

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа»
города Орлова Кировской области

Принята
на Тренерском совете
МБУ СШ города Орлова
«28» августа 2019 г.

Утверждаю:
Директор МБУ СШ:
Вяженина В. А.
Приказ № 016 от 06 сентября 2019 г.



Программа:
«Здоровье – каждому»

Разработчик программы:
Пивоварова Н.М. - тренер высшей категории

Орлов- 2019

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа»
города Орлова Кировской области

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нет в жизни ничего дороже, выше, ценнее человеческой жизни. Человеческая жизнь ценна сама по себе, она дается человеку один раз. Поэтому высокая самооценка, осознание своей уникальности и ценности, ощущение собственного достоинства перед собой и другими – есть условия нормального развития и здоровой психики человека. Здоровый, гармоничный внутренний мир есть основа социального здоровья, культурных форм само проявления и самоутверждения.

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Так, на фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом - нравственное, социальное. «В здоровом теле - здоровый дух», - говорили в Древней Спарте. С педагогической точки зрения можно сказать: «Только в здоровом теле может быть здоровый дух». Когда же человек обнаруживает, что заболел серьезной или неизлечимой болезнью, он открывает для себя, что все цели, к которым стремился, вдруг потеряли свою ценность. Неожиданно оказывается, что карьера, деньги, успех ничего не стоят по сравнению со здоровьем. Ребенок, рано утративший здоровье, - это человек с комплексом проблем, ибо на пути его развития и самореализации возникает непреодолимая преграда-болезнь, борьба с которой может отнять все силы.

В России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4- психоневрологических отклонений, в 3- патология органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья переходят в хронические. Возникает вопрос: почему в школе ребенок теряет здоровье? Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20%- от внешнесредовых условий, 10%- от деятельности здравоохранения, остальные 50% - от образа жизни человека. Образ — жизни- это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Внешним фактором по отношению к учащимся является и жизнь в школе. Свидетельством психического здоровья школьников в значительной мере является выполнение ими всех требований и функций школьной жизни,

овладение знаниями и умениями, предусмотренными учебными программами; соблюдение норм поведения во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками, родителями и посторонними взрослыми. Тем не менее, у школьников наблюдается рост всех заболеваний и, в частности, нервно-психических. Оснований таких болезней много: одни из них коренятся в семье, другие – в школе. К числу первых можно отнести: наследственные болезни, неполноценное и нерегулярное питание, трудные материальные условия, ненормальные отношения в семье. Вторую группу причин составляют образовательные, обусловленные отсутствием необходимых условий, должной диагностики и контроля за здоровьем учащихся, отсутствие во время занятий положительного эмоционального фона, эпизодичность профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, ненормальные взаимоотношения в ученических коллективах. Безусловной причиной нарушения нормального функционирования детского организма является и гиподинамия, т.е. недостаток двигательной активности. Малая подвижность в течение учебного дня противопоказана всем детям. Это, к сожалению, реальность, но мириться с ней мы не хотим! Кроме того, Орловский район и город Орлов расположены в непосредственной близости от Марадыковского арсенала хранения химического оружия. Всё это оказывает определённое влияние на ухудшение здоровья детей и взрослое население района.

Выше перечисленные факторы и побудили педагогический коллектив МБУ СШ искать новые и эффективные средства укрепления здоровья детей, молодёжи, повышать уровень физической подготовленности школьников, приобщить их к систематическим занятиям физкультурой и спортом, формировать у них навыки здорового образа жизни.

I КОНЦЕПСИЯ ПРОГРАММЫ.

