

Принята решением  
Педагогического совета МОУ ДО «ЦВР»

от 14.09.2022 года Протокол №09



Утверждена  
Директором МОУ ДО «ЦВР»  
*Щекотова И.С.*  
Приказ от 14.09.2022 года № 136-а

Щекотова Ирина Сергеевна  
Подпись и цифровая подпись: Щекотова Ирина Сергеевна  
Дата: 2022.09.15 15:21:45 +0500

ПРОГРАММА  
Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

**«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Срок реализации программы 2022-2025 г.г.

п.Зайково.  
2022год.

## Паспорт программы

Наименование

Программы

Составитель программы и  
исполнители

Программа формирования  
культуры здорового и  
безопасного образа жизни  
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Составитель:

Директор МОУ ДО «ЦВР»

Исполнители:

обучающиеся 1-11 классов;

заместители директора;

педагоги-организаторы;

педагоги дополнительного  
образования;

представители

здравоохранительных органов.

Сроки реализации программы

2022-2025 годы.

Цели программы

Создание здоровьесберегающей  
среды в МОУ ДО «Центр  
внешкольной работы»,  
направленной на формирование,  
сохранение и укрепление  
культуры здоровья  
обучающихся, родителей,  
сотрудников МОУ ДО «ЦВР».

Основные показатели (индикаторы)  
программы

1. Охват профилактическими  
мероприятиями, направленными  
на снижение  
распространенности  
неинфекционных и  
инфекционных заболеваний;
2. Доля населения, ведущего  
здоровый образ жизни.

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим современная образовательная среда должна формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому обучающемуся возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья.

На современном этапе развития образования необходима стабилизация и улучшение работы по оздоровлению детей, нужен комплексный системный подход к данной проблеме.

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее время приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (далее – Программа) направлена на комплекс формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021)

2. Федеральный Закон от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.».
5. Постановление Правительства РФ от 15.04. 2014 г. № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Минюстом России 18 декабря 2020 г., рег. № 61573).
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вступили в силу с 1 марта 2021 года на период до 1 марта 2027 года).
8. «Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 17 мая 2021 г.)

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, безопасность человека и государства.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
- факторы риска, имеющие место в МОУ ДО «ЦВР», которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков, и всего населения страны в целом.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа обучающихся, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в Центре, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье, в школе, в Центре.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательной организации, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы Центра по охране здоровья обучающихся.

Разработка Программы, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

**Основная цель** настоящей Программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения Образовательной программы.

С целью воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни, обучающиеся:

- получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра

- учебных фильмов, игровых и тренинговых мероприятий, занятий в детских объединениях, поездках, экскурсиях, походах и т.д.);
- участвуют в пропаганде здорового образа жизни проводят беседы, тематические игры;
  - ведут краеведческую, поисковую, работу;
  - учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
  - получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами дополнительного образования, медицинским работникам, родителями (законными представителями));
  - приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.);
  - разрабатывают и реализуют учебно-исследовательские и просветительские проекты по направлениям: физическая культура, валеология и др.

**Задачи Программы:** формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

1. Сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
2. Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
3. Научить обучающихся выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;

4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
6. Обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
7. Сформировать навыки позитивного общения;
8. Научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
9. Сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
10. Сформировать у детей потребность предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации, выработать навык правильного их анализа и адекватного поведения, то есть грамотные действия в тех условиях, которые могут сегодня встретиться на жизненном пути;
11. Сформировать у детей устойчивые привычки дисциплинированного, осторожного поведения на улицах, дорогах, в быту, навыки самоконтроля, самоорганизации в определённых жизненных ситуациях;
12. Проводить пропаганду физической культуры, спорта в семье.

#### **Принципы, которые легли в основу создания программы:**

Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объёму предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым участником.

#### **Учет возрастных особенностей обучающихся.**

Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для



каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния. Обеспечение мотивации образовательной деятельности.

