

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
районный дом детского творчества

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического Совета  
МКУДО РДДТ  
«01» февраля 2019 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУДО РДДТ  
\_\_\_\_\_ /Супрунова Н. А./

ПРОГРАММА  
по сохранению и укреплению здоровья обучающихся  
«Дом творчества – территория здоровья»

Мильково

## **Актуальность.**

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования детей районный дом детского творчества представляет собой единое пространство образования, здоровья, творчества. Здоровьесбережение является главной составляющей образовательного процесса наряду с творческим и личностно-ориентированным подходом педагогов к обучающимся и их родителям (законным представителям) и профессионализмом педагогов дополнительного образования.

Проведённое в начале 2019 года анкетирование, в котором приняло участие 253 родителя (законных представителей), показало, что среди обучающихся в РДДТ часто болеющих детей – 65%, редко болеющих – 33% и совсем не болеющих – 2%. Основной причиной болезней своих детей родители (законные представители) видят в наследственности, предрасположенности - 32%, в недостаточном физическом воспитании ребёнка в образовательных организациях, которые посещает ребёнок – 30%. 78% респондентов не знают о физических показателях, по которым можно следить за правильным развитием ребёнка.

Полученные результаты опроса и определили необходимость создания программы по охране и укреплению здоровья обучающихся в МКУДО РДДТ. Актуальность программы обуславливается большим интересом к вопросам здоровьесбережения родительской общественности, к тому же здоровье обучающихся ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребёнком общего среднего образования.

Как здоровье человека по версии Всемирной организации здравоохранения состоит из 3 составляющих – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, так и программа по

здоровьесбережению в доме творчества должна состоять из 3 частей, где физическое благополучие – это применение здоровьесберегающих технологий; душевное благополучие – это использование психолого-педагогических технологий и социальное благополучие – это создание среды равного доступа к образовательным продуктам РДДТ в условиях уважения и принятия каждого участника образовательного процесса: обучающийся, родитель, педагог.

Здоровьесберегающая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья и здорового образа жизни всех участников образовательного процесса - с другой.

#### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для формирования здоровьесберегающей среды учреждения.

#### **Задачи:**

1. Обеспечить использование в образовательном процессе наряду со здоровьесберегающими технологиями, психолого-педагогических технологий с целью создания условий, обеспечивающих укрепление и охрану здоровья обучающихся в МКУДО РДДТ;
2. Обеспечить условия для равного доступа и использования образовательных продуктов МКУДО РДДТ для обучающихся не имеющих проблем со здоровьем и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
3. Формировать осознанное отношение к собственному здоровью, стимулирование мотивации к усилиям по укреплению здоровья;
4. Совершенствовать профессиональную компетентность педагогов в организации здоровьесберегающей среды.

#### **Принципы деятельности:**

В своей деятельности мы основываемся на принципах здоровьесбережения, сформулированных Н.К.Смирновым. (Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.)

- **«Не навреди!»** — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и педагога.
- **Приоритет заботы о здоровье педагога и учащегося** — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
- **Непрерывность и преемственность** — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
- **Субъект-субъектные взаимоотношения** — воспитанники учреждения являются непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся** — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- **Успех порождает успех** — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- **Активность** — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- **Ответственность за свое здоровье** — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

## **Условия реализации программы.**

### **1.1. Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий:**

1.1.1. Медико-гигиенические технологии - соблюдение СанПинов.

1.1.2. Физкультурно-оздоровительные технологии (проведение во время занятий физкультминуток, обучению навыков здорового образа жизни)

1.1.3. Экологические технологии (обустройство среды дома творчества, озеленение, освещение, тепловой режим)

1.1.4. Техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности.

Рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий во время проведения занятий.

Здоровьесберегающее занятие должно: воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Здоровьесберегающие действия на занятии:

1. Оптимальная плотность занятия:

- количество видов учебной деятельности,
- их смена,
- длительность и чередование,
- отвлечения от учебной работы.

Считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

2. Чередование видов деятельности:

- чтение,
- письмо,
- слушание,

- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответ на вопрос,
- решение проблемных ситуаций,
- просмотр видеосюжетов и презентаций.

Оздоровительные моменты на занятии проводятся с целью организации отдыха центральной нервной системы (наличие эмоциональных разрядок необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. В течение занятия рационально использовать 2-3 разрядки, которые могут включать в себя: поговорку, высказывание, веселое четверостишие, юмористическую или поучительную картинку); профилактики утомления, нарушения осанки, зрения. Традиционно оздоровительные моменты разделяются на:

- физкультминутки, динамические паузы,
- минутки релаксации,
- дыхательные гимнастики,
- гимнастики для глаз,
- массажи активных точек,
- речевые гимнастики.

## **1.2. Использование в образовательном процессе психолого-педагогических технологий:**

### **1.3. Снятие эмоционального напряжения.**

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в занятие, досуговую программу, исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием, также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку воспитанников, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость сделанного, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п. Хороший эффект дает

использование интерактивных обучающих приемов, которые вызывают неизменный интерес у обучающихся, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

#### 1.4. Создание благоприятного психологического климата в общении ребенок – педагог, ребенок – ребенок.

Доброжелательная обстановка на занятии, досуговых делах, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога, ведущего на желание обучающегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность коллектива творческого объединения заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Воспитанники покидают учреждение с хорошим настроением, с желанием вновь встретиться с друзьями, постоянно посещать учреждение.

#### 1.5. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.

Личностно-ориентированные технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. Используются приемы: применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую); индивидуальная работа с детьми с особыми возможностями; развитие регулятивных навыков, в

частности рефлексии, обсуждение того, что получилось, не получилось, почему, поиск путей исправления, улучшения и др.

## **2. Обеспечения доступной среды в МКУДО РДЦТ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.**

В настоящее время дом творчества в своём обеспечении условий доступности для инвалидов как объект имеет следующее:

- Поручни.
- Пандусы.
- Доступные входные группы.
- Доступные санитарно-гигиенические помещения.
- Ширина дверных проемов, площадок входной группы, санитарно-гигиенической комнаты, учебного класса и актового зала соответствуют нормам доступности.
- Обеспечен беспрепятственный доступ к объектам (местам предоставления услуг) инвалидов, имеющих стойкие расстройства функции зрения и передвижения.
- Дублирование необходимой для инвалидов, имеющих стойкие расстройства функции зрения, зрительной информации – звуковой информацией, а также надписей, знаков и иной текстовой и графической информации – знаками, выполненными рельефно-точечным шрифтом Брайля и на контрастном фоне.

Для обеспечения условий доступности для инвалидов предоставляемых услуг учреждение имеет:

- Наличие при входе в объект вывески с названием организации, графиком работы организации, плана здания, выполненных рельефно-точечным шрифтом Брайля и на контрастном фоне.
- Обеспечение инвалидам помощи, необходимой для получения в доступной для них форме информации о правилах предоставления услуги, в том числе об оформлении необходимых для получения



услуги документов, о совершении ими других необходимых для получения услуги действия.

- Проведение инструктирования или обучения сотрудников, предоставляющих услуги населению, для работы с инвалидами, по вопросам, связанным с обеспечением доступности для них объектов и услуг.
- Предоставление услуги с сопровождением инвалида по территории объекта работником организации.
- Предоставление инвалидам по слуху, при необходимости, услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика.
- Обеспечение допуска на объект, в котором предоставляются услуги, собаки-проводника при наличии документа, подтверждающего ее специальное обучение, выданного по форме и в порядке, утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
- Сайт учреждения адаптирован для лиц с нарушением зрения.