В настоящей концепции понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегративный критерий качества современного образования. Подготовить учащегося к самостоятельной жизни — это значит сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности, готовность к самостоятельному жизнепрживанию. Деятельность по созданию условий для сохранения здоровья учащихся в обязательном порядке должна учитывать те факторы, которые влияют на здоровье ребенка: и экологические, и социальные, и

санитарно-гигиенические. Однако школа не в силах заменить медицинские учреждения и вылечить заболевание. Школа лишь может создать условия для профилактики новых заболеваний и сохранению здоровья, может содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни, может научить учащихся защищать свою жизнь и сохранять свое здоровье. Необходимо сформировать у детей устойчивые мировоззренческие представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений. Поэтому процесс формирования здоровья невозможен без целостной системы воспитания. Настоящая программа предполагает дальнейшие действия по созданию условий для сохранения здоровья учащихся, формированию у них потребности в здоровом образе жизни.

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Основной целью программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- ✓ Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования потребности здорового образа жизни.
- ✓ Формирование устойчивой потребности к здоровому образу жизни.
- ✓ Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- ✓ Проведение методической работы по развитию массовой физической культуры и спорта в районе.
- ✓ Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
- ✓ Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка.
- ✓ Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка.

III. ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С:

- законом РФ «Об образовании»;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (1998г.);

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного образования.

IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

В результате реализации программы:

- ✓ увеличится число систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях;
- ✓ увеличится количество различных школьных спортивных соревнований, соответственно вырастет количество разновозрастных участников;
- ✓ деятельность педагогического коллектива позволить пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек через СМИ, выпуск буклетов, фотогазет, создания и обновления странички «Спорт» на школьном сайте.

V. УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

- учащиеся школы;
- педагогические работники;
- врач (по договору);
- родители.

VI. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

- учебно-тренировочные занятия;
- анкета склонности к вредным привычкам;
- беседы с учащимися, формирующими основы здорового образа жизни;
- спортивные праздники;
- программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания.

VI. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМЫ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Пропаганда здорового образа жизни:

- ✓ Организация консультативной работы по вопросам ЗОЖ с занимающимися, их родителями, педагогами, сотрудниками.
- ✓ Организация курса лекций по пропаганде ЗОЖ с привлечением врачей, педагогов.
- ✓ Формирование спортивно-оздоровительных групп на базе общеобразовательных школах, для дошкольников детских садов.
- ✓ Проведение группы «Здоровье» для родителей, сотрудников МБУ СШ.
- ✓ Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в МБУ СШ, городе, районе.

- ✓ Пропаганда ЗОЖ через публикации в районной газете, через участие в районных и областных семинарах, конференциях, смотрах.
 - ✓ Оформление в МБУ СШ уголка «Здоровье – каждому», «Это нужно знать!»
 - ✓ Приобретение материалов по проблеме ЗОЖ, алкоголизма, наркомании, курении.
 - ✓ Просмотр видеофильмов по тематике ЗОЖ.
 - ✓ Спортивные выступления на различных мероприятиях.
2. Обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса.
- ✓ Составление расписания в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм, обучения их в общеобразовательных и учреждениях дополнительного образования.
 - ✓ Поддержание температурного режима.
 - ✓ Соблюдение требований к освещённости: своевременная замена перегоревших ламп; очистка от пыли осветительной аппаратуры.
 - ✓ Соблюдение питьевого режима.
 - ✓ Влажная уборка помещений.
3. Врачебно – педагогический контроль.
- ✓ Медосмотр и диспансеризация сотрудников МБУ СШ.
 - ✓ Медосмотр учащихся МБУ СШ и допуск к учебно-тренировочным занятиям
 - ✓ Углублённый медосмотр сборных команд школы.
 - ✓ Медицинское обслуживание соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
 - ✓ Профилактика травматизма, контроль за нагрузкой учебно-тренировочных занятий.
 - ✓ Санитарный контроль за состоянием мест занятий.
4. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в учебно- воспитательном процессе.
- ✓ Разминка перед началом занятий.
 - ✓ Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.
 - ✓ Участие в соревнованиях различного ранга (по календарю спортивно-массовых мероприятий).
 - ✓ Подвижные и спортивные игры.
 - ✓ Массаж.
 - ✓ Выполнение комплексов упражнений корригирующей гимнастики (осанка, плоскостопие, дыхание, зрение и т.п.)
 - ✓ Посещение сауны, душа, бани.