Ребёнок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

**Программа включает управленческие мероприятия:**

- информационно-аналитические;
- мотивационно-целевые;
- планово-прогностические;
- организационно-исполнительские;
- контрольно-диагностические;
- регулятивно-коррекционные.

**Управление по сохранению развития и здоровья в учебно-воспитательном процессе предусматривает:**

- осмысление направлений деятельности всеми субъектами образовательного процесса;
- поэтапный анализ реализации направлений деятельности, создание организационных условий для реализации мер.

## **Целостность системы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся включает:**

- системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражены в дополнительных общеобразовательных программах, уставе и локальных актах образовательного учреждения);
- взаимодействие образовательного учреждения с органами исполнительной власти, правоохранительными органами, образовательными учреждениями, учреждениями дополнительного образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и другими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни обучающихся;
- преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования;
- отслеживания сформированности здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

## **Участники Программы:**

- обучающиеся;
- педагоги дополнительного образования;
- педагоги-организаторы;
- Штаб РДОО «Ювента»;
- родители.

## **Сроки реализации программы - 2022-2025 г.г.**

## **Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- осознанное отношение детей, их родителей и педагогов к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- соблюдение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.

## **Главные результаты:**

Сохранение и развитие здоровья обучающихся. Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями. Социальная адаптация.

**Этапы организации работы Центра по реализации Программы.**  
Работа МОУ ДО «ЦВР» по реализации Программы будет проходить в три этапа.

Первый этап – *подготовительный*.

Анализ состояния и планирование работы Центра по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня обучающихся, их нагрузкам, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, и профилактике вредных привычек;
- организации проводимой и необходимой для реализации Программы просветительской работы Центра с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе Центра с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся.

Второй этап – *основной*.

Организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы обучающихся по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, включает:

- внедрение в работу Центра дополнительных образовательных мероприятий, которые направлены на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться в деятельности детских объединений по интересам;
- встречи, квест-игры по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.
- работа РДОО «Ювента».

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на

повышение квалификации работников Центра и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих встреч, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по данной проблеме;
- привлечение педагогов, медицинских работников и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Третий этап- **заключительный**.

Сбор и анализ результатов выполнения программы.

## **Содержание программы.**

Системная работа на ступени дополнительного образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть организована по следующим направлениям (шесть взаимосвязанных разделов):

Планируемые результаты:

1. Соответствие состояния и содержания учебных кабинетов санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
2. Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки (занятий в детских объединениях по интересам и посещение мероприятий Центра) обучающихся на всех этапах обучения. Обучающиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. У обучающихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
3. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья; рациональная и соответствующая организация квест-игр и других мероприятий физической культуры и занятий активно – двигательного характера. Обучающиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и отдыха.
4. Эффективное внедрение в систему работы программы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.
5. Эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек.
6. Эффективная работа по выявлению имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Каждый раздел программы отражает конкретное направление воспитательной работы.

## **Раздел 1.**

### **Здоровьесберегающая инфраструктура**

#### **Цель раздела:**

Совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры как объективного условия для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

#### **Задачи раздела программы**

Совершенствование организационных (материально-технических, санитарно-гигиенических и других) условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

#### **Безопасная инфраструктура обучающихся** включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений Центра санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- организацию питьевого режима обучающихся;
- наличие педагогического состава, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися.

В Центре создана материально-техническая база, обеспечивающая оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

– в МОУ ДО «ЦВР» имеется танцевальный и актовый залы, реквизит и инвентарь для проведения мероприятий, раздевалка, душевая.

Таким образом, в Центре созданы условия для реализации занятий и мероприятий активно – двигательного характера.

В основе педагогического воздействия лежит воспитание у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, привитие навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Организован питьевой режим.

Все помещения Центра соответствуют санитарным и гигиеническим нормам,

нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в Центре поддерживает квалифицированный состав специалистов:

- администрация Центра;
- педагоги-организаторы;
- педагоги дополнительного образования.

