). 1-11 классы /Автор-составитель - С.В. Шевченко. Волгоград: Учитель, 2005.
10. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Помогая другим, помогаю себе: Блокнот для учащихся 7-8 классов/ Под ред. М.М. Безруких. М.: Просвещение, 2005.
11. Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. М.: Вентана-Граф, 2004.
12. Мартынова М.С. и др. Социальная работа с детьми группы риска М.: Социальный проект, 2003.
13. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы общего образования. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»