#### **План по повышению доступности объекта и услуг для инвалидов**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятий по созданию условий доступности для инвалидов объекта</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	Установка тактильной поверхности перед лестничными маршами входа в здание.	2020-2021г.
2.	Установка внутри здания тактильной поверхности перед лестничными маршами.	2020-2021г.
3.	Контрастная маркировка входной группы	2019г.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятий по созданию условий доступности для инвалидов услуг</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	Обучение или инструктирование специалистов, работающих с детьми-инвалидами по вопросам, связанным с обеспечением доступности для инвалидов объектов и услуг с учётом имеющихся у них стойких расстройств функций организма и ограничений жизнедеятельности	Ежегодно
2.	Обеспечение наличия в помещении для проведения массовых мероприятий индукционных петель и звукоусиливающей аппаратуры.	До 2023г.

**3. Создание условий для формирования мотивации к усилиям по укреплению здоровья через взаимодействие с семьями обучающихся по вопросам охраны детского здоровья.**

Направление деятельности	Основной здоровьесберегающий потенциал	Коллективы РДТ
Туристско-краеведческое, естественно-научное	Общее физическое развитие, активное движение; профилактика заболеваний, пребывание на свежем воздухе в походных условиях; формирование ценностного отношения к здоровью и активному отдыху; использование восстановительных ресурсов природы.	Геолого-экологическое объединение, объединение «Пихлач», объединение «Следопыт»
Хореография	Развитие двигательного аппарата, формирование осанки; Постановка дыхания в движении; Оптимальные физические нагрузки, способствующие гармоничному физическому развитию; Формирование потребности в содержательном досуге.	Вокально-хореографическая студия «Созвездие», объединение «Цветные сны»
Вокал и игра на музыкальных инструментах	Развитие и постановка дыхания – профилактика заболеваний; Развитие артикуляционного аппарата; Оптимальные физические нагрузки, способствующие гармоничному физическому развитию; Формирование потребности в содержательном досуге.	Вокально-хореографическая студия «Созвездие», ансамбль «Казачата», ансамбль «Ложкари», объединение «Школа логики»
Художественное творчество	Гармонизация эмоционального состояния; Снятие психо-физического напряжения; Развитие мелкой моторики – содействие в формировании психических функций; Формирование потребности в содержательном досуге;	Объединение «Скульптура», объединение «Волшебная кисть», объединение «Радуга творчества», объединение «Остров творчества», объединение «Цветные сны», видеостудия «Новое поколение»

	Использование восстановительных ресурсов природы (работа с природным материалом, пейзажные фотосъемки и др.).	
Социально-педагогическое, дошкольное	Умеренные физические нагрузки; Пребывание на свежем воздухе в условиях практического занятия, соревнований; Развитие мелкой моторики – содействие в формировании психических функций; Формирование потребности в содержательном досуге.	Объединение «Школа логики», объединение «Знайка», объединение «Гуманитарная школа», видеостудия «Новое поколение»

Тематические, практические занятия, семейные мастер-классы «Как наша семья перестала болеть», оформление информационных стендов в общедоступных местах, буклеты «Здоровая семья – счастливый ребёнок». Интегрированные занятия с участием приглашённых спортсменов Мильковского района, врачей, предпринимателей с целью проведения интервью «Ключ к успеху – крепкое здоровье». Индивидуальная работа с родителями (законными представителями). Включение родителей в досуговую и образовательную деятельность. Организация группового и индивидуального психолого-педагогического консультирования. Система учёта детей, требующих особой педагогической поддержки и организация работы с ними.

#### **4. Совершенствование профессиональной компетентности педагогов в организации здоровьесберегающей среды.**

Прохождение курсов повышения квалификации по вопросам здоровьесбережения обучающихся, оказанию первой медицинской помощи, организации работы с детьми, с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами. Проведение педагогического совета или методических объединений на тему «Территория дома творчества – территория здоровья». Разработка методических пособий по вопросам применения здоровьесберегающих и психолого-педагогических технологий. Обобщение

опыта педагогов по заданной тематике. Представление в педагогической прессе.