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию МОУ ДО «ЦВР».

## **Раздел 2.**

### **Рациональная организация учебно-воспитательной деятельности обучающихся.**

#### **Цель раздела:**

Совершенствование организации учебно-воспитательной деятельности обучающихся как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

#### **Задачи раздела программы**

Создание педагогических условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся путём снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления, создания условий для снятия перегрузки.

**Рациональная организация учебно-воспитательной деятельности обучающихся**, направленная на повышение эффективности учебного процесса, при чередовании обучения и отдыха включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебно-воспитательной нагрузки (выполнение заданий, чрезмерное участие в мероприятиях Центра) обучающихся на всех этапах обучения;



- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализацию обучения, учёт индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности;

Расписание занятий составлено на основе учебного плана, утверждённого директором МОУ ДО «ЦВР», требованиями СанПиН.

Максимальное часов в неделю выдержано. Педагоги используют приём самооценки достижений обучающихся на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном занятии, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином детском объединении. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий.

Достижения указанных личностных результатов способствует тесной связи изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материалами о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах.

В Центре строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. В Центре есть учебные кабинеты оборудованный в соответствии с требованиями СанПиНа. Режим работы использования компьютерной техники и ТСО на занятиях строго регламентирован.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития обучающихся: темпа развития и темп деятельности.

Наиболее эффективный путь формирования культуры, ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: педагогический состав Центра, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации обучающихся, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, правил личной гигиены.

Виды учебно-воспитательной деятельности, используемые в деятельности Центра: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика и т.д.

Формы учебно-воспитательной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время походов, поездок, в общественных местах (музей, кинотеатр, театр), деятельность РДОО «Ювента» по проблемам здоровья, мини- проекты, ролевые ситуационные игры, класс-концерты, дни здоровья и т.д.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности каждого педагога.

### **Раздел 3.**

#### **Эффективная организация**

##### **физкультурно-оздоровительной работы обучающихся**

#### **Цель раздела:**

Создание педагогических условий для эффективной организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся.

#### **Задачи раздела программы**

Совершенствование организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся, включая обеспечение рациональной организации режима обучающихся, нормального физического развития, повышения адаптивных

возможностей организма как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

**Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,** направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья;
- рациональную организацию мероприятий активно-двигательного характера.

Реализация этого направления зависит от администрации Центра, педагогов-организаторов; педагогов дополнительного образования, медицинских работников и родителей (законных представителей).

#### **Раздел 4.**

##### **Реализация дополнительных образовательных программ**

**Цель раздела:** создание педагогических условий для эффективной реализации дополнительных общеразвивающих образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

##### **Задачи раздела программы:**

Внедрения в систему работы МОУ ДО «ЦВР» дополнительных общеобразовательных программ направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни как ресурс для совершенствования здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

(художественной, технической, туристско-краеведческой направленностей).

**Реализация дополнительных общеобразовательных программ** предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни («Хореография», «Танец и ритмика», «Хореография в кадетских классах», «МиК»; «КиМ», «Туристы - краеведы», «Народный танец», «Ритмика»; «Волшебный мир танца», «Современная хореография», «Историко-бытовой танец» и другие).

Раздел предусматривает разные формы организации занятий, направленных на здоровье и безопасность:

- проведение квест-игры;
- походы;
  
- спортивные мероприятия;
- проведение класс-концертов;
- занятия детских объединений по интересам;
- проведение досуговых мероприятий: конференций, конкурсов, праздников, экскурсий, игры, «вертушки», мастер-классы и т. п.;
- организацию дней здоровья.

Реализация этого направления зависит от администрации Центра, педагогического состава, а также родителей.

## **Раздел 5.**

### **Просветительская работа с родителями (законными представителями)**

#### **Цель раздела:**

Создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работа с родителями (законными представителями).