- ✓ Участие в смотрах-конкурсах по здоровому образу жизни.
- ✓ Анкетирование занимающихся.

5.Профилактика травматизма.

- ✓ Ремонт и испытания спортивного инвентаря к новому учебному году.
- ✓ Проведение разминок на высоком качественном уровне.
- ✓ Последовательность в обучении.
- ✓ Учёт физической подготовки, индивидуальных особенностей, состояние здоровья занимающихся.
- ✓ Обучение приёмам страховки и самостраховки;
- ✓ Поддержание дисциплины на занятиях, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

6. Организация работы с образовательными учреждениями города и района.

- ✓ Открытие спортивно-оздоровительных групп на базе школ города и района.
- ✓ Организация работы с общеобразовательными школами по спортивно-оздоровительным программам «Губернаторские состязания» и «Губернаторские спортивные игры».
- ✓ Проведение соревнований районной Спартакиады школьников.
- ✓ Проведение финальных игр районного этапа «Губернаторские состязания».
- ✓ Участие в работе районного методического объединения учителей физкультуры.
- ✓ Оказание методической помощи по организации занятий спортивной акробатикой и лыжными гонками.

7. Организация каникулярного отдыха учащихся МБУ СШ.

- ✓ Проведение спортивно-оздоровительных лагерей дневного пребывания.
- ✓ Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.
- ✓ Организация бригады школьников по ремонту школы через центр занятости населения.
- ✓ Проведение спортивно-массовых мероприятий в дни каникул (по утверждённому плану).

8. Профилактика правонарушений.

- ✓ Выявление подростков состоящих на учёте в КДН и привлечение их к занятиям в МБУ СШ.
- ✓ Вовлечение большего числа детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- ✓ Поддержка постоянного контакта с родителями, учителями, воспитателями общеобразовательных школ.
- ✓ Оформление уголка «Это нужно знать!»

- ✓ Проведение бесед с занимающимися по формированию здорового образа жизни, патриотическому воспитанию несовершеннолетних, на правовую тематику.
- ✓ Организация досуговой деятельности детей и подростков.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ШКОЛЫ.

Для реализации программы «Здоровье – каждому» в школе имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база для успешного прохождения учебно-воспитательного процесса:

- ☐ спортивные залы МБУ СШ и спорткомплекса, хоккейные площадки, стадион;
- ☐ ковёр, акробатическая дорожка, батут;
- ☐ мелкий спортивный инвентарь (скакалки, гантели, обручи, мячи резиновые и набивные, различные массажёры);
- ☐ тренажёры для развития различных физических качеств;
- ☐ тренажёры и устройства, позволяющие снять напряжение: беговая дорожка в зале, в парке или на стадионе, душевые;
- ☐ для музыкального оформления используются фортепиано, магнитофон, видеомангнитофон.

Программа «Здоровье – каждому» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок действия программы неограничен).

Литература:

1. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Москва, гуманитарный издательский центр «Владос» 2001 год.
2. Справочник завуча. Организационно-методические и психолого-педагогические материалы. Москва, библиотека администрации школы центр «Педагогический поиск» 2001 год.
3. Сделай себя сам. Г.К.Селевко, Н.К.Тихомирова, О.Г.Левина. Москва, «Народное издание» 2001 год.
4. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков. (документы и материалы 1999-2002 годы) Москва, издательство «советский спорт» 2002 год.
5. Справочник работника физической культуры и спорта. А.В. Царик., Москва, издательство «Советский спорт» 2003 год.
6. Образование и здоровье – проблема XXI века: поиски, пути решения. Материалы межрегиональной научно-практической конференции (23-24 октября 2003 г.).
7. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. Г. Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян Москва, «Советский спорт» 2000 год.