**5. Организация воспитательной работы, направленной на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, потребности в активном содержательном досуге.**

- 5.1. Организация досуговых дел в доме творчества: путешествие по экологической тропе, тематические викторины, конкурсы, игры-путешествия и др.
- 5.2. Лектории и клубные занятия для старших обучающихся.
- 5.3. Семейные спортивные и досуговые праздники, конкурсы, соревнования.

**Ожидаемые результаты**

№ п/п	Ожидаемый результат	Срок	Мероприятия, планируемые для достижения результата	Показатель эффективности реализации программы (%)			
				2018	2019	2020	2021
1.	Создание системы по формированию здоровьесберегающей среды в РДДТ.	2019 - 2021	1. Написание, утверждение и реализация программы по здоровьесбережению..	0	60	75	90
			2. Мониторинг удовлетворенности условиями по сохранению и укреплению здоровья обучающихся среди родителей (законных представителей).	0	60	75	90
			3. Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих и психолого-педагогических технологий.	70	80	90	100

2.	Создания условий для равного доступа и использования образовательных продуктов МКУДО РДДТ для обучающихся не имеющих проблем со здоровьем и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	2019 - 2020		70	85	100	100
3.	Обучать навыкам здорового образа жизни.	2019 - 2021	1. Анализ тестирования по теме «Навыки здорового образа жизни».	60	80	90	100
			2. Создание информационной базы по обучению навыкам здорового образа жизни.				
4.	Формировать осознанное отношение к собственному здоровью, стимулирование мотивации к усилиям по укреплению здоровья.	2019 - 2021	1. Мониторинг роста или уменьшения заболеваемости среди обучающихся.	60	80	90	100
			2. Брифинги с участием спортсменов Мильковского района, врачей, предпринимателей «Ключ к успеху – крепкое здоровье».				
			3. Анализ результатов социальных проектов объединений «Здоровые привычки – ключ к успеху».				
5.	Совершенствовать профессиональную компетентность педагогов в организации здоровьесберегающей среды.	2019 - 2021	1. Курсы повышения квалификации по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.	70	80	90	100
			2. Создание методической базы по вопросам охраны и укрепления здоровья обучающихся в РДДТ.				

			3. Проведение тренингов с целью профилактики «профессионального выгорания».				
--	--	--	---	--	--	--	--

### Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. УЦ «Перспектива», 2013.
2. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 классы. М., АСТ, 2006.
3. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. – СПб., 1998.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб., 1996.
6. Здоровье. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс] URL: <http://pedsovet.su/load/211>
7. Здоровьесбережение. Информационно-методические материалы [Электронный ресурс] URL: <http://center-imc.ucoz.ru/index/zdorovesberezhenie/0-104>
8. Коваленко Наталья Николаевна. Сайт специалиста по здоровьесбережению. [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/kovalenko-natalya-nikolaevna>
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М., 2007.
11. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс – М. Просвещение, 2014.
12. Маргарита Павлова «Здоровая школа». Электронная библиотека. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovayashkola.ru/library/>
13. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. – М., Вентана-Граф, 2008.

14. Мир детства: Младший школьник» М., 1988.
15. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
16. Обухова Л.А. «135 уроков здоровья или школа докторов природы» – Мю, Вако 2005.
17. Основы здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под редакцией М.М. Безруких. – М., ООО «Вариант», 2005.
18. Психология здоровья. Учебно-методический портал для студентов и преподавателей. – [Электронный ресурс] URL: <http://psyhealth.jimdo.com>
19. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет./ Пособие для педагогов дошкольных учреждений. (Научный редактор чл.-корр. РАО, директор ИВФ Безруких М.М.). – М., «ВЛАДОС», 2001.
20. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
21. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Под редакцией Н.В. Сократова – М., ТЦ Сфера, 2005.
22. Урунтаева Г.А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996.
23. Электронный методический кабинет. Здоровьесбережение. [Электронный ресурс] URL: <http://school32-metod.ucoz.ru/index/zdorovesberezhnie/0-92>