#### **Задачи раздела программы:**

Построение и реализация эффективной системы просветительской работа с родителями (законными представителями) как педагогическое условие совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

#### **Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:**

- семинары, консультации, класс-концерты, мастер-классы, мероприятия по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т.п;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению мероприятий, направленных на совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры

здорового и безопасного образа жизни обучающихся, совместные встречи по профилактике вредных привычек и т. п.

Реализация этого направления зависит от педагогов дополнительного образования, родителей, а также педагогов-организаторов.

## **Раздел 6.**

### **Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.**

#### **Цель:**

Выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задача раздела программы:** контроль реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение качества учебно-воспитательного процесса, взаимодействия с родителями, педагогами.

#### **Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни включает следующие компоненты:**

Изучение и контроль за реализацией программы в учебно-воспитательном процессе, что включает в себя:

1. Утверждение планов работы в рамках программы;
2. Создание материально-технической базы для реализации программы.
3. Контроль за эффективностью использования оборудованных площадок, залов в целях сохранения здоровья обучающихся;
4. Контроль за режимом работы педагогического состава;
5. Организация проведение семинаров в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни;
6. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенических норм в обеспечении образовательного процесса;
7. Проверка соответствия нормам и утверждение расписания занятий детских объединений по интересам;
9. Контроль за повышением квалификации педагогов. Изучение и контроль взаимодействия с родителями:

1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программы (родительские собрания, сайт ЦВР);
2. Знакомство с нормативно-правовой базой;
3. Совместное родительское собрание с администрацией МОУ ДО «ЦВР» по проблеме здоровьесбережения;
4. Контроль за проведением родительских собраний, консультаций в детских объединениях .

Управление повышением профессионального мастерства:

- заседание педагогического совета о согласовании программы;
- теоретический семинар «Реорганизация учебно-воспитательного процесса при проведении занятий с позиций здоровьесбережения»;
- семинар-практикум «Внедрение новых технологий и активных форм обучения как средства повышения качества обучения».

Диагностика эффективности реализации программы:

1. Сформированность физического потенциала:  
состояние здоровья обучающихся по итогам цикла мероприятий, направленных на совершенствование формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).
2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника:  
осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).
3. Удовлетворенность обучающихся Центра жизнью:
  - ✓ уровень удовлетворённости обучающихся центровской жизнью;
  - ✓ уровни эмоционально – психологического климата в детских объединениях.
4. Осмысление обучающимися содержания проведённых мероприятий по здоровьесбережению;
  - ✓ уровень осмысления учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).

## **Критерии и показатели эффективности деятельности Центра**

Важнейшим показателем эффективности реализации Программы является:

- рейтинговая оценка деятельности Центра по данному направлению в муниципальной системе образования;
- отсутствие нареканий к качеству работы Центра со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных представителей) и обучающихся, что является показателем высокого уровня деятельности управленческого звена Центра;
- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- автоматизм навыков личной гигиены;
- положительные результаты анализа анкет по исследованию жизнедеятельности обучающихся, анкет для родителей (законных представителей).

В целях получения объективных данных о результатах реализации Программы и необходимости её коррекции проводится систематический мониторинг реализации Программы, который включает в себя:

- аналитические данные об уровне представлений, обучающихся о своём здоровье, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в Центре и вне Центра, в том числе на транспорте и общественных местах пребывания;
- отслеживание динамики травматизма в образовательном учреждении;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни.

**Примерное содержание работы в детских объединениях  
по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни**

**Занятия (урочная деятельность)**

1. На занятиях хореографии, обучающиеся отработывают правила культуры общения в парах, закрепляются гигиенические умения и навыки выработки правильной осанки, дыхательной гимнастики, и т.д.)
2. На занятиях туристско-краеведческой направленности даётся наиболее систематизированное представление о сохранении здоровья на основе знаний анатомии, личной гигиены.
3. На технической направленности обучающиеся получают сведения о значении для здоровья тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме, технике манипуляций мелких деталей и т.д.
4. На всех детских объединениях обучающиеся знакомятся с основными правилами поведения в общественных местах пребывания, с правилами безопасности на учебных занятиях, с правилами поведения в различных ситуациях в т.ч. чрезвычайных.

Получение опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы:

- осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе занятий;
- регулярность безопасных физических упражнений, игр на занятиях и т.п.;
- образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве обучающегося и педагога,
- обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

**Мероприятия и конкурсы (досуговая деятельность)**

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

- спортивные праздники, подвижные игры; квест-игры (в т.ч. с родителями);



- занятия в туристических и хореографических объединениях;
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- беседы и встречи в детских объединениях
- экскурсии, видео путешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни, с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами и т.п.

### **Общественные задачи (РДОО «Ювента»)**

Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды:

- соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
- составление и следование здоровьесберегающему режиму дня - учёбы, труда и отдыха;
- организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;
- отказ от вредящих здоровью продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;
- противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.

## Приложение 2

### Модель здоровья обучающегося

#### I. Здоровье физическое

Совершенство

саморегуляции в

организме, гармония

физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

#### II. Здоровье социальное

Моральное

самообеспечение,

адекватная оценка своего

«Я», самоопределение. побуждающая к действию.

#### III. Здоровье психическое

Высокое

сознание,

развитое

мышление,

большая

внутренняя

моральная сила,

## Приложение 3

Тематика родительских встреч	Название темы	Ответственный	Время проведения
1	«В семье первоклассник»	Педагог д/о	Сентябрь
2	«Подросток. Своеобразие возраста. Особенности общения».	Педагог д/о	Декабрь
3	Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.	Зам.директора по УВР	Март
4	Пагубное влияние вредных привычек.	Педагоги д/о	Июнь

**Использование педагогами дополнительного образования критериев здоровьесбережения на занятиях детских объединений, их краткая характеристика:**

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в детском объединении.	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, поход, демонстрация выученного материала, слушание, рассказ, ответы на вопросы, защита проектов, рассматривание, повтор манипуляций, конструирование, моделирование, выставочная, экспозиционная деятельности, концертная, игровая и т. д
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	10 -15 минут.
Количество видов преподавания.	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, фронтальная, индивидуальная и др.
Чередование преподавания.	Смена учебной деятельности преподавания.
Наличие и место методов, способствующих активизации обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).</li> <li>2. Активные методы (обучающийся в роли: педагога, исследователя, деловая игра, дискуссия).</li> <li>3. Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).</li> </ol>

Место и длительность применения ТСО.	Умение педагога дополнительного образования использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения и т.д.
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на занятии и мероприятиях моментов оздоровления.	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек и т.п.
Наличие мотивации деятельности обучающихся на занятии.	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на занятии.	Взаимоотношения на занятии: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ педагог - обучающийся (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, учёт возрастных особенностей);</li> <li>✓ обучающийся - обучающийся (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, активность-пассивность, заинтересованность - безразличие).</li> </ul>
Эмоциональные разрядки на занятии.	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности детского объединения.	Момент наступления утомления и снижения учебной активности.

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные исполнители</b>
<b>I этап. Подготовительный</b>		
1. Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.	Сентябрь 2022 г и по необходимости в течение года	Директор, Зам.директора
2. Рассмотрение, утверждение программы на 2022-2025г.г.	Сентябрь 2022 г	Директор Зам.директора
3. Разработка и реализация плана мероприятий на учебный год.	Сентябрь 2022 г	Директор Зам.директора
4. Утверждение и согласование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ ДО «ЦВР» с уклоном на оздоровительную деятельность.	Август 2022 г	Директор Зам.директора
5. Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение.	Постоянно	Исполнители программы
<b>II этап. Апробационный</b>	В течение года	
1. Контроль за проведением занятий и мероприятий направленных на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества и семьи.	По плану	Администрация Зам.директора
2. Мониторинг посещения обучающимися детских объединений по интересам и участия в конкурсной деятельности МОУ ДО «ЦВР».	По плану	Зам.директора Педагоги д/о
3. Участие в акциях, месячниках, конкурсах, конференциях, класс-концертах и т.п. данного направления.	По плану	Зам.директора Педагоги д/о
4. Оформление и обновление школьных уголков по формированию ЗОЖ и профилактике вредных привычек.	В течение года	Зам.директора
5. Организация поездок, экскурсий, походов и т.д.	В течение года	Зам.директора Педагоги д/о
6. Оформление плакатов, памяток, листовок, презентаций по данной проблеме.	В течение года	Зам.директора Педагоги д/о
7. Информирование через сайт ЦВР, газету «Родники Ирбитские», Мессенджеры ВК и д.р.	В течение года	Зам.директора Педагоги д/о Техник-программист

8. Обеспечение адаптации обучающихся на разных этапах обучения.	Постоянно	Педагоги д/о
9. Проведение родительских собраний по данной проблеме с приглашением правоохранительных органов и медработников.	По плану МОУ ДО «ЦВР»	Зам.директора
10. Проведение Международного дня отказа от курения.	22 ноября	Педагоги-организаторы
11. Проведение международного дня со СПИДом.	1 декабря	Педагоги-организаторы
12. Неделя правильного питания «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»	Декабрь	Педагоги-организаторы
13. Неделя профилактики вредных привычек, наркомании «« Живу, учусь и веселюсь – во всём к здоровью я стремлюсь!» ( просмотр видеофильмов, презентаций, видеороликов и т.д.)	Март	Педагоги-организаторы
14. Профилактические мероприятия в рамках Всемирного дня без табака.	31 мая	Педагоги-организаторы
15. Международный день борьбы с наркотиками.	Июнь	Педагоги-организаторы
16. Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и педагогов	2023 год	Администрация
<b>III этап. Контрольно-обобщающий</b>		
1. Сбор и анализ результатов выполнения программы	Декабрь 2025 года	Зам.директора
2. Мониторинг эффективности	Август 2025 года	Зам.директора
3. Анализ реализации программы.	Октябрь 2025 года	Зам.директора

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ.**

1. Улучшение показателей состояния здоровья обучающихся.
2. Осознание ценности здоровья, увеличение доли обучающихся, отказавшихся от вредных пристрастий.
3. Повышение уровня успеваемости в обучении в своих образовательных организациях и успешность в выбранном детском объединении по интересам.
4. Повышение заинтересованности обучающихся в укреплении здоровья, формировании устойчивой потребности в регулярных занятиях массовой физкультурой и спортом.
5. Повышение уровня компетентности обучающихся, готовых к дальнейшей популяризации основ здорового образа жизни среди населения.
6. Наличие востребованного электронного банка ресурсов и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесозидающей деятельности МОУ ДО «ЦВР».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березин С.В., Лисецкий К.С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. – М.: Изд. Ин-та П. – 52 с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. — М., 2007. – 128 с.
3. Гедзь Е.В. Профилактика девиантного поведения подростков: Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия // Школьный психолог. - 2004. - №29 (317). - С. 15-48.
4. Евсеев С.П., Ростомашвили Л.И., Городнова М.О. Концепция технологий профилактики наркомании среди детей подростков и молодёжи средствами физической культуры и спорта. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 2002. – 234 с.
5. Ерохина И.А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков. - М., 2005. – 122 с.
6. Коробкина З.В., Попова В. А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. – М., 2002. – 142 с.
7. Круглянский В.Ф. Наркомания и токсикомания у подростков. - Минск: Высшая школа, 1989. – 134 с.
8. Лозовая Т.В., Лозовой В.В. Профилактика зависимостей: семья. Пособие для родителей. - Екатеринбург: Издательство Дома учителя, 2001. – 96 с.
9. Моисеева И.В. Первичная профилактика наркомании у школьников средствами физической культуры. – М., 2005. – 156 с.
10. Хажилина И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. – М., 2002. – 124 с.